

令和2年度 1月 学校給食献立予定表

日曜	献立	名	赤 ち血や肉・骨のもとになる たんぱく質・カルシウム	黄 エネルギーのもとになる 炭水化物・脂肪	緑 からだ ちようし との 体の調子を整える ビタミン・ミネラル	エネルギー kcal たん白質 g カルシウム mg	火	献立	名	米 大麦	油	たまねぎ 大根 にんじん ねぎ	エネルギー kcal たん白質 g カルシウム mg
		あけましておめでとうございます					26	わかめスープ	わかめ	油	たまねぎ 大根 にんじん ねぎ	20.7	
								チャプチェ ぼんかん	牛肉	春雨 ごま ごま油 さとう	にんじん たまねぎ 小松菜 たけのこ 干しいたけ ぼんかん	320	
12	火	ちらし寿司 牛乳 白玉雑煮	とり肉	白玉もち	にんじん たけのこ かんぴょう 干しいたけ れんこん かぶ 白菜 にんじん 干しいたけ	661 28.0	27	五目煮豆	とり肉 大豆 ひじき 厚揚げ	米 大麦 こんにゃく 油 さとう	たまねぎ にんじん ごぼう れんこん さやいんげん	668 27.6	
		いわしの甘露煮 ツナ和え	いわし ツナ	さとう はちみつ でんぶん ごま	きやべつ コーン	373		さばのゆずみそ煮	さば みそ	さとう 米粉	ゆず	452	
13	水	麦ごはん 福神漬け 牛乳 冬野菜カレー	豚肉 粉チーズ	じゃがいも 里芋 油 カレールウ	福神漬け たまねぎ にんじん ブロッコリー	623 21.1	28	ほうれん草と卵のスープ	ベーコン 卵	じゃがいも でんぶん	ほうれん草 たまねぎ にんじん	22.9	
		大根サラダ	ツナ	マヨネーズ	大根 ほうれん草	313		れんこんコロケ ミニトマト		じゃがいも さとう 油 パン粉 小麦粉 さとう	れんこん ほうれん草 にんじん たまねぎ ミニトマト	312	
14	木	黒糖パン 牛乳 ABCスープ	ベーコン	マカロニ じゃがいも	たまねぎ にんじん ほうれん草 マッシュルーム セロリ パセリ	695 27.3	29	石狩汁	いしかりじり	米 大麦 マーガリン じゃがいも	白菜 にんじん ごぼう ねぎ	558 22.8	
		ささみチーズフライ	とり肉 チーズ	パン粉 小麦粉 油 さとう		347		ごま和え	ツナ	ごま さとう	きやべつ 小松菜	437	
15	金	麦ごはん 牛乳 ミルメーク 根っこ野菜のキムチ汁	豚肉 油揚げ とうふ みそ	こんにゃく	白菜キムチ ごぼう 大根 ねぎ にんじん	603 22.2							
		肉団子の甘酢和え ゆでもやし	とり肉	パン粉 でんぶん 水あめ さとう	たまねぎ もやし コーン	361							
18	月	山口県産100%献立 調味料を除いて、100%山口県産の食材を使うことにごこだわったメニューです。											
		ごはん 牛乳 おおひら大平 県産レンコ鯛カリカリフライ	とり肉 厚揚げ	米 里芋 油 さとう	大根 ごぼう れんこん にんじん 干しいたけ たけのこ	668 26.4							
			レンコ鯛	じゃがいも でんぶん 米粉 油		335							
19	火	ごはん 牛乳 マーボー豆腐	とうふ 豚肉 赤みそ	米 油 さとう でんぶん	にんじん たまねぎ たけのこ ねぎ 干しいたけ	736 30.9							
		鶏肉ともやしの塩炒め(ダックワーズ)	とり肉 卵	油 さとう アーモンド 小麦粉 ブルーベリーバター	もやし にんじん ねぎ	357							
20	水	山口県産100%献立 調味料を除いて、100%山口県産の食材を使うことにごこだわったメニューです。											
		ごはん 牛乳 里芋のみそ汁 ふぐの唐揚げ みかん	とり肉 とうふ 油揚げ みそ	米 里芋	にんじん 大根 小松菜 ねぎ	589 24.9							
			ふぐ	でんぶん 油	みかん	325							
21	木	セルフドッグ 牛乳 冬野菜のポトフ	ウインナー	パン	きやべつ	654 27.2							
			とり肉	じゃがいも	にんじん たまねぎ 白菜 大根 かぶ	324							
22	金	山口県産100%献立 調味料を除いて、100%山口県産の食材を使うことにごこだわったメニューです。											
		いかめし 牛乳 のりのすまし汁 県産厚焼き卵 小野茶ムース	いか	米 とうふ もものり	にんじん ねぎ にんじん 大根 ねぎ	590 22.4							
			卵 乳製品 牛乳	さとう でんぶん 水あめ 油	お茶 ほうれん草	358							
25	月	麦ごはん 牛乳 ごぼうの柳川風煮		米 大麦		646							
			牛肉 卵 厚揚げ	こんにゃく 油 さとう	ごぼう にんじん たまねぎ ねぎ みつば	25.4							
		たくあんときゅうりのごま炒め パナナ	しらす干し	ごま ごま油	たくあん 大根 きゅうり パナナ	355							

* 平生小学校の給食で使う野菜は、まず町内産、次に県内産を優先して購入しています。

「がんばれ！ひらおっ子応援事業」：コロナ渦の中がんばっているみなさんに様々な応援ギフトを届けようというもので、平生町から給食に使う食材を提供していただきました。献立表に ○ をつけています。味わっていただきましょう。



あけましておめでとうございます

今年もよく食べ、よく体を動かし、夜はしっかり休んで、健やかな心と体ですくすく成長してほしいと思います。

今後ともおいしく安全な給食を作っていきます。どうぞよろしく願いいたします。

1月は「睦月」といいます。親戚や友人がお互いに行き交って「仲睦まじくする」ことから名付けられました。

また、新年の健康を願ってさまざまな行事が行われるので、行事食がとても身近に感じられる月です。

おせち料理

お正月を迎えるための華やかな料理です。それぞれに願いが込められています。

お雑煮

もちに具をあしらったお正月の祝いの汁物。いろいろな作り方があります。

七草がゆ(1月7日)

「春の七草」を刻んだおかゆを食べて胃を休め、1年間の健康を祈ります。

鏡開き

お正月のもちを下げ、お汁粉や雑煮にします。昔は鏡餅を食べ、歯の健康と長生きを祈る「歯固め」の行事がありました。

成人の日

新しく大人の仲間入りをした新成人をお祝いします。小学校で「1/2成人式」も行われます。

小正月

その年の豊作を願う行事やお正月の飾りや書初めを焼くどんと焼きなどが行われます。小豆がゆがよく食べられます。