

日 (曜)	献立	材 料 名				給食室から ひとこと
		おもにからだをつくる(赤色)	おもに熱や力のもとになる(黄色)	おもにからだの調子をととのえる(緑色)	調味料・その他	
9 (火)	ごはん 松風焼き 紅白なます 雑煮汁	鶏肉・豆腐・白みそ・ごま しらす干し 鶏肉・かまぼこ	米 パン粉・さとう さとう 白玉もち・里芋	玉ねぎ・人参 大根・人参・ゆず 白菜・ねぎ	椿西小 給食なし かつおだし・こんぶだし	おせちにも入る「紅白なます」は、その色合いがおめでたいので、お祝いの席で食べられます。
10 (水)	菘まるごと冬野菜カレー ほうれん草と大根のサラダ みかん	鶏肉・大豆 わかめ	米・麦・里芋 オリーブ油	人参・ブロッコリー ほうれん草・白菜・大根・人参 みかん	カレールー・カレー粉・ウスターソース 県産食材100%献立	菘まるごと 食べちゃろうデー 今月は「ブロッコリー」です
11 (木)	ごはん 魚の照り焼き キャベツのごま和え 豚汁	魚の照り焼き 豚肉・豆腐・白みそ・麦みそ	米 ごま・さとう さつまいも	ほうれん草・キャベツ・もやし・人参 白菜・大根・ねぎ・コンニャク	ごぼう いりこだし	春キャベツはやわらかく、サラダに向いていますが冬キャベツはずっしりとして煮物に向いています。
12 (金)	ごはん トントンれんこん こりっコリーサラダ 冬野菜のスープ	豚肉 鶏肉	米 でん粉・揚げ油・さとう オリーブ油・さとう	れんこん ブロッコリー・はなっこりー・人参 白菜・玉ねぎ・大根・人参	県産食材100%献立 キャベツ 鶏ガラだし	菘まるごと 食べちゃろうデー 今月は「ブロッコリー」です
15 (月)	ごはん 麻婆豆腐 鶏ときゅうりの中華和え 伊予柑	豆腐・豚肉・赤みそ 鶏肉	米 さとう・でん粉 さとう・ごま油	玉ねぎ・人参・たけのこ・ねぎ キャベツ・もやし・きゅうり・玉ねぎ 伊予柑	からだ週間 豆板醤	豆腐や油揚げは、大豆から作られています。その他にも大豆製品には、納豆、みそなどがあります。
16 (火)	炊き込みごはん 厚焼き玉子 五目豆 けんちん汁	鶏肉・油揚げ 厚焼き玉子 大豆・平天 豆腐・鶏肉	米 さとう 里芋	コンニャク・しめじ・人参・たけのこ れんこん・いんげん・しいたけ 大根・ごぼう・ねぎ	こんぶだし コンニャク・人参 かつおだし	こんにゃくに含まれる食物繊維である「グルコマンナン」はお腹の調子を整えてくれます。
17 (水)	ごはん 鶏のからあげ 昆布和え 大根と厚揚げのみそ汁	鶏肉 塩昆布 厚揚げ・わかめ・白みそ・麦みそ	米 ごま油・でん粉・揚げ油 ごま さつまいも	きゅうり・白菜・人参 大根・玉ねぎ・しめじ・ねぎ	鶏ガラだし いりこだし	こんにゃくにはいろいろな種類があり、だしをとるだけではなく、煮物や和え物にも使うことができます。
18 (木)	さけチャーハン 中華いろどりサラダ 汁ビーフン	鮭・卵 ハム 鶏肉	米・麦・ごま油 さとう・ごま油 ビーフン	レタス・玉ねぎ・ねぎ 大根・赤パプリカ・コーン 人参・ニラ・もやし	鶏ガラだし ブロッコリー 鶏ガラだし	「ビーフン」は米から作られた麺です。汁や炒め物にして食べられることが多いです。
19 (金)	親子丼 ひじきの白和え つみれのすまし汁	鶏肉・卵 豆腐・ひじき・白みそ 魚のつみれ・わかめ	米・麦・さとう さとう・ごま	玉ねぎ・人参・しいたけ・ねぎ ほうれん草・人参・コーン・えだ豆 人参・玉ねぎ・えのき	かつおだし	白和えは、豆腐に白みそなどで味付けをした衣で和える料理です。
22 (月)	ごはん いわしの甘露煮 ゆかり和え すき焼き風煮	いわし甘露煮 牛肉・焼き豆腐	米 人参・えのき・しいたけ さとう	キャベツ・もやし・きゅうり・人参 白菜・玉ねぎ・コンニャク・ねぎ	ゆかりふりかけ	いわしは弱い魚であることから、漢字では魚へんに弱いと書いて鰯(いわし)と読みます。
23 (火)	コッペパン ミートスパゲッティ ごぼうのかみかみサラダ	牛肉・豚肉 糸かまぼこ・白みそ	コッペパン スパゲッティ・さとう マヨネーズ・ごま	玉ねぎ・人参・トマト缶 ごぼう・人参・大根・きゅうり	かみかみメニュー ケチャップ・デミグラスソース ウスターソース	ごぼうなど「よくかむ」必要のある食品は、歯やあごを丈夫にしてくれます。
24 (水)	自分でぎった白むすび さけの塩焼き 即席漬け すいとんのみそ汁	じぶんでおにぎりをにぎってもってこよう！ さけの塩焼き 塩昆布 白みそ・麦みそ	米 さとう 小麦粉	キャベツ・きゅうり・人参・かぶ 白菜・しいたけ・ねぎ	学校給食週間 昔の給食を食べよう	「おにぎり」「焼き魚」「漬け物」が給食の始まりです。なぜ給食がはじまったのでしょうか。
25 (木)	ごはん みそカツ ゆで野菜/ミニトマト かき玉汁	トンカツ・赤みそ 卵	米 揚げ油・さとう・ごま でん粉	キャベツ・人参・もやし 玉ねぎ・えのき・ほうれん草	愛知県の郷土料理を食べよう いりこだし	愛知県では「八丁みそ」と呼ばれる豆みそが有名で、それを使った料理が多くあります。給食では赤みそを使ってみそカツを作ります。
26 (金)	ごはん 十和田バラ焼き せんべい汁 りんご	牛肉 鶏肉	米 サラダ油・さとう 南部せんべい	玉ねぎ・人参・ピーマン・しめじ ごぼう・大根・白菜・ねぎ りんご	青森県の郷土料理を食べよう かつおだし・こんぶだし	「せんべい汁」は青森県の郷土料理です。汁用のせんべいは、煮るともちもちとした食感になります。

日 (曜)	献立	材 料 名				給食室から ひとこと
		おもにからだをつくる(赤色)	おもに熱や力のもとになる(黄色)	おもにからだの調子をととのえる(緑色)	調味料・その他	
29 (月)	ごはん くじらの竜田揚げ おかか和え けんちょう	くじらの竜田揚げ かつお節 豆腐・平天	米 揚げ油 さとう 里芋	ほうれん草・もやし・人参 大根・人参・コンニャク	山口県の 郷土料理を食べよう かつおだし	山口県の郷土料理「けんちょう」は、大根と豆腐などを油で炒め、しょうゆで味付けます。味が染みこむほどおいしくなります。
30 (火)	食パン ほうれん草とベーコンのキッシュ ブロッコリーのサラダ ポトフ	ベーコン・卵・生クリーム・牛乳・粉チーズ ハム ウインナー	食パン じゃがいも	ほうれん草・玉ねぎ・人参 キャベツ・きゅうり・人参 人参・大根・玉ねぎ・いんげん	フランスの 家庭料理を食べよう 和風ドレッシング 鶏ガラだし・チキンスープ	キッシュやポトフはフランスの家庭料理です。ポトフは日本の「おでん」に近く、大きく切った野菜を煮込んだ料理です。
31 (水)	ハヤシライス ツナサラダ フルーツゼリー	牛肉 まぐろ水煮	米・麦 さとう・オリーブ油	人参・しめじ 玉ねぎ・トマト缶・グリーンピース レタス・キャベツ・人参・コーン みかん缶・黄桃缶	デミグラスソース・ウスターソース ハヤシルー・ケチャップ ゼリーの素	にんじんに含まれるカロテン(ビタミンA)はのどや鼻の粘膜を強くしてくれるので風邪を予防してくれます。

※献立は、都合により変更することがあります。

※酒・赤ワイン・白ワイン・塩・こしょう・酢・濃口醤油・淡口醤油・みりん・おろしにんにく・おろししょうがは記載しておりません。

学校給食の山口県産食材は、JAグループ山口と山口県からの助成を受けて提供しています。



調理場のメンバーを紹介します！

平成30年1月から、「萩市立椿西学校給食共同調理場」として、椿西小学校、白水小学校の給食を作ります。学校給食は、育ちざかりの子どもたちの心と体の健康を守るための教育の一環として実施されています。今後とも安心・安全に努め、楽しく、おいしい給食をつくりますので、どうぞよろしくお願ひします。

- | | |
|-----|----------|
| 場 長 | 宇田川 明 恵子 |
| 調理長 | 齋 藤 弘 子 |
| 調理員 | 嶋 戸 順 子 |
| 調理員 | 宮 内 輝 美 |
| 調理員 | 中 村 芳 江 |
| 配送員 | 千々松 博 司 |
| 配送員 | 阿 部 隆 博 |
| 栄養士 | 森 川 円 香 |

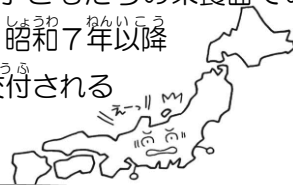
お知らせ

- 椿西小学校
9日(火) 給食なし
10日(水) 給食開始
- 白水小学校
9日(火) 給食開始
- ※ 24日(水) は家から「白むすび」を持参させてください。詳しくは後日文書にてお知らせします。

① 明治22年、山形県鶴岡市の私立忠愛小学校で、貧困の児童を対象に無料で出された食事が給食の始まりとされています。



② 給食は、日本各地に少しずつ広まってきました。そのうち子どもたちの栄養面での改善をはかるために、昭和7年以降には国からもお金が交付されるようになりました。



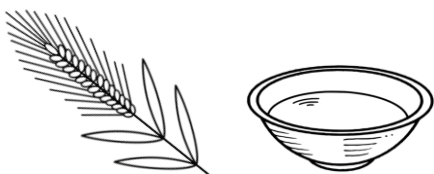
③ しかし、第二次世界大戦がはじまると急速に食糧事情が悪くなり、給食はやむを得ず中止されることになりました。長引く戦争のために食糧不足が続き、子どもたちの体は栄養不足になっていきました。



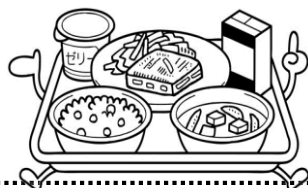
1月24日から30日は

学校給食の歴史を知ろう

④ 第二次世界大戦後、日本の子どもたちの飢えを救おうと、アメリカの民間団体から脱脂粉乳や小麦、缶詰などが送られてきました。



⑤ 昭和21年12月24日、東京、神奈川、千葉で試験的に学校給食が実施され、その日が学校給食記念日となりました。

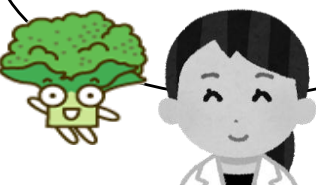


⑥ ところが、12月24日は冬休みになるため、1ヶ月遅らせた1月24日が学校給食記念日となりました。



萩・阿武まるごと食べちゃろうデー

月に1回、萩・阿武地域の小中学校で、同じ旬の食材をひとつ取り上げ紹介します！



今月の食材は **ブロッコリー** です！

ブロッコリーは萩市大島が県内最大の産地です。風には弱いですが、寒さに強く、霜が降りると甘味が増しておいしくなります。収穫は、一つ一つ手作業で行っています。午前中に収穫し、その日のうちに出荷されます。

たくさんの葉におおわれて大きくなります

