








# 1月 給食だよ!

## 予定こんだて表

給食日	こんだて			主な材料			ひとくちメモ
	主食	牛乳	主菜・副菜	熱や力のもとになる (黄)	体をつくるもとになる (赤)	体の調子を整える (緑)	
12 火	ふゆやさい 冬野菜 カレー		ふゆやさい (冬野菜カレー) フレンチサラダ アセロラゼリー	米・里いも・油 カレールウ・さとう ゼリー	牛乳・牛肉・いか	たまねぎ・にんじん・れんこん 小松菜・はなっこりー・にんにく キャベツ・きゅうり・コーン	今年初めての給食です。 食べやすい「カレー」に しました。冬野菜をたくさ ん使ったカレーです。
13 水	あさりの スパゲティ		(あさりのスパゲッティ) ひじポテサラダ クロワッサン みかん	スパゲッティ・油 マーガリン・じゃがいも ノンエッグマヨネーズ クロワッサン	牛乳・あさり・ベーコン ひじき・チキンハム	たまねぎ・にんじん・ほうれん草 しめじ・にんにく・きゅうり みかん	ひじきを入れたポテトサ ラダを作ります。ひじき は鉄分の多い食材で海 草の仲間です。
14 木	むぎ 麦ごはん		すむた 酢豚 バンサヌー かりこいりこ	米・麦・じゃがいも 油・でん粉・さとう ごま油・春雨	牛乳・豚肉・ささみ いりこ	しょうが・たけのこ・たまねぎ にんじん・干しいたけ ピーマン・ほうれん草・きゅうり	むつみ豚を使って酢豚を 作ります。むつみ豚は肉 質がやわらかくうま味の 濃い豚肉です。
15 金	ごはん		しん さかな しお 旬の魚の塩焼き だいこんじる 大根汁 はくさい 白菜のごま酢あえ	米・里いも・ごま さとう	牛乳・魚・とうふ 油あげ・しらす干し わかめ	だいこん・にんじん・たまねぎ ねぎ・チンゲン菜・はくさい	今が旬の魚を塩焼きに します。スチームコンベ クションオーブンで焼く ので、ふっくら仕上が ります。
18 月	ごはん		まーぽー豆腐 ちゅうか 中華あえ おのちや 小野茶ムース	米・油・ごま油 さとう・でん粉・ごま ムース	牛乳・ぶた肉・とうふ 赤みそ・えび・わかめ	しょうが・にんにく・たけのこ たまねぎ・にんじん・ねぎ 干しいたけ・きゅうり・もやし キャベツ	宇部市の小野地域で作 られる「小野茶」を使った ほろ苦いムースを付けま す。
19 火	ごはん		さわらのマヨネーズ焼き コンソメスープ いちご	米・ノンエッグマヨネーズ さつまいも	牛乳・さわら・とり肉	キャベツ・たまねぎ・にんじん はくさい・かぶ・ほうれん草 いちご	萩産のさわらをマヨネ ーズ焼きにします。水産物 消費拡大運動により、山 口県から補助していただ いた魚を使います。
20 水	おやこどん 親子丼		おやこどん (親子丼) こまつな 小松菜のごまあえ りんご	米・さとう・ごま	牛乳・とり肉・たまご いか	たまねぎ・にんじん・ねぎ 干しいたけ・小松菜・はくさい もやし・りんご	山口県産の長州どり と山口県産のたまごで親 子丼を作ります。りんご も地元でとれた物を使 います。
21 木	ごはん		ぶたにく 豚肉のしょうが炒め さつまい 汁 かりこいりこ	米・油・さとう さつまいも	牛乳・ぶた肉・とうふ わかめ・麦みそ 米みそ・いりこ	たまねぎ・にんじん・キャベツ ねぎ・しいたけ・しょうが・ごぼう	「かりこいりこ」は萩産 のかえりいりこをオーブ ンでかりっと焼いて作り ます。
萩食べちやろうデー 22 金	ごはん		トントンれんこん ふゆやさい 冬野菜のスープ コリッコリーサラダ	米・でん粉・油 さとう	牛乳・ぶた肉・とり肉	れんこん・しょうが・はくさい だいこん・たまねぎ・にんじん ブロッコリー・はなっこりー	人気メニューの「チキン チキンごぼう」に似せて 萩産のれんこんとむつみ 豚を使って「トントンれん こん」を作ります。

☆学校給食週間(1月25日~29日)☆

25 月	ごはん		けんちょう かぶの甘酢づけ 納豆みそ	米・里いも・油・さとう こんにやく	牛乳・とうふ・とり肉 しらす干し・塩こんぶ 納豆・ぶた肉・赤みそ	だいこん・にんじん・はくさい ねぎ・干しいたけ・きゅうり かぶ	山口県の郷土料理である「けんちょう」を作ります。具だくさんにします。
26 火	おまき ごはん		くじらのケチャップがらめ かき玉汁 切り干し大根のあえ物	米・油・でん粉・さとう ごま	牛乳・くじら・たまご とうふ・ささみ	にんじん・たまねぎ・ねぎ 切り干しだいこん・きゅうり キャベツ・ほうれん草	くじらを油であげてケチャップソースでからめます。くじらはかみごたえがあるので、しっかりかんで食べましょう。
27 水	にく 肉うどん		(肉うどん) ゆかいあえ いなり寿司 ミルクプリン	うどん・さとう いなり寿司 ミルクプリン	牛乳・牛肉・油あげ	たまねぎ・にんじん・ねぎ キャベツ・ほうれん草・もやし ゆかり	ミルクプリンの入れ物に給食週間の内容がかかれています。食べる時によく読んでみましょう。
28 木	わかめ ごはん		どりにく 鶏肉のからあげ 明倫流元気汁 ブロッコリー ゆずきちゼリー	米・でん粉・油 じゃがいも ゼリー	牛乳・わかめ・とり肉 釜揚げ・油あげ もずく・米みそ	にんにく・たまねぎ・にんじん ねぎ・ブロッコリー	リクエスト給食アンケートで一番人気のあったメニューです。栄養バランスのことを考えてブロッコリーを加えました。
29 金	コッペパン いちごジャム		カレーシチュー とうふサラダ ミルク(ココア)	パン・イチゴジャム じゃがいも・マーガリン ベシャメルソース ノンエッグマヨネーズ さとう・ミルク	牛乳・とり肉・とうふ ツナ・わかめ	たまねぎ・しめじ・にんじん グリーンピース・にんにく きゅうり・だいこん	山陽小野田市のパン屋さんからコッペパンを仕入れます。ジャムをつけて食べましょう。

全国学校給食週間(1月24日~30日)

この週間は、学校給食の意義、役割などについて理解と関心を高め、学校給食のより一層の充実と発展を図るために全国で実施されています。

※物資の都合などにより献立を変更する場合があります。



明倫小の学校給食の実態

- 「学校給食法」に基づいて実施している。
- 5月・11月に個人の身長・体重値から必要エネルギー量を算出し、本校の食事摂取基準(栄養目標量)を設定している。
- 一食あたり255円で実施している。
- なるべく地元産の食材を使うようにしている。
  - ・毎月「萩まるごと食べちゃろうデー」が実施されている。
  - ・「地場産食材100%献立の日」を年6回実施する予定。
- 文部科学省から出された「学校給食の衛生管理基準」に基づき最新の調理施設で徹底した衛生管理を行っている。

現在の給与栄養目標量

エネルギー 630Kcal、炭水化物 78.8~110.3g  
タンパク質 23.6~31.5g、脂肪 17.5~21.0g  
食物繊維 6.3g、ビタミン C30mg、  
カルシウム 350mg、鉄 3.0g、食塩 g 以下



この栄養量を目標にして、給食の献立を考えています。

この期間に 明倫小学校では...

色々工夫した献立を計画しています!

郷土料理  
リクエスト献立  
くじら料理

など.....



給食委員会が給食週間についての放送をします!

毎日当番の人が給食時間に「給食週間について」の放送をします。

全校で「給食完食・食缶ピカピカデー」を実施します!

「給食を完食し、食缶をピカピカにして返却する」ことで、感謝の気持ちを表します。

