

1月 給食だより

令和3年 1月萩市立むつみ学校給食共同調理場



寒さが一段と厳しくなり、風邪やインフルエンザが流行する季節です。新型コロナウイルスも心配ですね。免疫力をアップさせるために普段の生活習慣や食習慣を見直してみましょ。食事から栄養をとることも大切です。

★食材の都合により、献立を変更する場合があります。

萩・阿武まるごと食べちゃろうデー

1月19日(火)・29日(金)は山口県産100%献立！！

19日「トントンれんこん」のレシピ紹介！！

<材料4人分>

- 豚もも肉(2cm角)200g→醤油と酒で下味をつける
- レンコン(いちょう切り)120g
- 片栗粉 適量
- 油 適量








<作り方>

- ①下味を付けた豚肉とれんこんを片栗粉でまぶし、油で揚げる
- ②タレ混ぜ、フライパンで温める
- ③①を②に入れ、タレをからめる

- タレ 砂糖 小さじ1と1/2
- 酒 小さじ1と1/2
- 濃口醤油 大さじ1
- 水 小さじ1

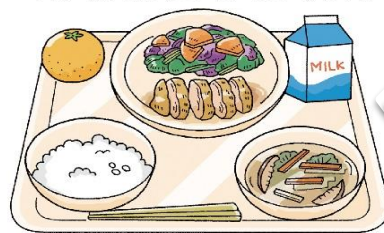


献立名	献立名		血や肉、骨のもとになるもの(赤)	熱や力のもとになるもの(黄)	体の調子を整えるもの(緑)	給食ひとくちメモ	給食がある日は○	
	牛乳	主食・副食					むつみ小	むつみ中
8(金)	MILK	ハヤシライス コールスローサラダ りんご	牛肉	米 油 ハヤシルウ 砂糖 油	玉ねぎ 人参 グリンピース マッシュルーム にんにく きゅうり キャベツ 人参 大根 りんご	★3学期の給食開始★ 3学期の給食がスタートしました。味わっていたきましょう。	○	○
12(火)	MILK	ごはん さばの利休焼き かぶの三杯酢 ごぼうとしょうがの和風汁	さば しらす干し 油揚げ	こめ 米 ごま 黒ごま 砂糖	しょうが かぶ 人参 ごぼう しょうが 白菜 人参 葉ねぎ	★かぶの三杯酢★ かぶの三杯酢は、萩市のいちばんおいしいしょうがと一部地域でお正月に食べられている料理です。	○	○
13(水)	MILK	コッパン いちごジャム ミートスパゲティ 鶏肉と小松菜のスープ		コッパン いちごジャム スパゲティ 砂糖 油 じゃがいも	人参 玉ねぎ ぶなしめじ にんにく トマト 人参 小松菜 玉ねぎ	★牛乳★ 牛乳はみなさんの成長に必要なたんぱく質、脂質、カルシウム、ビタミン類がたくさん含まれています。	○	○
14(木)	MILK	かき揚げ丼 もやしのごま酢和え 大根のみそ汁	たまご いか えび むぎ 麦みそ しろみそ	こめ 米 小麦粉 砂糖 油 片栗粉 砂糖 ごま	玉ねぎ 人参 ごぼう さつまいも キャベツ きゅうり 人参 もやし 大根 葉ねぎ 玉ねぎ 人参 えのきたけ	★かき揚げ丼★ 今日のかき揚げには6種類の食材が入っています。ごはんの上のせて食べましょう。	○	○
15(金)	MILK	ごはん むつみ豚のしょうが焼き いそ香和え 西京はものつみれ汁	豚肉 のり 西京はも	こめ 米 砂糖	しょうが キャベツ ほうれん草 人参 大根 みつば えのきたけ 人参	★西京はものつみれ★ はもは小骨が多いため「骨切り」という作業が必要になります。今日はつみれにしました。	○	○
山口県郷土料理	MILK	ごはん けんちょう ごま和え みかん	もめん豆腐 油揚げ	こめ 米 砂糖 油 こんにゃく ごま 砂糖	大根 人参 葉ねぎ しいたけ もやし キャベツ 人参 きゅうり みかん	★地場産週間★ 今日から1週間は地場産週間です。萩産・山口県産の食材をたくさん使っています。	○	○
萩まるごと食べちゃろうデー	MILK	ごはん トントンれんこん コリッコリーサラダ 冬野菜のスープ	豚肉 鶏肉	こめ 米 かたくり粉 油 砂糖 油 砂糖	れんこん ブロッコリー はなっこりー 人参 白菜 大根 人参 玉ねぎ しいたけ	★萩まるごと食べちゃろうデー★ 今日は、山口県産100%献立です。地元の食材を味わって食べましょう。	○	○
20(水)	MILK	ごはん ちくさ蒸し 梅おかか和え みぞれ汁	豚肉 鶏肉 たまご 牛乳 かつお節 かまぼこ	こめ 米 砂糖 砂糖	玉ねぎ 人参 しいたけ 小松菜 キャベツ きゅうり 人参 梅干し 大根 人参 白菜 葉ねぎ	★みぞれ汁★ 大根おろしの透き通った様子を見立てたりょうり料理です。	○	○

21 (木)		ごはん 西京はもの唐揚げ 根菜のきんぴら 豆腐のみそ汁	西京はも 木綿豆腐 麦みそ 白みそ	こめ 油 片栗粉 ごま油 砂糖 ごま こんにやく	れんこん ごぼう 人参 玉ねぎ しいたけ 人参 葉ねぎ	★根菜★ 根菜類には、食物繊維が豊富に含まれています。免疫カアップにもつながるので、家でも積極的にとりましょう。	○	○	663kcal	775kcal
22 (金)		ごはん 豚肉のねぎみそ焼き じゃこ和え すまし汁	豚肉 白みそ しらす干し あぶら油揚げ	こめ 砂糖 砂糖	根菜ねぎ キャベツ 小松菜 人参 大根 人参 玉ねぎ ほうれん草	★むつみ豚★ 給食で使用している豚肉のほとんどはむつみ豚を使用しています。今日はむつみ豚の上にねぎみそをのせて焼きました。	○	○	634kcal	730kcal
25 (月)		世界の料理 ピタパン ポロニアカツ ジュリエヌサラダ ポルチギビーンズスープ	とりにく 鶏肉 ウインナー 大豆 大福豆 きんぎょ豆 レッドキドニー	こめ 小麦粉 砂糖 油 油 パン粉 砂糖 片栗粉 ノンエッグマヨネーズ	ごぼう きゅうり 大根 人参 人参 玉ねぎ キャベツ トマト	★全国学校給食週間★ 1月24日～30日は全国学校給食週間です。いつも食べている給食に目を向けて、給食の役割について考えてみましょう。	○	○	672kcal	703kcal
26 (火)		世界の料理 シンガポールチキンライス (ハイナンジーファン) フォースーフ ライチゼリー	とりにく 鶏肉 ベーコン	こめ 砂糖 フォー ごま油 砂糖	玉ねぎ 枝豆 とうもろこし 人参 葉ねぎ きゅうり キャベツ もやし 人参 チンゲンサイ ライチ	★シンガポールチキンライス★ シンガポールチキンライスはシンガポールなどの東南アジアでよく食べられている料理です。	○	○	622kcal	708kcal
27 (水)		昔の給食 セルフおにぎり 鮭の塩焼き 即席漬け 白菜のみそ汁	のり 鮭 あぶら油揚げ 白みそ 麦みそ	こめ 黒ごま	キャベツ 人参 小松菜 大根 白菜 ほうれん草 玉ねぎ 人参	★昔の給食★ 日本で最初の給食はおにぎり、塩鮭、漬け物だったそうです。今日は最初の給食と同じようなメニューにしました。	○	○	737kcal	846kcal
28 (木)		山口県郷土料理 ごはん さばのみそホイル焼き こくしょう煮 のっぺい汁	さば みそ 黒豆 昆布 とりにく 鶏肉 生揚げ	こめ 砂糖 砂糖 こんにやく こんにやく 片栗粉	大根 ごぼう 人参 里芋 人参 れんこん しいたけ 葉ねぎ	★山口県の郷土料理★ こくしょう煮とのっぺい汁は山口県の郷土料理です。こくしょう煮の黒豆はむつみ地区のものを使用しました。	○	○	603kcal	702kcal
29 (金)		萩まるごと食べちゃろうデー 萩まるごと冬野菜カレー ほうれん草と大根のサラダ いちご	とりにく 鶏肉 大豆 わかめ	こめ 油 カレールウ 砂糖 ごま油	望芋 人参 ブロccoli 玉ねぎ ほうれん草 白菜 大根 人参 いちご	★萩まるごと食べちゃろうデー★ 今日の給食は山口県産100%献立です。野菜のほとんどは萩産です。	○	○	668kcal	798kcal

1月24日から30日は
全国学校給食週間

給食は生きた教材



給食の時間に、準備から片付けの実際の活動を繰り返し行うことで、望ましい食習慣と食に関する実践力を身に付けることができます。

学校給食は子どもたちが食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身に付けるために重要な役割を果たしています。全国学校給食週間は、このような学校給食の意義や役割についての理解を深めて関心を高めるための1週間です。

→→→ 学校給食の献立の移りかわり →→→

※献立の内容は、独立行政法人日本スポーツ振興センターの献立レプリカを参考にしています。

明治22年	昭和22年	昭和25年	昭和40年	昭和52年
				
おにぎり・塩鮭・菜の漬物	ミルク(脱脂粉乳)・ トマトシチュー	コッパン・ミルク(脱脂粉乳)・ ポタージュスープ・コロック・ せんキャベツ・マーガリン	ソフトめんのカレーあんかけ・ 牛乳・甘酢あえ・果物(黄桃)・ チーズ	カレーライス・牛乳・塩もみ・ 果物(バナナ)・スープ

今の給食と比べて、家庭で給食の思い出を話したりしてみませんか？

