



きゅうしょくだより



令和5年1月10日(火)
三見学校給食調理場
おうちのひとといっしょにみましょう。

| 日(曜) | 献立 | 材 料 名 | | | | エネルギー (kcal) | 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 | | |
| 11 (水) | ご飯 牛乳 七草雑煮 紅白なます ぶりの照り焼き | 鶏肉、こぶ ぶり しらす干し | 白米、白玉餅 さとう | かぶ、かぶの葉、大根 白菜、人参、大根葉 | だしパック ゆず果汁 | 705 | 紅白なますの紅と白の組み合わせには平安や平和を願う心が込められています。 |
| 12 (木) | 人参ケーキ 牛乳 ペンネアラビアータ 豚肉とかぶのスープ フルーツ杏仁風プリン | ベーコン、豚肉 豚肉、卵 豆乳 | ペンネ、さつまいも ホットケーキミックス、さとう マーガリン | 人参、しめじ、玉ねぎ にんにく、かぶ、白菜 小松菜、ピーマン、バジル | コンソメ、オリーブオイル トマト缶 鷹の爪 | 669 | アラビアータはイタリア語で「怒り」を意味し、唐辛子を使ったトマトソースのことをいいます。 |
| 13 (金) | ご飯 牛乳 豚肉と根菜の煮物 ごま和え つくね | 豚肉、平つくね | 白米、さとう 里芋、ごま | 人参、こんにゃく、大根 ごぼう、れんこん、いんげん 白菜、ほうれん草、もやし | だしパック | 672 | 根菜とは土に埋まっている部分を食べる野菜やいも類の総称で「根菜類」とも呼ばれます。 |
| 16 (月) | ご飯 牛乳 鶏の利休焼き じゃがいもの金平 かき玉汁 | 鶏もも肉 豆腐、卵 平天 | 白米、ごま、じゃがいも さとう、サラダ油、片栗粉 | 人参、金平こんにゃく たけのこ、いんげん 大根、小松菜、干し椎茸 | だしパック | 649 | 「利休焼き」とは肉や魚の表面に練りごまや炒ったごまで作るタレを塗り、焼きあげた物のことをいいます。 |
| 17 (火) | おむすびころんちよ 牛乳 イカの天ぷら 大根サラダ みそ汁 | おむすびのり イカ わかめ、油揚げ、麦みそ しらす干し、かつお節 | 白米 片栗粉、揚げ油、さとう サラダ油、じゃがいも | たくあん 大根、きゅうり、人参 しめじ、ねぎ | めんつゆ いりこ | 610 | 1995年阪神淡路大震災で炊き出しのおむすびが人々を助けたことから、震災の起きたこの日を「おむすびの日」と定められました。 |
| 18 (水) | 中華丼 牛乳 中華スープ みかん | イカ、エビ、豚肉 うずら卵 鶏肉、わかめ | 白米、さとう、ごま油 片栗粉 | 青梗菜、人参、たけのこ 白菜、もやし、ねぎ 春雨、えのき、みかん | きくらげ 中華スープ 鶏ガラ | 661 | 中華料理に欠かせない青梗菜は中国が原産でシャキシャキとした食感が特徴です。 |
| 19 (木) | リクエスト給食♪ ご飯 牛乳 から揚げ サウピカンサラダ わかめスープ 抹茶豆乳プリン | 鶏もも肉、油揚げ わかめ 豆乳、あんこ | 白米 米粉、揚げ油、さとう じゃがいも、タンメン ごま、ごま油 片栗粉 | にんにく、人参 きゃべつ、もやし 小松菜、玉ねぎ | 鶏がら 抹茶、プリンの素 | 640 | 今日は1月生まれのお友達のリクエスト給食です。おめでとうございませう！素敵な一年になりますように♪ |
| 20 (金) | ご飯 牛乳 豆腐グラタン 白菜とベーコンのスープ 三色和え | 豆腐、ミンチ、チーズ ベーコン | 白米 さとう、ごま | 玉ねぎ、しめじ トマト缶、白菜、人参 エリンギ、コーン ほうれん草、大根 | コンソメ、ケチャップ いりこ | 651 | 緑黄色野菜であるほうれん草は栄養価が高い野菜で、ビタミン類やミネラルをバランス良く含んでいます。 |
| 23 (月) | 萩まるごとカレー 牛乳 ほうれん草と大根のサラダ いちご | 鶏もも肉、乾燥大豆 | 白米、サラダ油 里芋 さとう | 人参、ブロッコリー 玉ねぎ、ほうれん草 白菜、大根、いちご | カレールー、カレー粉 | 624 | 今日から給食週間です。日本の学校給食は明治22年山形県の小学校が発祥とされています。 |
| 24 (火) | ご飯 牛乳 トントンれんこん コリッコーりーサラダ 冬野菜スープ | 豚もも肉 豚ももスライス | 白米、米粉、揚げ油 さとう、サラダ油 | 生姜、れんこん 人参、ブロッコリー はなっこりー、白菜 玉ねぎ、大根、干し椎茸 | コンソメ | 624 | 23・24日は萩まるごと食べちゃろうデーです！食材を味わって食べましょう♪ |

| 日 (曜) | 献立 | 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 | ギ (kcal) | 和食の ひとこと |
|-----------|---|--|------------------------------|--|------------------------------|-------------|--|
| 25 (水) | ご飯 牛乳 魚の柚幽庵焼き せんべい汁 磯香和え | 白身魚 鶏肉 もみ海苔 | 白米 南部かやきせんべい さつまいも、さとう | ゆず 人参、白菜、しめじ、ねぎ ほうれん草、もやし、きゃべつ | いりこ | 604 | 幽庵(ゆうあん)焼きは、茶人である北村祐庵が江戸時代に創案したと言われています。 |
| 26 (木) | ご飯 牛乳 鯨の竜田揚げ 梅鯉和え おきりこみ | 鯨の竜田揚げ かつお節、豚肉 油揚げ、麦味噌 | 白米 揚げ油 ほうとう | 大根、人参、きゅうり ほうれん草 白菜、太めねぎ、ごぼう 干し椎茸 | うめびしお いりこ | 599 | おきりこみは「煮ほうとう」とも呼ばれる群馬県や埼玉県北部の秩父地方に伝わる伝統料理です。 |
| 27 (金) | セルフハンバーガー 牛乳 ゆで野菜 クリームスープ ヨーグルト | ハンバーグ、チキンボール 牛乳、クリームポタージュ 豆乳、ヨーグルト | コッペパン さとう | きゃべつ、レタス、トマト ブロッコリー、人参 玉ねぎ、白菜、かぶ | ケチャップ ウスターソース コンソメ | 586 | 今日はセルフハンバーガーです。自分でハンバーガーや野菜をはさんでたのしく食べましょう♪ |
| 30 (月) | ご飯 牛乳 ミートボールの甘酢炒め ビーフンと卵のスープ | ミートボール 卵、カニカマ | 白米・ビーフン 片栗粉、さつまいも さとう | 人参、玉ねぎ、竹の子 ピーマン、きくらげ ほうれん草、もやし、干し椎茸 | ケチャップ、中華だし 鶏ガラ マッシュルーム | 687 | ビーフンはうるち米を原料とするライスヌードルで中国南部発祥とされています。 |
| 31 (火) | チキンピラフ 牛乳 切り干し大根のサラダ さつまいものポタージュ | 鶏もも肉 カニカマ ベーコン、牛乳、豆乳 | 白米・マーガリン サラダ油、さとう | 玉ねぎ、人参 切り干し大根、レタス きゅうり、大根、パセリ | コンソメ グリーンピース | 637 | さつまいもは食物繊維が豊富で腸内環境を整える効果があります♪ |

お誕生日 おめでとうございます!

1/8 磯部 陸斗さん
1/18 池永 琴音さん 素敵に1年が過ごせますように♪
1/18 竹内 遼さん

1月の萩まるごと食べちゃろうデーの食材は「ブロッコリー」と「はなっこりー」です!

ブロッコリーは、健康な体を保つために必要な栄養素が多く含まれている野菜です。その中でも、ビタミンCはウイルスや菌から体を守り、免疫力を高める効果があります。

はなっこりーは、山口県のオリジナル野菜で平成11年8月から「はなっこりー」の名前で栽培・販売されています。

まいにち 毎日おいしい給食を作って下さる

ちょうりいん 調理員さんや日々の食材に

かんしゃ 感謝の気持ちを込めて

「いただきます」
「ごちそうさまでした」

が言えるといいですね♪



※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。