



1月給食だより



謹賀新年

新年を迎え、気持ちも新たに3学期が始まりました。冬休み中に生活リズムが乱れてしまった人はいませんか？ 寒くて起きるのがつらい時期ですが、早寝・早起きをし、朝ごはんを食べて元気に登校しましょう。



冬の野菜は甘い!?

冬が旬の野菜は、寒さで凍らないよう、細胞に「糖」を蓄えるため、甘く感じます。また、雪がたくさん降る地域では、「越冬野菜」といって、秋に収穫する野菜をそのまま埋めておき、雪の中で保存する方法があります。寒さで野菜の甘味やうま味が増して、よりおいしくなるそうです。冬ならではの野菜の甘味、ぜひ味わってみてください。

今年うさぎ年



うさぎのように野菜をモリモリ食べよう！

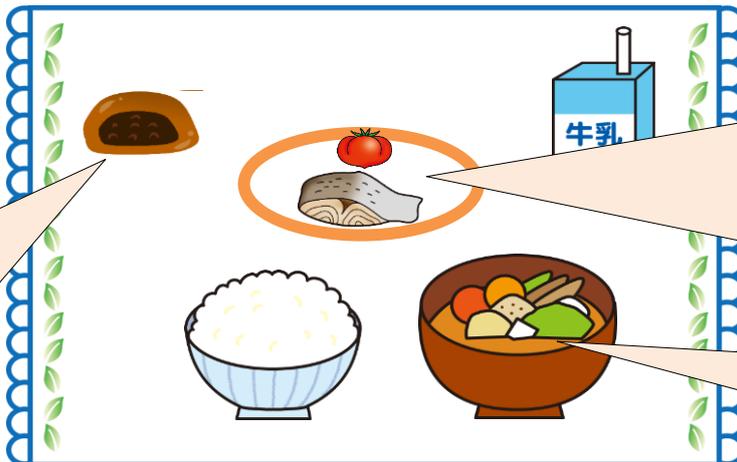
パグらべ



★利休さん

100年前から宇部市でつくられている蒸しまんじゅうです。皮には、吉部でつくられたお米が使われています。

私たちの住んでいる宇部市にはおいしい食べ物がたくさんあります。宇部市産の食材をたくさん使った給食です。



★宇部産すずきのねぎソース
すずきは、白身の魚で味もよいです。宇部市でたくさん水揚げされます。小野のまこっこ農園のねぎをソースに仕立てています。

★ミニトマト
宇部市ではビニールハウスを使って寒い冬の間も収穫されています。

★小野のお茶すいとん
すいとんには小野のせん茶を入れています。

手作りみそでみそ汁づくり

12月15日・16日に5年生が調理実習でごはんとみそ汁づくりをしました。みそ汁のみそは、手作りのみそです。9月に、大豆とむぎコウジ、塩などを原料に手作りしたみそを3か月間、熟成・発酵させたものです。みそをだしでといて丁寧にいれました。どの班もおいしくできたようです。また、だしについて学ぶ機会もあり、だしのない、みそ汁も試食しました。だしの大切さをしっかりと感じていたようです。ごはんも、鍋で初めて炊きました。少しおこげのあった班もありましたがおいしくできました。





日にち (曜日)	主食	おかず	持ってくるもの	使われている食品						エネルギー (kcal)	家庭でとりたい食品		
				(赤) 体をつくる		(緑) 体の調子を整える		(黄) エネルギーのもとになる					
				たんぱく質 1群	無機質 2群	ビタミン 3群	4群	炭水化物 5群	脂質 6群			たんぱく質 (g)	塩分 (g)
				卵、大豆 肉、魚	牛乳、乳製品 小魚、海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類、砂糖 いも類	油脂 種類類				
10 (火)	ごはん	しらたまそうに さばのみそに くろまめ	はし	とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しろねぎ はくさい	こめ	しらたまもち	723 33.2 2.1		やさい	
11 (水)	小パン マーシャルピンス	ななくさがゆ かりこりからめ フルーツきんとん	はし	とりにく かまぼこ だいす	ぎゅうにゅう	にんじん せいほうれんそう	はくさい から しいたけ パイナップル みかん だいごみ	パン こめ さとう さつまいも	マーシャルピンス バター	643 24.6 2.5		乳製品	
12 (木)	むぎごはん	ふゆやさいかレー だいこんサラダ ヨーグルト	はし スプーン	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん プロッコリー	たまねぎ から しょうが だいごみ どうもろこし きゅうり	こめ むぎ じゃがいも ドレッシング	あぶら カレーウ	605 18.9 2.1		さかな	
13 (金)	ごはん	ねっこやさいのキムチじる ピビンパのぐ りんご	はし	あつあげ ぶたにく みそぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	ごぼう だいごみ しろねぎ はくさい キムチ もやし りんご	こめ ごま さとも	あぶら	596 24.0 3.0		かいそう	
16 (月)	ごはん	おやこに いわしのみぞれに プロッコリーのおかか炒め	はし	とりにく ままこかつおぶし ちくち	ぎゅうにゅう	にんじん グリーンピース プロッコリー	たまねぎ から プロッコリー	こめ じゃがいも さとう	あぶら	662 29.8 1.7		まめ	
17 (火)	ごはん	すいぎょうざスープ タッカルビ プリン	はし スプーン	ぶたにく すいぎょうざ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ プリン	たまねぎ キャベツ もやし りんご にんにく しょうが	こめ ごま はるさめ さつまいも	ごま ごまあぶら	623 22.2 1.5		さかな	
18 (水)	レーズンパン	はくさいのクリームに ひじきサラダ ミルメークココア	はし スプーン	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん プロッコリー	たまねぎ はくさい キャベツ きゅうり	パン こめ さとう バター ドレッシング	あぶら	643 22.8 2.1		くだもの	
19 (木)	ごはん	ぶたじる いわしとさつまいものあげからめ りんご	はし	どうぶ ぶたにく みそいわし	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	ごぼう だいごみ しょうが りんご	こめ さとう さとも ごま こんにゃく さつまいも	あぶら ごま	668 22.3 2.4		乳製品	
20 (金)	パクッと宇部給食 ごはん	おののおちやすいとん うべさんすずきのねぎソース ミニトマト りきゅうさん	はし	とりにく あぶらあげ かまぼこ すずき	ぎゅうにゅう	にんじん せんちや にんじん ミニトマト	だいごみ しろねぎ にんじん さとう	こめ ごま さつまいも さとう りきゅうさん	あぶら	634 28.8 1.7		やさい	
23日～27日は地産地消週間です。私たちが住んでいる宇部市や山口県内でとれる食材をたくさん使って給食を作ります。地産地消のよいところは、新鮮で栄養たっぷりであることや地域の農水産業の応援につながることで、家庭でも地産地消をすすめていきましょう。													
23 (月)	ごはん	はっほうさい やきぎょうざ きりぼしだいごんのナムル	はし	ぶたにく えびいか うすらたまご	ぎゅうにゅう	にんじん さやえんどう こまピーマン	たまねぎ キャベツ たけのこ もやし きりぼしだいごみ	こめ でんぶ さとう	あぶら ごま ごまあぶら	586 24.7 1.6		いも	
24 (火)	給食はじまり献立 ごはん 宇部産あじつけのり	みそしる さけのしおやき にびたし	はし	あぶらあげ どうぶ さけみそ	ぎゅうにゅう	にんじん のりわかめ ねぎ ほうれんそう	はくさい	こめ じゃがいも	ごま	615 31.8 3.5		やさい	
25 (水)	しょうパン なつみかんジャム	ちゃんこうどん はなっこりーのソテー	はし	ひらてん とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ キャベツ はなっこり ウィンナー	だいごみ しいたけ から プロッコリー どうもろこし	パン ジャム うどん こんにゃく	あぶら	539 22.9 2.3		まめ	
26 (木)	わかめごはん	みそしる チキンチキンごぼう けんさんりんごゼリー	はし スプーン	どうぶ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん わかめ ねぎ グリーンピース	はくさい ごぼう しょうが	こめ さつまいも さとう	あぶら ゼリー	652 24.7 3.2		さかな	
27 (金)	ごはん	なまあげのカレーそぼろに みそマヨネーズやき にしきわみかん	はし	あつあげ ぶたにく みそホキ	ぎゅうにゅう	さやいんげん にんじん パセリ	たまねぎ みかん	こめ じゃがいも こんにゃく	カレーウ あぶら マヨネーズ	698 27.6 1.1		かいそう	
30 (月)	ごはん	けんちょう くじらのたつたあげ ゆでプロッコリー	はし	どうぶ あぶらあげ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん プロッコリー	だいごみ しいたけ プロッコリー	こめ さとも	あぶら	644 32.5 1.4		やさい	
31 (火)	ごはん	ハヤシライス ほうれんそうとウィンナーのソテー おのちやムース	はし スプーン	ぎゅうにゅう ムース ウィンナー	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ えだまめ マッシュルーム キャベツ コーン	こめ じゃがいも ハヤシルウ	あぶら	675 22.6 1.9		まめ	

*牛乳は毎日つきます。

地元産の食材に○をつけています

*生産の都合により、食材が入らないことがあります。