

日 曜日	主食	おかず	持ってくるもの	つかわれている食品						栄養量		家庭で とりたい 食品	一口メモ
				(赤) 体をつくる		(緑) 体の調子を整える		(黄) エネルギーになる		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)		
				たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質				
				1群	2群	3群	4群	5群	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 種実類								
2月	小ごはん	かやくうどん 鶏肉の唐揚げ キャベツ炒め	はし	鶏肉 油揚げ	牛乳 かまぼこ	にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ	米 うどん 砂糖	油	603 26.3 1.7	小魚	【うどん】日本のめんは、奈良時代、中国に派遣された遣唐使によって持ち帰られたものが始まりと考えられています。	
3月	【桃の節句】 ごはん	すまし汁 魚のみそマヨネーズ焼き 五目ずしの具 ひなあられ	はし	豆腐 ホキ みそ 卵 油揚げ	牛乳 かまぼこ	にんじん ねぎ パセリ	たまねぎ ごぼう さやいんげん	米 おふ 砂糖 ひなあられ	すりごま マヨネーズ	655 27.9 2.2	乳製品	【桃の節句】3月3日は桃の節句です。ひな祭りとも呼ばれます。この日は、ひな人形を飾り、桃の花やひな菓子をそえて、白酒で祝う習わしがあります。また、日本では昔から祭りなどの行事には、お寿司が欠かせないものです。給食では、五目寿司とひなあられで、ひな祭りをお祝いします。	
4月	はちみつレモン トースト	ABCスープ ココロソテー ミルク (コーヒー)	はし	鶏肉 ウインナー	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ えだまめ とうもろこし	米 砂糖 マーガリン 食パン マカロニ はちみつ ミルク	550 19.1 1.7	果物	【はちみつレモントースト】はちみつには、疲れをとる働きがあり、風邪やのどの痛みを予防する効果もあります。		
5月	ごはん	豚汁 いわしの梅煮 野菜のごま炒め	はし	豚肉 油揚げ みそ いわし	牛乳 ちくわ	にんじん ねぎ	ごぼう たまねぎ もやし 小松菜	米 砂糖 こんにやく さつまいも	いりごま すりごま ごま油	671 26.5 1.9	種実	【いわし】いわしは泳ぐのが得意で、大きな群れを作って行動します。日本で『イワシ』と呼ばれる代表的なものは「マイワシ」「ウルメイワシ」「カタクチイワシ」の3種類があります。	
6月	ごはん	みそワタンスープ 豚キムチ みかん寒天	はし スプーン	鶏肉 みそ 豚肉 寒天	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ もやし 白菜キムチ みかん	米 ごま油 タンメン 砂糖	573 19.5 2.8	魚	【キムチ】キムチは韓国の食卓には欠かせないのでできない伝統料理です。白菜や大根、きゅうりなどの野菜を唐辛子、にんにくなどを混ぜた薬味につけて作る発酵食品です。		
9月	ごはん	じゃがいものみそ汁 鶏肉のアーモンド焼き 野菜のソテー	はし	油揚げ 麦みそ 鶏肉 白みそ	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ しょうが キャベツ とうもろこし	米 じゃがいも 砂糖	油 アーモンド	671 25.0 2.9	乳製品	【じゃがいも】じゃがいもには"男爵"や"メークイン"などの品種があります。男爵はほくほくとした食感で、メークインはきめ細かく煮崩れしにくい特徴があります。	
10月	ごはん	筑前煮 たくあんのごま炒め	はし	鶏肉 平天	牛乳	にんじん きゅうり	れんこん キャベツ ごぼう 千切り大根 さやいんげん	米 砂糖 こんにやく じゃがいも	油 いりごま	550 20.4 2.6	きのこ	【牛乳】牛乳は毎日つきます。骨や歯をじょうぶにするカルシウムをたくさんふくんでいます。カルシウムは、今が成長期のみなさんには大切な栄養素です。	
11月	ココア蒸しパン	きのこ雑炊 ポークケチャップ	はし スプーン	鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん ねぎ	しめじ えのき たまねぎ しいたけ とうもろこし にんにく	蒸しパンミックス 米	油	573 20.6 2.1	大豆製品	【ココア蒸しパン】今日のココア蒸しパンは調理員さんが一つひとつ丁寧に手作りしてくださっています。味わっていただきましょう。	
12月	【お祝い献立】 ごはん	お祝い汁 チキンチキンごぼう きゅうりとキャベツのサラダ お祝いいちごゼリー	はし スプーン	豆腐 鶏肉	牛乳 なると わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ ごぼう グリーンピース	米 でん粉 砂糖	油	642 20.8 1.4	種実	6年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。小学校で食べる給食も今日が最後です。みんなで楽しく味わっていただきましょう。	
16月	ごはん	ビーフンスープ ガパオライスの具 キャンディチーズ	はし	鶏肉 豚肉	牛乳 かまぼこ チーズ	にんじん ねぎ 青ピーマン	たまねぎ もやし たけのこ 赤ピーマン にんにく	米 ビーフン 砂糖	油	625 24.7 2.3	種実	【ビーフン】うるち米の米粉を使って作られます。米を原料として作られているため、炭水化物やたんぱく質が豊富に含まれます。	
17月	【星形にんじん】 麦ごはん	チキンカレー 海藻サラダ	はし スプーン	鶏肉	牛乳 海藻	にんじん	たまねぎ きゅうり グリーンピース にんにく キャベツ	米 麦 じゃがいも	油	598 18.7 2.8	果物	【麦ごはん】麦ごはんは、米に麦を混ぜて炊いたごはんです。麦には、米に比べて食物せんいがおよそ10倍も入っています。	
18月	小黒糖パン	ミートスパゲティ コーンソテー	はし	牛肉 豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ しめじ キャベツ とうもろこし	パン 黒糖 スパゲティ	油	611 24.3 2.1	乳製品	今年度の給食は今日が最後です。1年間の給食目標は達成できましたか？それぞれ振り返って考えてみましょう。また、春休み中も"早寝・早起き・朝ごはん"を心がけて、規則正しい生活を送りましょう。	

\* 牛乳は毎日つきます。\* 献立は入荷状況等により変更する場合があります。

\* 県産食材は「学校給食県産食材利用拡大事業」により、JAグループ山口、水産関係団体、山口県などから一部助成を受けています。