

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 エネルギー (kcal)	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						
				たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質				たんぱく質(g)	塩分(g)
				1群	2群	3群	4群	5群	6群					
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									
9 木	【星形にんじんの日】 麦ごはん	チキンカレー コーンサラダ	はし スプーン	鶏肉	牛乳	にんじん	たまねぎ グリーンピース	米 麦	カレー粉	612 18.8 2.9		今日から新年度の給食が始まります。食事のマナーを守って楽しい給食時間にしましょう。		
10 金	ごはん	春雨スープ 豚肉と野菜のスタミナ炒め	はし	ベーコン 豚肉 赤みそ	牛乳	にんじん ねぎ 青ピーマン	しいたけ たまねぎ もやし キャベツ にんにく	米 春雨 砂糖		606 21.9 2.2		二俣瀬共同調理場は、二俣瀬小学校にあります。二俣瀬小学校、厚東小学校、小野小学校、厚東川中学校4校分約220人分の給食を、6人の調理員さんが心をこめて作ります。		
13 月	【入学・進級お祝い献立】 ごはん	豚丼の具 ごまマヨネーズ和え さくらゼリー	はし スプーン	豚肉 まぐろ水煮	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ ごぼう しょうが キャベツ きゅうり	米 マヨネーズ こんにゃく	いりごま すりごま	563 19.2 1.9		入学・進級おめでとございます。今日はお祝いとして、さくらゼリーの登場です。学校給食は、みなさんの心身の成長と発達のため、栄養バランスを考えて作られています。		
14 火	ごはん	麻婆豆腐 もやしの中華和え	はし	豆腐 豚肉 赤みそ まぐろ水煮	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ たけのこ きゅうり しょうが もやし	米 サラダ油 砂糖 ごま油 でん粉 すりごま		595 24.4 1.7		食事のマナーに気を付けていますか？よい食べ方、マナーを身に付けることは一生の財産になります。よいマナーを心がけましょう。		
15 水	小パン マーシャルピーンズ	ミートスパゲティ 春野菜のソテー	はし	牛肉 豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん たまねぎ グリーンピース とうもろこし	たまねぎ しめじ キャベツ アスパラ	パン 油 スパゲティ マーシャルピーンズ		611 26.0 2.4		【アスパラガス】今日の春野菜のソテーにはアスパラガスが使われています。アスパラガスは今がいちばんおいしい旬の食べ物です。		
16 木	ごはん	すまし汁 鶏のごまみそ焼き 五色和え	はし	豆腐 ちくわ かまぼこ 鶏肉 みそ	牛乳	にんじん ねぎ ほうれん草	たまねぎ しょうが 大根 とうもろこし	米 すりごま ふ いりごま 砂糖		618 26.0 3.0		【ごはん】給食のごはんは、山口県産の"ヒノヒカリ"という米を使っています。		
17 金	ごはん	けんちん汁 いわしの梅煮 野菜と平天の炒め物	はし	鶏肉 豆腐 平天 油揚げ	牛乳	にんじん ねぎ 小松菜	たまねぎ キャベツ	米 油 こんにゃく		588 23.8 1.2		【いわし】いわしの漢字は魚へんに弱いとかいて、いわしと読みます。釣りあげたらすぐに弱ってしまう様子からこの名前がつけられたといわれています。		
20 月	ごはん	鶏肉と大根の煮物 豚肉と野菜の塩炒め 手作りおかかふりかけ	はし	鶏肉 豚肉 厚揚げ ちくわ	牛乳	にんじん ほうれん草 キャベツ	大根 もやし キャベツ	米 油 こんにゃく ごま油 いりごま		624 27.6 2.2		【朝食】みなさん、朝ごはんは毎日食べていますか？朝ごはんは脳・体・お腹の目覚ましスイッチを押す役割があります。毎日食べて、気持ちのよい朝をスタートさせましょう。		
21 火	ごはん	若竹汁 豚肉のしょうが炒め りんかけ大豆	はし	豆腐 かまぼこ 豚肉 大豆	牛乳	にんじん ねぎ 小松菜	たまねぎ たけのこ しょうが	米 油 砂糖 でん粉		574 22.2 1.9		【昔料理の日】今回は「若竹汁」を紹介します。春が旬で、相性のよい"わかめ"と"たけのこ"を使ったすまし汁です。わかめ(若芽)とたけのこ(竹の子)から漢字一文字ずつをとった料理名になっています。		
22 水	パン	クリームシチュー ツナサラダ	はし スプーン	鶏肉 まぐろ水煮	牛乳	にんじん グリーンピース キャベツ きゅうり	たまねぎ キャベツ	パン バター じゃがいも 油 米粉 砂糖		688 27.6 2.9		給食では、みなさんに幅広くいろいろな味を知ってもらうために、さまざまな料理が出ます。苦手なものでも、まず一口からチャレンジしてみましょう。		
23 木	ごはん	生揚げのみそ汁 鶏肉と大豆のごまみそがらめ	はし	厚揚げ みそ 大豆 鶏肉	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ	米 油 でん粉 いりごま		628 22.0 1.8		【大豆】大豆は"畑の肉"と呼ばれるほど、良質なたんぱく質を豊富に含んでいます。日本では弥生時代から栽培されているそうです。		
24 金	ごはん	たまねぎのみそ汁 豆腐ハンバーグ 煮びたし	はし	鶏肉 豚肉 みそ 豆腐 かつお節	牛乳	にんじん ねぎ ほうれん草	たまねぎ キャベツ	米 でん粉 じゃがいも パン粉 砂糖		560 22.8 2.1		【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。		
28 火	ごはん	大根のみそ汁 鶏肉のレモン醤油焼き 小松菜の炒め物	はし	豆腐 鶏肉 油揚げ 麦みそ	牛乳	にんじん ねぎ 小松菜	大根 レモン汁 キャベツ もやし	米 油 砂糖		577 24.1 2.2		【大根】大根は、葉に近いところは太根おろしやサラダに、まん中はおでんや煮物に、先の辛いところはみそ汁や切干大根にするとおいしく食べられます		
30 木	ごはん	わかめスープ 豚キムチ みかん寒天	はし スプーン	鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ 白菜キムチ もやし みかん	米 砂糖 じゃがいも ごま油 でん粉	いりごま	563 18.6 2.9		【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。		

*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。