

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		栄養量		
					たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質	エネルギー (kcal)		
					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	たんぱく質 (g) 塩分 (g)		
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 かまぼこ	牛乳	にんじん	たまねぎ ごぼう	米 砂糖	ごま	626		【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。
					さわら 鶏肉		ねぎ	しいたけ グリンピース	ひなあられ	マヨネーズ	27.1		
					卵 油揚げ みそ		パセリ				2.2		
4	火	【リクエスト9位】  小ごはん	かやくうどん  鶏の唐揚げ  塩昆布あえ	はし	鶏肉 油揚げ	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ	米 砂糖	油	590		【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。給食で使われているうどんは、山口県産の小麦粉を使ったうどんです。
					かまぼこ	昆布	ねぎ	きゅうり もやし	うどん		27.4		
											1.9		
5	水	パン	ABCスープ  じゃがいものミートソース焼き  もやしのカレー炒め	はし	鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ	パン マカロニ	油	595		【じゃがいも】じゃがいもは、世界各地のききんを救った大変栄養価の高い食品で、ドイツでは「野菜の王様」とも呼ばれているそうです。
					まぐろ水煮	チーズ	パセリ	もやし	じゃがいも 砂糖		27.4		
									パン粉		3.2		
6	木	ごはん	鶏肉じゃが  ひじきの炒め煮  枝豆の塩ゆで	はし	鶏肉 生揚げ	牛乳	にんじん	たまねぎ グリンピース	米 砂糖	油	593		【ひじき】ひじきは海そうの仲間です。カルシウムや鉄、食物せんいなどの栄養素が豊富です。日本では古くから健康食として、食べられています。
					平天	ひじき		ごぼう 枝豆	じゃがいも		25.6		
									こんにやく		1.7		
7	金	ごはん	わかめスープ  ごぼうハンバーグ  バンバンジーサラダ	はし	鶏肉 牛肉	牛乳	にんじん	キャベツ たまねぎ	米 砂糖	ごま油	580		【わかめ】わかめは食物繊維が多く、高血圧などの生活習慣病を予防する働きがあります。また、骨や歯を丈夫にするカルシウムもたくさん含んでいます。
					豚肉 みそ わかめ		ねぎ	ごぼう もやし	パン粉	ごま	25.9		
							ほうれん草 きゅうり		でんぷん	ドレッシング	2.3		
10	月	ごはん	豆腐のみそ汁  さばの生姜煮  ごまマヨネーズあえ	はし	豆腐 油揚げ	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ	米 砂糖	マヨネーズ	619		【さば】さばに含まれる油には、血液をさらさらにしたり、コレステロールを下げたり、頭の働きをよくしたりする効果があります。
					みそ さば わかめ		ねぎ	きゅうり		ごま	24.5		
					まぐろ水煮						2.9		
11	火	ごはん	親子煮  野菜のごま炒め  牛乳寒天	はし スプーン	鶏肉 卵	牛乳	にんじん	たまねぎ グリンピース	米 砂糖	油	640		【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。今日は寒天にも牛乳が使われていて、カルシウムたっぷりの献立です。
					竹輪 平天		小松菜	もやし みかん	じゃがいも	ごま	26.7		
										ごま油	1.4		
12	水	小パン	焼きそば風スパゲティ  小松菜のソテー	はし	豚肉	牛乳	にんじん	キャベツ たまねぎ	パン	油	604		食後のあいさつは「ごちそうさま」ですね。ごちそうさまには、食事ができあがるまでに関わった、たくさんの人々への感謝の気持ちがこめられています。関わった人々の大変さや思いを理解し、感謝の気持ちをこめてごちそうさまを言いましょう。
					平天		ねぎ	もやし とうもろこし	スパゲティ		25.7		
					まぐろ水煮		小松菜				3.1		
13	木	【6年生卒業お祝い】  ごはん	はんぺん汁  チキンチキンごぼう  きゅうりとキャベツのサラダ・お祝いゼリー	はし スプーン	豆腐 はんぺん	牛乳	にんじん	たまねぎ ごぼう	米 砂糖	油	673		6年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。小学校最後の給食がよい思い出となるよう、お祝いとして、ゼリーをつけています。
					鶏肉	わかめ	ねぎ	グリンピース キャベツ	でんぷん	ドレッシング	22.2		
							きゅうり とうもろこし		ゼリー		1.7		
17	月	ごはん	みそワントンスープ  豚キムチ  バナナ	はし	鶏肉	牛乳	にんじん	たまねぎ もやし	米	ごま油	590		【口中調味】口中調味とは、ごはんとおかずを交互に口に入れて、口の中で混ぜながら食べることをいいます。ごはんだけで食べるよりもおいしく食べることができますよ。
					豚肉		ねぎ	はくさいキムチ パナナ	タンメン		22.2		
					みそ			とうもろこし			2.6		
18	火	【星形にんじんの日】  麦ごはん	チキンカレー  和風サラダ	はし スプーン	鶏肉	牛乳	にんじん	たまねぎ グリンピース	米 麦	カレールウ	593		今年度の給食は、今日が最後です。春休み中も"早寝・早起き・朝ごはん"を合言葉に、規則正しい生活を心がけましょう。
					かつお節		ほうれん草 にんにく 切干大根		砂糖	ごま 油	21.0		
									じゃがいも	ごま油	3.0		

\* 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。