

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					
				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				たんぱく質 (g)
曜日				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 水	パン いちごジャム	クリームシチュー ほうれん草とツナのソテー	はし スプーン	鶏肉 まぐろ水煮	牛乳	にんじん ほうれん草	たまねぎ キャベツ グリンピース とうもろこし	パン ジャム 米粉 じゃがいも	バター 油	616 24.7 2.5		野菜は、体のさまざまな機能を調節するビタミンや、便秘予防に役立つ食物繊維が豊富に含まれています。積極的に食べるようにしましょう。	
3 木	ごはん	手作り肉団子のスープ ポテトサラダ チーズ	はし	鶏肉 豚肉 竹輪	牛乳 チーズ	にんじん ねぎ	しょうが キャベツ たまねぎ きゅうり	米 砂糖 ごま油 マヨネーズ じゃがいも		576 21.2 2.3		【手作り肉団子スープ】今日のスープに入っている肉団子は、調理員さんが一から作っています。小学校と中学校の分を合わせて、約 2 0 0 個の肉団子を作ります。	
4 金	ごはん	豚丼の具 みそマヨネーズあえ りんかけ大豆	はし	豚肉 みそ 竹輪 大豆	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 砂糖 マヨネーズ こんにやく でんぷん		574 23 1.9		食事時のマナーに気を付けていますか？よい食べ方・マナーを身につ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。	
7 月	ごはん	すまし汁 チーズはんぺんフライ ブロッコリーサラダ	はし	豆腐 かまぼこ はんぺんフライ	牛乳 チーズ	にんじん ねぎ ブロッコリー	たまねぎ	米 ふ 油		580 20.7 2.1		【ブロッコリー】ブロッコリーはキャベツのなかまで、緑色の花のつぼみを食べます。一度にたくさんの量を食べることができる野菜のひとつです。	
8 火	【星形にんじんの日】 麦ごはん	チキンカレー フルーツミックス	はし スプーン	鶏肉	牛乳	にんじん たまねぎ にんにく グリンピース みかん 黄桃 パイナップル	にんにく たまねぎ キャベツ みかん 黄桃 パイナップル	米 麦 カレー じゃがいも 油 ナタデココ		602 18.1 2.2		【星形にんじんの日】今日は星形にんじんの日です。どんな食材が使われているか、どんな切り方をされているか、確認しながら食べてみてください。	
9 水	アップルパン	はくさいスープ マカロニグラタン 野菜のソテー	はし	鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん パセリ ほうれん草	はくさい 大根 たまねぎ とうもろこし キャベツ	アップルパン 油 マカロニ 米粉 バター パン粉		617 23.9 2.6		【はくさい】はくさいは、芯の部分が肉厚でみずみずしく、苦みやえぐみが少ないので、食べやすい野菜です。漬物や鍋物、炒め物、サラダなど、いろいろな料理に使えます。	
10 木	【目の愛護デー】 ごはん	豆腐汁 鶏肉と大豆のマーメレード風味 ほうれん草のおかかあえ	はし	豆腐 かまぼこ 鶏肉 大豆 わかめ 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 グリンピース	米 でんぷん 油 マーメレード 砂糖		633 26.2 2		【目の愛護デー】1 0 月 1 0 日は目の愛護デーです。ほうれん草に多く含まれる「ビタミンA」は、目のつかれをとったり、視力を回復させたりします。	
11 金	ごはん	豚肉と生揚げのみそ煮 野菜と平天の炒め物	はし	豚肉 生揚げ 竹輪 平天 みそ	牛乳	にんじん キャベツ たまねぎ チンゲンサイ とうもろこし こまつな	キャベツ たまねぎ とうもろこし	米 砂糖 油 こんにやく		583 24.8 2		料理のさしすせそを知っていますか？「さ」は砂糖、「し」は塩、「す」は酢、「せ」は醤油、「そ」はみそです。この順番で味付けをすると、おいしく仕上がります。	
15 火	【昔料理の日】 ごはん	大根のみそ汁 さばのみりん焼き 大豆の五目煮	はし	豆腐 油揚げ みそ 大豆 わかめ さば	牛乳	にんじん ねぎ さいいんげん	大根 ごぼう	米 砂糖 こんにやく		568 26.2 1.9		【昔料理の日】昔から大豆は「畑の肉」といわれ、安くて栄養価の高い食材として食卓には欠かせないものでした。大豆の五目煮は、古くから伝わる伝統料理のひとつです。	
16 水	小パン	スパゲティミートソース 卵と野菜のバター炒め	はし	牛肉 豚肉 卵 鶏肉	牛乳	にんじん ほうれん草	たまねぎ キャベツ グリンピース	パン 油 スパゲティ バター		619 25.4 2.9		【スパゲティ】スパゲティは、小麦粉から作られるイタリアの食べ物です。ごはんやパンと同じく、エネルギーのもとになる働きがあります。	
17 木	ごはん	じゃがいものうま煮 鶏肉ともやしの塩炒め バナナ	はし	鶏肉 竹輪 生揚げ	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ グリンピース もやし バナナ	米 砂糖 油 じゃがいも ごま油 こんにやく		595 23.4 1.5		【じゃがいも】じゃがいもの芽には「ソラニン」という有毒物質があります。きちんと芽を取り除いて調理するようにしましょう。	
18 金	ごはん	吉野汁 白身魚とごぼうの炒め物	はし	鶏肉 豆腐 かまぼこ たら	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ ごぼう グリンピース	米 砂糖 油 でんぷん		582 23.5 1.3		【吉野汁】奈良県の吉野山が葛の産地であることから、すまし汁にくず粉でとろみをつけた汁を「吉野汁」と呼びます。給食では片栗粉でとろみをつけます。	
21 月	ごはん	八宝菜 パンバンジーサラダ みかん寒天	はし スプーン	豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん ねぎ	しいたけ キャベツ たまねぎ たけのこ もやし きゅうり みかん	米 砂糖 油 ごま でんぷん ごま油 ドレッシング		580 22.1 2.1		【八宝菜】八宝菜は中国の料理です。八宝菜の八は、八種類の具材が使われているという意味ではなく、たくさんの具材が使われた炒め物という意味だそうです。	
22 火	ごはん	みそワタンスープ 豆腐ハンバーグ 煮びたし	はし	ベーコン みそ 鶏肉 豚肉 ひじき 豆腐 かつお節	牛乳	にんじん ねぎ ほうれん草	たまねぎ もやし キャベツ	米 タンメン パン粉 でんぷん 砂糖		574 24.1 2.3		【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。	
23 水	チーズパン	チキンビーンズ ほうれん草のソテー	はし	鶏肉 大豆 赤いんげん豆 チーズ まぐろ水煮	牛乳	にんじん ほうれん草 とうもろこし	たまねぎ キャベツ グリンピース	パン 油 じゃがいも		615 28.7 3.2		【ケチャップ】ケチャップは、トマトを煮つめて、たまねぎ、にんにく、砂糖、酢、塩、香辛料などで味つけて作るそうです。	
24 木	ごはん	野菜スープ ドライカレーの具	はし スプーン	ベーコン 牛乳 牛肉 豚肉	牛乳	にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ グリンピース	米 パン粉 カレー 砂糖 じゃがいも		580 21.7 2.2		「ごちそうさま」には食事をつくるために食材を育てたり、集めたり、料理したり、駆け回っていただき、ありがとうございましたという意味がふくまれています。	
25 金	小ごはん	かやくうどん いり豆腐	はし	鶏肉 油揚げ かまぼこ 豆腐 卵	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ	米 砂糖 油 うどん		580 25.7 1.8		【豆腐】豆腐は大豆から作られる加工食品です。豆乳に、にがりを入れて固めると豆腐ができます。	
28 月	ゆかり ごはん	豆腐のみそ汁 鶏のごまみそ焼き 海そうサラダ	はし	豆腐 油揚げ みそ 鶏肉 海そう	牛乳	にんじん ねぎ しそ	たまねぎ しょうが キャベツ きゅうり	米 砂糖 油 ごま		613 24.8 3.3		【みそ】みそは 1 3 0 0 年以上前から食べられています。昔の武将も健康食品として、みそを大切に食べていたそうです。保存がきき、いろいろな栄養素をふくむみそは、長い戦いにもってこいの食べ物だったようです。	
29 火	ごはん	ビーフンスープ ミートボールの甘酢炒め	はし	鶏肉 かまぼこ ミートボール	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ もやし	米 砂糖 油 ビーフン でんぷん		575 21.3 1.8		【酢】調味料の酢には、つかれがたまらないようにしたり、気分をそう快にしたり、緊張をやわらげる効果があります。	
30 水	パン マーシャルビーンズ	コンソメスープ 魚のマスタード焼き もやしのカレーサラダ	はし	鶏肉 ホキ まぐろ水煮	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ もやし きゅうり	パン 砂糖 マヨネーズ マーシャルビーンズ 油		604 28.4 3.4		魚には、良質のたんぱく質やカルシウムなどの体をつくるのに必要な栄養素が含まれています。給食でも魚料理を多く取り入れています。成長期に丈夫な体をつくるためにも、積極的に魚を食べましょう。	
31 木	ごはん	ごまみそ煮 さんぴらごぼう	はし	鶏肉 生揚げ みそ 豚肉 平天	牛乳	にんじん ねぎ さいいんげん	たまねぎ ごぼう	米 砂糖 ごま じゃがいも ごま油 こんにやく 油		582 22.4 1.6		【ごぼう】ごぼうは、食物繊維たっぷりの野菜です。食物繊維は、おなかの掃除をしてくれる栄養素です。	

＊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。