

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)  たんぱく質(g) 塩分(g)	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			
				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 種類			
2  月	ごはん	みそワタンスープ 春巻き 海そうサラダ	はし	鶏肉　みそ 春巻き	牛乳 海そう	にんじん ねぎ	たまねぎ　もやし キャバツ　きゅうり	米　砂糖 タンメン	油 ごま	603 17.0 2.0	  きのこ	寒くなると空気が乾燥し、風邪が流行します。予防するには、食事前の手洗いをしっかりとし、栄養バランスのとれた食事をとり、夜は十分睡眠をとって体を休めることが大切です。
3  火	【星形にんじんの日】  麦ごはん	ハヤシライス フルーツヨーグルト	はし スプーン	豚肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん	にんにく　たまねぎ しめじ　グリーンピース みかん　黄桃　パイナップル	米　麦 ナタデココ	ハヤシルウ	597 18.7 2.3	  海そう	【ヨーグルト】ヨーグルトは、牛乳の優れた栄養分をそのまま含んでおり、たんぱく質やカルシウムは牛乳よりも吸収されやすくなっています。
4  水	パインパン	ミネストローネ じゃがいものカレーチーズ焼き 野菜のソテー	はし	鶏肉　豚肉 チーズ	牛乳	トマト　にんじん パセリ	キャバツ　たまねぎ グリーンピース とうもろこし	パインパン マカロニ　パン粉 じゃがいも　砂糖	油 カレールウ	612 22.6 2.7	  豆製品	【クイズ】私たちは、じゃがいものどの部分を食べているのでしょうか？①根この部分　②くきの部分　③葉の部分　（答えは下にあります。）
5  木	ごはん	すきやき いり豆腐 きゅうりとキャバツのサラダ	はし	豚肉　生揚げ 豆腐　鶏肉 卵	牛乳	にんじん さやいんげん	はくさい　たまねぎ ごぼう　白ねぎ キャバツ　きゅうり	米　砂糖 こんにやく	油	569 22.6 2.2	  魚	【牛乳】給食に欠かさず牛乳が出るのは、成長期に必要な栄養素、カルシウムが豊富に含まれているからです。カルシウムは、丈夫な骨や歯をつくるのに欠かせません。
6  金	ごはん	さつまいものみそ汁 魚のみそマヨネーズ焼き もやしのカレー炒め	はし	油揚げ　みそ ホキ　鶏肉	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ パセリ	たまねぎ　もやし キャバツ	米　砂糖 さつまいも	マヨネーズ 油 ごま	580 24.9 2.3	  果物	【さつまいも】さつまいもは、ごはんやパンと一緒に、エネルギーになる食べ物です。同じいものであるじゃがいもとは違い、さつまいもは、加熱すると甘くなります。
9  月	ごはん	よせ鍋 ポテトサラダ バナナ	はし	豚肉　豆腐 ちくわ	牛乳	にんじん	はくさい　だいこん たまねぎ　白ねぎ キャバツ　きゅうり　バナナ	米　砂糖 マロニー じゃがいも	マヨネーズ	584 19.8 1.9	  小魚	鍋料理は、かたい食べ物を鍋で煮ることで消化を良くし、また、汁に溶け出した栄養素もおいしくいただくことができる料理です。寒い冬に、食卓を囲んで食べる鍋は、日本の伝統風景でもあります。
11  水	パン マーシャルピーンズ	冬野菜のシチュー ツナサラダ	はし スプーン	鶏肉 まぐろ水煮	牛乳	にんじん ほうれん草	たまねぎ　だいこん キャバツ　きゅうり	パン　砂糖 マーシャルピーンズ じゃがいも　米粉	油 バター	619 22.7 2.6	  豆製品	【冬野菜】冬が旬である冬野菜は、寒さで凍らないように糖분을蓄えるため、甘くておいしくなります。冬野菜は、ビタミンやカロテンを多く含み、風邪予防にも効果的だといわれています。
12  木	ごはん	だいこんのみそ汁 鶏のごまみそ焼き ほうれん草の炒め物	はし	鶏肉　みそ 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ かつお節	だいこん　たまねぎ しょうが　キャバツ ほうれん草　もやし	米　砂糖 ごま	油	595 24.4 3.0	  果物	【大根】大根は、葉に近いところは大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。
13  金	ごはん	かきたまスープ 豚肉と野菜のスタミナ炒め 西岐波みかん	はし	卵　鶏肉 かまぼこ　豚肉 みそ	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ ピーマン	たまねぎ　キャバツ にんにく　みかん	米　砂糖		587 23.6 1.7	  乳製品	【みかん】みかんはビタミンCが豊富で、風邪予防に効果があります。宇部市では、西岐波地区でみかんが栽培されています。
16  月	【やまぐち郷土料理の日】  ごはん	おおひら いわしのみぞれ煮 野菜のごま炒め	はし	鶏肉　生揚げ いわし ちくわ	牛乳	にんじん こまつな	れんこん　ごぼう しいたけ　だいこん もやし	米　さといも こんにやく 砂糖	ごま ごま油	600 22.9 1.9	  卵	【おおひら】「おおひら」は、山口県の東部地方に伝わる郷土料理です。見た目は汁気の多い「筑前煮」のようです。大きな平たいお椀に、20～30人分を入れ、取り分けながら食べるそうです。
17  火	ごはん	生揚げの中華煮 焼きぎょうざ（2個） 塩昆布あえ	はし	豚肉　生揚げ ぎょうざ	牛乳 昆布	にんじん ねぎ	キャバツ　たまねぎ たけのこ　きゅうり もやし　しいたけ	米　砂糖 でんぷん	油 ごま油	586 22.6 1.9	  果物	【生揚げ】生揚げは、大豆から作られる加工品です。厚揚げとも呼ばれます。厚く切った豆腐を油で揚げて作ります。
18  水	【クリスマス献立】  ピラフ	ABCスープ 鶏の唐揚げ ブロッコリーサラダ・ケーキ	はし スプーン	鶏肉	牛乳	にんじん ピーマン パセリ　ブロッコリー	たまねぎ　しめじ キャバツ	米　砂糖 マカロニ ケーキ	バター 油	617 25.2 2.3	  魚	【クリスマス】アメリカやイギリスでは、クリスマスに七面鳥の丸焼きや、クリスマスケーキを食べて、パーティを行います。
19  木	【年越し献立】  小ごはん	かやくうどん くじらカツ 白菜の甘酢あえ	はし	鶏肉　油揚げ かまぼこ くじら	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ　はくさい きゅうり	米　うどん 砂糖	油	617 28.2 2.0	  乳製品	【鯨】鯨料理は、山口県で昔から食べられている郷土料理です。"大きな年をとる"という願いをこめて、大晦日にくじらを食べる地域があります。
20  金	【冬至献立】  ごはん	かぼちゃのみそ汁 千草焼き ゆずみそあえ	はし	油揚げ　みそ 卵　鶏肉 ちくわ	牛乳	にんじん ねぎ　かぼちゃ ほうれん草	たまねぎ　しいたけ キャバツ　きゅうり ゆず	米　砂糖		592 25.4 2.5	  種実	【冬至】一年で一番昼が短く、一番夜が長い日を「冬至」といいます。今年は明日の12月21日が冬至です。昔から、冬至にかぼちゃを食べると、風邪をひかないとか福が来るなどといわれています。
23  月	ごはん	鶏肉と生揚げのみそ煮 春雨の炒め物	はし	鶏肉　生揚げ ちくわ　みそ 豚肉	牛乳	にんじん さやいんげん こまつな	キャバツ　たまねぎ しょうが とうもろこし	米　砂糖 こんにやく 春雨	油 ごま油	597 24.6 2.0	  果物	【豚肉】豚肉は、つかれをとって元気にしてくれる働きがあります。また、体をつくるたんぱく質も豊富です。
24  火	ごはん	野菜スープ ドライカレーの具 キャンディチーズ（2個）	はし スプーン	鶏肉 豚肉	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	キャバツ　たまねぎ	米　砂糖 じゃがいも パン粉	カレールウ	597 22.7 2.5	  海そう	2学期最後の給食です。冬休み中も栄養バランスのよい食事を心がけ、早寝・早起き・朝ごはんで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。

【答え】4日：②のくきの部分　じゃがいもは塊茎（かいかい）というくきの部分食べます。