

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 種実類			
3月	【節分】 ごはん	豆腐のみそ汁 豚肉と野菜の塩炒め 酢の物・節分豆	はし	豆腐 油揚げ みそ 豚肉 ちくわ 大豆	牛乳	にんじん たまねぎ ねぎ ほうれん草	もやし キャベツ きゅうり	米 砂糖	油	582 24.9 2.3	 きのこ	【節分】2月3日は節分です。節分の日には昔からひいらぎの小枝に、いわしの頭をさしたものを戸口や窓に立てる習わしがあります。また夜には「鬼は外、福は内」と言って豆まきをします。
4火	【星形にんじんの日】 麦ごはん	チキンカレー 野菜のソテー	はし スプーン	鶏肉 かまぼこ	牛乳 わかめ	にんじん たまねぎ グリンピース とうもろこし	にんにく キャベツ	米 麦 じゃがいも	油 カレールウ	573 19.4 2.6	 魚	【星形にんじんの日】食缶の中に星形に切ったにんじんを数個入れています。どんな食材が入っているかよく見ながら食べてみてください。
5水	小キャロット パン	豚肉のピリ辛スパゲティ ツナサラダ	はし	豚肉 みそ まぐろ水煮	牛乳	にんじん キャベツ グリンピース きゅうり	たまねぎ にんにく	キャロットパン スパゲティ 砂糖	ごま油 油	598 26.2 2.9	 小魚	【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。
6木	【リクエスト6位】 小ごはん	わかめうどん 鶏肉と大豆のマーマレード風味	はし	鶏肉 油揚げ かまぼこ	牛乳 わかめ	ねぎ たまねぎ グリンピース	たまねぎ	米 砂糖 うどん でんぶん マーマレード	油	675 27.5 2.3	 野菜	【わかめ】日本では、昔から魚や海そうからカルシウムをとってきました。今では乾燥させた商品が出回り、手軽に料理に使うことができます。
7金	ごはん	手作り肉団子スープ 三色そぼろごはんの具 白菜の甘酢あえ	はし	鶏肉 豚肉 卵 ちくわ	牛乳	にんじん さやいんげん	しょうが キャベツ たまねぎ 白菜 きゅうり	米 春雨 パン粉 でんぶん 砂糖	ごま油 油	590 24.5 2.2	 大豆製品	【卵】卵は、割ったときに白身が盛り上がっているものが新しいものです。冷蔵庫に入れてできるだけ早く食べた方が、安全でおいしく食べられます。
10月	ごはん	キムチ鍋 みそマヨネーズあえ バナナ	はし	豚肉 生揚げ ちくわ みそ	牛乳	にんじん ねぎ	大根 白菜 白菜キムチ きゅうり キャベツ バナナ	米 こんにやく 砂糖	マヨネーズ	558 19.7 2.9	 小魚	【バナナ】バナナは、日本人に不足しがちな食物せんいやビタミン、無機質を含んでいて“ミラクルフルーツ”ともよばれます。
12水	【リクエスト1位】 きなこ 揚げパン	コンソメスープ ポテロランチノ	はし	鶏肉 ベーコン きなこ	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ にんにく	パン 砂糖 じゃがいも	油	595 21.3 2.7	 きのこ	【揚げパン】今日はリクエスト給食で第1位だった「きなこ揚げパン」です。きなこ揚げパンは、油で揚げたパンにきなこを砂糖をまぶして作ります。
13木	ごはん	中華スープ ホイコーロー ヨーグルト	はし スプーン	鶏肉 豚肉 みそ わかめ ヨーグルト	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ しょうが	米 じゃがいも	ごま油 ごま 油	666 26.8 1.7	 果物	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。
14金	【リクエスト8位】 ごはん	おきなわそば汁 チャンプルー	はし	豚肉 かまぼこ 豆腐 卵 かつお節	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ	米 砂糖 沖縄そば	油 ごま油	582 24.9 2.1	 乳製品	チャンプルーは沖縄料理のひとつです。チャンプルーには、「混ぜる」という意味があり、豆腐や卵、野菜などを混ぜ炒めたものを指します。
17月	ごはん	じゃがいものそぼろ煮 いわしの梅煮 切干大根の甘酢あえ	はし	鶏肉 生揚げ いわし	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり グリンピース 切干大根	米 こんにやく じゃがいも 砂糖 でんぶん	油	632 24.3 1.7	 卵	【切干大根】切干大根は大根を使った保存食です。乾燥することで、大根の栄養素が凝縮されるため、カルシウムなどのミネラル、食物繊維を多く含みます。
18火	ごはん	トック 豚肉のプルコギ チーズ	はし	鶏肉 豚肉 みそ チーズ	牛乳	にんじん ねぎ ピーマン	たまねぎ しめじ もやし キャベツ にんにく	米 トック 砂糖	ごま	582 24.6 2.0	 果物	【韓国料理】トックは韓国のお餅です。韓国でもお正月に食べるのが一般的だそうです。プルコギも肉とたっぷりの野菜を、甘辛く炒め煮した韓国料理です。
19水	パン いちごジャム	チキンビーンズ コーンソテー	はし	鶏肉 大豆 赤いんげん豆	牛乳	にんじん	たまねぎ グリンピース キャベツ とうもろこし	パン ジャム じゃがいも	油	596 23.7 2.4	 魚	【パン】パンは山口県産の小麦粉90％と、山口県産の米粉10％を使って、市内のパン屋さんで作られています。
20木	麦ごはん	ハヤシライス 海そうサラダ	はし スプーン	豚肉 かまぼこ	牛乳 海そう	にんじん	にんにく たまねぎ しめじ グリンピース キャベツ きゅうり	米 麦 砂糖 ハヤシルウ ごま	油	581 20.0 2.8	 乳製品	【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。
21金	【リクエスト5位】 ごはん	すまし汁 チキンチキンれんこん まめっちゃ	はし	豆腐 かまぼこ 鶏肉 大豆	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ れんこん グリンピース	米 砂糖 でんぶん	油	628 23.5 1.2	 種実	【れんこん】れんこんを食べる国は、日本や中国などの少数の国だけです。日本では穴があいていることから、「見通しがきく、先がよく見える」と縁起の良い食べ物とされています。
25火	ごはん	のっぺい汁 魚のコーン焼き 野菜と平天の炒め物	はし	豚肉 油揚げ さわら 平天	牛乳	にんじん ねぎ 小松菜 パセリ	大根 しょうが たまねぎ とうもろこし キャベツ	米 砂糖 でんぶん さといも	油 マヨネーズ	584 26.6 1.6	 きのこ	【だし】和食の汁物には、だしが使われています。煮干し、かつお節、こんぶなどを煮て作ります。うま味たっぷりのだしを使うことで、減塩の効果があります。
26水	【リクエスト4位】 黒糖パン	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 かまぼこ	牛乳	にんじん ほうれん草	たまねぎ グリンピース キャベツ とうもろこし	黒糖パン 米粉 じゃがいも	バター 油	605 23.2 2.5	 大豆製品	【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。きちんと芽を取りのぞいて料理するようにしましょう。
27木	ごはん	だいこんのみそ汁 鶏肉のレモン醤油焼き 小松菜の炒め物・みかん寒天	はし スプーン	豆腐 油揚げ みそ 鶏肉 かつお節	牛乳	にんじん ねぎ 小松菜	大根 キャベツ もやし みかん	米 砂糖	油	594 24.4 2.2	 きのこ	【寒天】寒天は、海そうから作られるものです。寒天はお菓子の原料にも使われますが、豊富な食物繊維が目玉され、低カロリーなダイエット食としても利用されます。
28金	ごはん	煮込みおでん きんぴらごぼう	はし	鶏肉 生揚げ ちくわ うずら卵 豚肉 平天	牛乳	にんじん さやいんげん	大根 ごぼう	米 砂糖 こんにやく さといも	油 ごま油 ごま	585 24.7 2.1	 果物	【こんにやく】こんにやくいもから作られます。こんにやくいもは、少ししかじただけでも口の中がピリピリするほどえぐみが強く、こんにやくに加工することで食べることができます。

* 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。