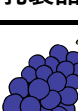
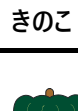
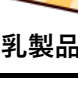


日	主食	おかず	持ってくるもの	つかわれている食品						栄養量 エネルギー (kcal)	家庭で とりたい 食品	一口メモ	
				(赤) 体をつくる		(緑) 体の調子を整える		(黄) エネルギーになる					
				たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質				
				1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群				
曜日				卵・大豆 肉・魚	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・砂糖 いも類	油脂 種実類	たんぱく質 (g)	塩分 (g)		
3月	ごはん	ビーフンスープ 豚肉と野菜のスタミナ炒め バナナ	はし	鶏肉 かまぼこ 豚肉 みそ	牛乳	にんじん ねぎ ピーマン	たまねぎ もやし キャベツ にんにく バナナ	米 ビーフン 砂糖		561 20.4 1.5		【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。	
4火	【歯と口の健康週間】 ごはん	筑前煮 野菜のごま炒め かりぼりがらめ	はし	鶏肉 平天 ちくわ 大豆	牛乳 いりこ	にんじん さやいんげん こまつな	れんこん ごぼう もやし	米 砂糖 じゃがいも こんにやく	油 ごま ごま油	568 25.4 1.9		【歯と口の健康週間】4日から11日は歯と口の健康週間です。虫歯にならないために、よくかんで食べる、おやつは時間を決めて、だらだら食べない、食べたらずみみがきを守りましょう。	
5水	はちみつ レモントースト	コンソメスープ インディアンポテト ヨーグルト	はし スプーン	鶏肉 豚肉 ヨーグルト	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ グリーンピース	食パン 砂糖 はちみつ じゃがいも	マーガリン 油	600 21.1 1.7		6月は食育月間です。食べることは「生きること」であり、健康な体と心をはぐくむことにつながります。あらためて、「食」について考えてみましょう。	
6木	ごはん	豚汁 れんこんハンバーグ ほうれん草の炒め物	はし	豚肉 みそ 油揚げ 牛肉 かつお節	牛乳	にんじん ねぎ ほうれん草	ごぼう たまねぎ れんこん キャベツ もやし	米 パン粉 でんぷん 砂糖 さつまいも	油 こんにやく	616 24.8 1.9		【ほうれん草】ほうれん草は、緑黄色野菜の代表的なものです。ビタミンや無機質は野菜の中でトップクラスの量をふくんでいます。	
7金	ごはん	すきやき カラフルピーマンの炒め物 オレンジ	はし	豚肉 ちくわ 生揚げ	牛乳	にんじん 青・赤・黄ピーマン	はくさい たまねぎ ごぼう 白ねぎ オレンジ	米 砂糖 ふ こんにやく	ごま油 ごま	568 22.4 1.6		【ピーマン】ピーマンには苦みがありますが、赤ピーマン、黄ピーマンは苦みが少なく、甘いのが特徴です。	
地産地消週間（10日～14日）宇部市や山口県内でとれた野菜や果物、魚介類をたくさんつかって給食をつくれます。家庭でも地産地消に取り組みましょう。													
10月	ごはん	小野茶めん汁 チキンチキンれんこん	はし	油揚げ 鶏肉	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ れんこん グリーンピース	米 砂糖 小野茶めん でんぷん	油	626 22.2 1.6		【地産地消】地産地消は、“地元でとれたものを地元で食べよう”という取組です。	
11火	ごはん	親子どんぶりの具 魚のおろし煮 野菜のおかかあえ	はし	鶏肉 卵 かまぼこ たら かつお節	牛乳	にんじん ねぎ ほうれん草	たまねぎ だいこん えのきたけ キャベツ	米 砂糖 でんぷん	油	594 29.1 2.3		【地産地消のいいところ】収穫してから食べるまでの時間が短いので、新鮮で味がよく栄養も多いです。	
12水	パン 夏みかんジャム	豆乳スープ てりやきチキン 大根サラダ	はし	鶏肉 豆乳 ハム	牛乳	にんじん ほうれん草 きゅうり	たまねぎ キャベツ しょうが だいこん	パン ジャム 砂糖	油	582 27.8 3.2		【地産地消のいいところ】旬のものはたくさんとれるので、安く買うことができます。	
13木	ごはん	豆腐のみそ汁 豚肉のしょうが炒め	はし	豆腐 油揚げ みそ 豚肉 わかめ	牛乳	にんじん ねぎ ほうれん草	たまねぎ しょうが	米 砂糖	油	568 22.5 1.9		【地産地消のいいところ】どこでとれたのか、だれがどうやって作っているのかわかれば、安心して食べることができます。	
14金	小ごはん	わかめうどん チキンカツ さんぴられんこん	はし	鶏肉 油揚げ かまぼこ わかめ 平天	牛乳	ねぎ にんじん さやいんげん	たまねぎ れんこん	米 砂糖 こんにやく うどん	油 ごま ごま油	620 25.3 2.9		【地産地消のいいところ】輸送距離が短いので、出る二酸化炭素が少なくてすみます。	
17月	【星形にんじんの日】 麦ごはん	チキンカレー フルーツ白玉	はし スプーン	鶏肉	牛乳	にんじん	たまねぎ にんにく グリーンピース みかん パイナップル 黄桃	米 麦 じゃがいも カレールウ 白玉団子 ナタデココ	油 砂糖	622 16.8 2.2		【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。	
18火	ごはん	豚肉じゃが ひじきの炒め煮 ピリ辛きゅうり	はし	豚肉 生揚げ 鶏肉 平天 ひじき	牛乳	にんじん	たまねぎ グリンピース ごぼう きゅうり	米 砂糖 じゃがいも こんにやく	油 ごま油	567 21.5 2.2		食欲がないときは、ピリ辛きゅうりに使われている唐辛子のような辛いものがおすすめです。食欲が増す効果があります。	
19水	黒糖パン	じゃがいものミートソース煮 ツナサラダ	はし	牛肉 豚肉 まぐろ水煮	牛乳	にんじん	たまねぎ グリンピース キャベツ きゅうり	黒糖パン 砂糖 じゃがいも	油	610 23.1 3.1		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。	
20木	ごはん	じゃがいものみそ汁 ねぎたま焼き ごまマヨネーズあえ	はし	油揚げ 鶏肉 卵 豆腐 みそ わかめ まぐろ水煮	牛乳	にんじん ねぎ キャベツ きゅうり	たまねぎ えのきたけ キャベツ きゅうり	米 砂糖 じゃがいも マヨネーズ ごま	油	613 25.9 2.6		【じゃがいも】一年中給食に登場するじゃがいもですが、この時期は、新じゃがいもが出て、一層おいしくなります。	
21金	ごはん	鶏肉と生揚げのみそ煮 豚肉とキムチの炒め物 りんかけ大豆	はし	鶏肉 生揚げ ちくわ みそ 豚肉 大豆	牛乳	にんじん チンゲンサイ もやし	キャベツ たまねぎ 白菜キムチ とうもろこし もやし	米 砂糖 こんにやく でんぷん	油 ごま油	601 25.6 3.2		【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月	【昔料理の日】 ごはん	すまし汁 さばの生姜煮 大豆の五目煮	はし	豆腐 かまぼこ さば 大豆	牛乳	にんじん ねぎ さやいんげん	たまねぎ ごぼう しょうが	米 砂糖 ふ こんにやく		568 23.4 2.3		【大豆の五目煮】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。	
25火	ごはん	マーボーなす 春雨サラダ メロン	はし スプーン	豚肉 生揚げ みそ まぐろ水煮	牛乳	にんじん ねぎ	なす たまねぎ たけのこ しょうが キャベツ きゅうり	米 砂糖 でんぷん 春雨	油 ごま ごま油	607 22.2 1.8		【メロン】メロンは夏の初めごろが旬の果物で、上品な甘みとなめらかな舌触りがあります。香りがよく消化もよいので、生で食べるのが一番です。	
26水	背割りパン	ふわふわ卵スープ カレーミートパンの具	はし スプーン	卵 鶏肉 牛肉 豚肉	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ グリーンピース	パン パン粉 カレールウ	油	603 27.8 2.7		【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。	
27木	ごはん	もずくスープ 鶏のごまみそ焼き こんにやくソテー	はし	鶏肉 油揚げ みそ もずく	牛乳	にんじん ねぎ さやいんげん	たまねぎ キャベツ しょうが	米 砂糖 こんにやく ごま	油	583 23.6 2.6		【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。	
28金	チーズ 蒸しパン	リゾット ポークケチャップ	はし スプーン	鶏肉 豚肉 チーズ	牛乳	にんじん ほうれん草 にんにく	たまねぎ しめじ とうもろこし	蒸しパン 米	油	567 20.8 2.6		【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。	

＊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。