

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					
7月												
1月	ごはん	夏野菜のみそ汁 魚のコーン焼き 鶏肉ともやしの塩炒め	はし	油揚げ みそ ホキ 鶏肉	牛乳	かぼちゃ にんじん こまつな	なす たまねぎ もやし	米 砂糖 油	マヨネーズ ごま油	582 26.8 2.1		【夏野菜】今日は夏が旬の野菜をたくさん使った夏野菜のみそ汁です。夏野菜は、水分を多くふくんでいるので、体を冷やすす働きがあり、夏バテ予防にも最適です。
2火	ごはん	【パクとうべ給食】 たまねぎたっぷり！うべジタブルカレー 山口県産チキンカツ きゅうりとキャベツのサラダ	はし スプーン	豚肉 チキンカツ	牛乳	にんじん キャベツ きゅうり	たまねぎ にんにく 枝豆 しょうが とうもろこし	米 じゃがいも ドレッシング	油 カレールー 油	701 22.0 2.9		※別紙放送原稿を読みましよう。
3水	きなこ揚げパン	ミネストローネ ポテトのチーズ煮	はし	きなこ 鶏肉 ベーコン	牛乳	トマト にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ	パン 砂糖 マカロニ じゃがいも	油	636 23.4 2.3		今日は人気メニューのきなこ揚げパンです。きなこ砂糖を混ぜ合わせ、油で揚げたパンにからめて作ります。
4木	ごはん	冬瓜のスープ 鶏肉とじゃがいものレモン風味	はし	鶏肉	牛乳	にんじん ねぎ	冬瓜 たまねぎ	米 砂糖 じゃがいも でんぷん	油	585 21.5 1.2		【とうがん】とうがんは、うり科の植物の実で、大きいものでは、横はばが80センチ、直径25センチ、重さも10キロ以上になるそうです。
5金	【七夕】 ごはん	七夕汁 星のコロッケ 五目ずしの具	はし	鶏肉 かまぼこ 卵 油揚げ	牛乳	にんじん オクラ	たまねぎ ごぼう しいたけ グリンピース	米 砂糖 そうめん コロッケ	油	636 21.0 2.0		【七夕献立】今日は7月7日の七夕にちなみ、七夕汁と星のコロッケです。七夕汁は、そうめんを天の川、オクラを星にみたてたまし汁です。
8月	ごはん	マーボー豆腐 バンバンジーサラダ	はし	豆腐 豚肉 みそ 鶏肉	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ たけのこ しょうが もやし きゅうり	米 砂糖 でんぷん ドレッシング	油 ごま ごま油	597 26.4 2.0		【夏の生活】暑い夏、食欲がなくなり、食生活が不規則になりがちです。早寝・早起き・朝ごはんはもちろん、汗を多くかいたときは、上手に水分補給をし、元気にすごましよう。
9火	ごはん	たまねぎのみそ汁 鶏のアーモンド焼き ひじきの炒め煮	はし	鶏肉 みそ 平天 わかめ ひじき	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ しょうが ごぼう	米 砂糖 じゃがいも こんにやく	アーモンド 油	617 23.7 2.8		【水分補給】暑い日が続きますね。日ごろから水分をこまめにとることを心がけ、熱中症に気をつけましよう。
10水	パン	チキンピーンズ ほうれん草とツナのソテー すいか	はし	鶏肉 大豆 赤いんげん豆 まぐろ水煮	牛乳	にんじん ほうれん草 すいか	たまねぎ グリンピース キャベツ とうもろこし	パン じゃがいも	油	619 24.3 2.7		【すいか】すいかは、夏を代表する果物のひとつです。91パーセントが水分なので、英語では『ウォーターメロン』というそうです。
11木	ごはん	鶏肉じゃが 豚しゃぶサラダ	はし	鶏肉 豚肉 生揚げ	牛乳	にんじん 赤ピーマン 黄ピーマン	たまねぎ グリンピース もやし きゅうり	米 砂糖 じゃがいも こんにやく	油	577 23.8 1.5		【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。
12金	【沖縄料理】 ごはん	おきなわそば汁 ゴーヤチャンプルー 冷凍パン	はし	豚肉 かまぼこ 豆腐 卵 かつお節	牛乳	にんじん ねぎ にがうり	たまねぎ パインアップル	米 砂糖 沖縄そば ごま油	油 ごま油	589 24.2 2.3		【ゴーヤ】ゴーヤは、にがうりともいいます。名前のとおり、独特の苦みがありますが、この苦みには、私達の胃をしようぶにしてくれる働きがあります。
16火	ごはん	じゃがいものみそ汁 いわしの梅煮 和風サラダ	はし	油揚げ みそ いわし わかめ かつお節	牛乳	にんじん ねぎ ほうれん草	たまねぎ 切干大根	米 砂糖 じゃがいも ごま	ごま油	598 23.6 2.5		【じゃがいも】じゃがいもには"男爵"や"メークイン"などの品種があります。男爵はほくほくとした食感で、メークインはきめ細かく煮崩れしにくい特徴があります。
17水	背割りパン	野菜スープ チリコンカン チーズ	はし スプーン	ベーコン 牛肉 豚肉 大豆 レンズ豆	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ グリーンピース	パン 砂糖 じゃがいも パン粉	油	605 26.4 3.0		給食では、みなさんに幅広くいろいろな味を知ってもらうために、さまざまな料理が出ます。苦手なものでも、まず一口からチャレンジしてみましよう。
18木	小ごはん	かやくうどん 魚のさっぱりソース	はし	鶏肉 油揚げ かまぼこ たら	牛乳	にんじん ねぎ 青・赤・黄ピーマン	たまねぎ きゅうり	米 砂糖 うどん でんぷん	油	598 26.9 1.9		【酢】酢には、暑くて食欲のないときに食欲を回復させてくれる働きがあります。酢の酸味がだ液や胃酸の分泌をうながし、食欲増進の手助けをします。
19金	ごはん	ハヤシライス 海そうサラダ	はし スプーン	豚肉 生揚げ	牛乳	にんじん さいやいんげん にんにく	たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり	米 砂糖 ハヤシルー ごま 油	油	566 18.1 2.7		いよいよ夏休みです。『早寝、早起き、朝ごはん』に気をつけて、毎日元気にすごましよう。
8月												
26月	ごはん	豆腐のみそ汁 ごぼうハンバーグ 大根サラダ	はし	豆腐 みそ 牛肉 豚肉 まぐろ水煮	牛乳	にんじん ねぎ ほうれん草	たまねぎ ごぼう だいこん きゅうり	米 砂糖 でんぷん 砂糖	パン粉 油	579 23.7 2.6		【牛乳】給食では、カルシウムをとるため毎日牛乳がつかまます。しかし、牛乳だけでは一日に必要なカルシウムをとることができません。乳製品や小魚などのカルシウムが豊富な食べ物と組み合わせて食べることが大切です。
27火	【星形にんじんの日】 麦ごはん	夏野菜カレー フルーツポンチ	はし スプーン	鶏肉 かぼちゃ ピーマン	牛乳	にんじん トマト かぼちゃ ピーマン	たまねぎ なす みかん パインアップル おうとう	米 麦 じゃがいも ナタデココ	油 カレールー	585 17.6 2.2		【かぼちゃ】かぼちゃは夏が旬の野菜です。カロテンが豊富で、目や皮膚などを健康に保ち、免疫力も高めてくれます。
28水	小パン マーシャルピーンズ	スパゲティミートソース 野菜のソテー	はし	牛肉 豚肉 パセリ	牛乳	にんじん キャベツ とうもろこし	たまねぎ グリンピース キャベツ とうもろこし	パン マーシャルピーンズ スパゲティ	油	628 23.3 2.6		【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。
29木	ごはん	みそワタンスープ 豚キムチ 冷凍パン	はし	鶏肉 みそ 豚肉	牛乳	にんじん ねぎ とうもろこし	たまねぎ もやし はくさいキムチ パインアップル	米 タンメン	ごま油	571 21.1 2.8		キムチは韓国の食卓には欠かすことのできない伝統料理です。白菜や大根、きゅうりなどの野菜を唐辛子、にんにくなどをまぜた薬味につけて作る発酵食品です。
30金	ごはん	たまねぎのスープ タンドリーチキン ポテロンチーノ	はし	鶏肉 ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ にんにく	米 砂糖 じゃがいも	オリブ油	562 22.6 2.0		【ポテロンチーノ】唐辛子とニンニクの風味がきたスパゲティ料理のことをペペロンチーノといいます。ポテロンチーノは、じゃがいもをスパゲティのように細切りにして作ります。

*牛乳は毎日つかまます。*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。