

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			
2月	ごはん	じゃがいものみそ汁 豚肉のしょうが炒め	はし	豆腐 味噌 豚肉	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ しょうが	しょうが 米 砂糖 油 じゃがいも	554 20.7 1.7	 きのこ	【朝食】みなさん、朝ごはんは毎日食べていますか？朝ごはんは脳・体・お腹の目覚ましスイッチを押す役割があります。毎日食べて、気持ちのよい朝をスタートさせましょう。	
3火	ごはん	マーボー豆腐 ナムル	はし	豆腐 豚肉 みそ まぐろ水煮	牛乳	にんじん ねぎ ほうれん草	たまねぎ たけのこ しょうが もやし きゅうり	米 砂糖 油 でんぷん ごま油 ごま	570 24.4 2.2	 果物	【唐辛子】マーボー豆腐には、唐辛子から作られるトウバンジャンという調味料が使われています。トウバンジャンは中国のみそで、辛さやうま味だけではなく、鮮やかな赤い色合いで食欲をそそります。	
4水	小黒糖パン	なすとひき肉のスパゲティ ツナサラダ	はし	豚肉 まぐろ水煮	牛乳	にんじん ピーマン トマト	なす たまねぎ キャバツ きゅうり	黒糖パン マヨネーズ スパゲティ 砂糖	598 23.9 2.9	 大豆製品	【なす】山口県でなすといえば、「萩たまげなす」です。普通のなすの3、4倍の大きさで、時には40cm以上、1kg以上にもなるそうです。	
5木	ごはん	わかめスープ チキンチキンれんこん	はし	鶏肉 わかめ	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 油 じゃがいも ごま油 でんぷん ごま	593 20.6 1.5	 卵	【れんこん】山口県でれんこんといえば、岩国れんこんが有名です。独特のもっちりとした粘りとシャキシャキ感が特徴です。	
6金	ごはん	すまし汁 三色そぼろごはんの具 冷凍パイ	はし	豆腐 かまぼこ 鶏肉 卵	牛乳	にんじん ねぎ さいいんげん	たまねぎ パイナップル	米 砂糖 油	609 20.9 1.6	 海藻	【牛乳】給食では、カルシウムをとるため毎日牛乳がつかます。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ることで食べることが大切です。	
9月	ごはん	かぼちゃのみそ汁 魚のおろし煮	はし	油揚げ 味噌 たら	牛乳	にんじん ねぎ かぼちゃ	たまねぎ えのきたけ だいこん	米 砂糖 油 でんぷん	567 23.3 1.8	 果物	【かぼちゃ】かぼちゃは戦国時代に「カンボジア」という国から伝わりました。「カンボジア」の名前からかぼちゃと呼ばれるようになったそうです。	
10火	ごはん	じゃがいものそぼろ煮 ひじきの炒め煮 かりぼりがらめ	はし	鶏肉 生揚げ 平天 大豆 ひじき いりこ	牛乳	にんじん	たまねぎ ごぼう グリーンピース	米 砂糖 油 じゃがいも ごま こんにゃく でんぷん	576 23.3 1.8	 きのこ	【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。	
11水	パン レーズンクリーム	ABCスープ おからキッシュ もやしのカレー炒め	はし	鶏肉 おから まぐろ水煮 卵	牛乳 チーズ 生クリーム	にんじん パセリ ほうれん草	たまねぎ キャバツ もやし	パン 砂糖 油 レーズンクリーム マカロニ	630 26.4 3.3	 果物	【もやし】もやしは植物の種を水につけて芽を出させたものです。種の種類により黒豆もやし、大豆もやし、緑豆もやしなどがあります。	
12木	ごはん	トック 豚肉のプルコギ 牛乳寒天	はし スプーン	鶏肉 豚肉 みそ	牛乳	にんじん ねぎ ピーマン	しいたけ たまねぎ もやし キャバツ にんにく みかん	米 トック ごま 砂糖	579 21.3 1.6	 小魚	【トック】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。	
13金	小ごはん	わかめうどん 生揚げの肉みそがらめ	はし	鶏肉 油揚げ かまぼこ 生揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ グリーンピース	米 砂糖 油 うどん でんぷん	593 24.7 2.5	 乳製品	【水分補給】9月になったとはいえ、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ょう。	
17火	【十五夜】 ごはん	団子汁 魚のみそマヨネーズ焼き ヨーグルト	はし スプーン	油揚げ ホキ みそ	牛乳 ヨーグルト	にんじん ねぎ パセリ	しいたけ たまねぎ もやし キャバツ	米 マヨネーズ 白玉団子 ごま	607 24.9 1.8	 野菜	【十五夜】今年9月17日が十五夜です。空がすんで、1年中で1番月がきれいにみえると言われています。十五夜には、団子を供える習わしがあります。	
18水	シュガー トースト	ミートボールのクリーム煮 コーンソテー	はし スプーン	ミートボール	牛乳	にんじん	たまねぎ キャバツ グリーンピース とうもろこし	食パン 砂糖 バター 米粉 油 じゃがいも マーガリン	602 20.4 1.5	 魚	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ょう。	
19木	【やまぐち郷土料理の日】 ごはん	けんちょう てりやきチキン 和風サラダ	はし	鶏肉 豆腐 かつお節	牛乳	にんじん ほうれん草	だいこん しょうが 切干大根	米 さといも 油 こんにゃく ごま 砂糖 ごま油	580 25.5 2.7	 海藻	【けんちょう】今日は山口の郷土料理「けんちょう」の登場です。大根などの野菜と豆腐を油で炒め、醤油で煮ます。	
20金	【星形にんじんの日】 麦ごはん	チキンカレー ほうれん草のソテー	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 にんにく グリーンピース キャバツ とうもろこし	米 麦 カレーパウダー じゃがいも 油	579 20.8 2.6	 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。	
24火	肉まきずし	もずくスープ 高野豆腐の含め煮	はし	豚肉 鶏肉 高野豆腐 もずく	牛乳 のり	にんじん ねぎ キャバツ もやし	きゅうり たまねぎ キャバツ	米 砂糖 油 こんにゃく ごま油	566 24.2 3.4	 魚	【もずく】もずくは海そうの仲間です。日本で消費されているもずくの95%以上が、沖縄で作られたものです。食物繊維も豊富で、お腹の調子を整えてくれます。	
25水	【パクっとうべ給食】 パン りんごジャム	鶏肉ときのこのスープ マトウダイフライ 秋なすのイタリアン	はし	鶏肉 マトウダイ ベーコン	牛乳	にんじん パセリ トマト ピーマン にんにく	たまねぎ えのきたけ しめじ なす にんにく	パン ジャム 油 マカロニ オリーブ油	658 25.0 3.2	 種実	※別紙放送原稿を読んでください。	
26木	ごはん	親子どんぶりの具 五目きんぴら チーズ	はし	鶏肉 卵 かまぼこ 豚肉 平天	牛乳 チーズ	にんじん ねぎ さいいんげん	たまねぎ れんこん	米 砂糖 ごま油 でんぷん ごま こんにゃく 油	601 26.5 2.4	 海藻	【チーズ】チーズは牛乳を濃くして作るため、牛乳の栄養が凝縮されています。成長期に必要なカルシウムがとれる食品です。	
27金	ごはん	春雨スープ 手作りしゅうまい もやしの中華あえ	はし	鶏肉 豚肉 まぐろ水煮	牛乳	にんじん ねぎ	しいたけ たまねぎ もやし きゅうり	米 砂糖 ごま油 春雨 ごま しゅうまいの皮 でんぷん	589 24.6 1.8	 大豆製品	【しゅうまい】しゅうまいは豚ひき肉を小麦粉の皮で包み、蒸して作る中華料理です。二俣瀬調理場では、調理員さんが一から手作りしています。	

* 牛乳は毎日つかます。* 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。