

給食だより



二俣瀬共同調理場
毎月19日は「食育の日」

朝ごはんは1日の元気の源です。朝ごはんを食べると、午前中に活動するための準備がととのいます。朝ごはんをぬくと、エネルギー不足で集中力が欠けたり、疲れたり、いらいらしたりするなどの影響があります。毎日朝ごはんを欠かさずに食べましょう。



..... 朝ごはんの効果



よい食べ方・マナー習得 チャレンジ!

二俣瀬小学校、厚東川中学校では、昨年度に引き続き、今年度も「よい食べ方・マナー習得チャレンジ」に取り組みます。毎月、ひとつめあてを決めて、子どもたちのマナーの改善を目指します。食べ方やマナーは、一度話を聞いただけ、知識として知っただけで、習得できるものではなく、何度も何度も繰り返し気をつけ、練習することではじめて身につくものです。学校の給食時間だけでなく、ご家庭の食事の際にも、ぜひ、このチャレンジにご協力いただき、一緒に取り組んでいければと思います。よろしくお願いします。



毎月のめあて



4月	正しい食器の並べ方をしよう	11月	正しいはしの持ち方をしよう
5月	食器をていねいに扱おう	12月	よい姿勢で食べよう (体は料理の方を向き、足はそろえて床につける、ひじをつかない)
6月	よくかんで食べよう	1月	食前、食後のあいさつは 気持ちをこめてしよう
7月 8月	パンは小さくちぎって食べよう	2月	主食とおかずは交互に食べよう
9月	食器をもって食べよう	3月	1年間の振り返りをしよう
10月	正しいはしの持ち方をしよう		

◆◆◆ 今月の給食から ◆◆◆

○八十八夜:1日(水) まめっちゃ(小野茶を使った料理) ○端午の節句(こどもの日):2日(木) かしわもち
○やまぐち郷土料理の日:9日(木) けんちょう

●よい食べ方マナー習得チャレンジ 今月のめあて「食器をていねいに扱おう」

給食の食器は割れない食器ですが、家庭の食器と同じようにていねいに扱います。食器をはしてたたいたり、いきおいよく重ねたりしないようにしましょう。



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							
1 水	【八十八夜】 パン	クリームシチュー コーンソテー まめちや	はし スプーン	鶏肉 大豆	牛乳	にんじん たまねぎ キャベツ	たまねぎ キャベツ グリーンピース とうもろこし	パン 砂糖 油 じゃがいも バター 米粉	623 25.3 2.3		【八十八夜】八十八夜とは、立春から数えて八十八日目にあたる日のことです。この日に摘んだお茶を一番茶として飲むと、一年無病息災でいられると伝えられています。	
2 木	【端午の節句】 ごはん	みそけんちん汁 豚キムチ かしわもち	はし	鶏肉 豆腐 油揚げ みそ 豚肉	牛乳	にんじん たまねぎ もやし ねぎ はくさいキムチ	たまねぎ もやし はくさいキムチ	米 油 こんにやく ごま油 かしわもち	609 23.4 2.6		【端午の節句】5月5日に端午の節句として、子どもの成長を祝う風習があります。この日は「かしわもち」を食べてお祝いします。	
8 水	パン りんごジャム	コンソメスープ 鶏肉のカレー風味	はし	鶏肉	牛乳	にんじん たまねぎ キャベツ パセリ アスパラガス	たまねぎ キャベツ	パン ジャム 油 でんぷん 砂糖	616 22.8 2.3		【アスパラガス】鶏肉のカレー風味にはアスパラガスが使われています。アスパラガスは今がいちばんおいしい旬の食べ物です。	
9 木	【やまぐち郷土料理の日】 ごはん	けんちょう 魚のみそマヨネーズ焼き 和風サラダ	はし	鶏肉 豆腐 ホキ みそ かつお節	牛乳	にんじん たまねぎ キャベツ パセリ 切干大根 ほうれん草	だいこん たまねぎ 米 砂糖 油 ごま さといも マヨネーズ こんにやく ごま油	582 27.1 2.4		【けんちょう】けんちょうは山口県の郷土料理です。豆腐とだいこん、にんじんを煮て、甘辛味付けします。家庭によっては、里芋やこんにやくなど様々な具材を入れることもあります。		
10 金	【星形にんじんの日】 麦ごはん	ポークカレー フルーツポンチ	はし スプーン	豚肉	牛乳	にんじん たまねぎ グリーンピース にんにく みかん パイナップル 黄桃	たまねぎ グリーンピース にんにく みかん パイナップル 黄桃	米 麦 カレーパウダー 油	612 18.0 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。	
13 月	小ごはん	かやくうどん いり豆腐 五目きんぴら	はし	鶏肉 油揚げ かまぼこ 豆腐 卵 豚肉 平天	牛乳	にんじん たまねぎ ごぼう ねぎ さいいんげん	たまねぎ ごぼう	米 うどん 油 砂糖 ごま油 こんにやく ごま	586 24.2 2.2		【豆腐】豆腐は大豆から作られる加工食品です。豆乳ににがりを入れて固めると、豆腐ができます。	
14 火	ごはん	春雨スープ ホイコーロー 牛乳寒天	はし スプーン	ベーコン 豚肉 みそ	牛乳	にんじん しいたけ たまねぎ ねぎ もやし キャベツ ピーマン しょうが みかん	しいたけ たまねぎ もやし キャベツ しょうが みかん	米 春雨 油 砂糖 ごま油	614 20.2 1.8		【もやし】もやしには、種の種類により、大豆もやし、緑豆もやし、ブラックマツパもやしなどがあります。	
15 水	小キャロットパン	焼きそば風スパゲティ 海そうサラダ バナナ	はし	豚肉 平天 海そう	牛乳	にんじん キャベツ たまねぎ ねぎ もやし きゅうり バナナ	キャベツ たまねぎ キャロットパン きゅうり バナナ	油 ごま スパゲティ ごま 砂糖	616 22.1 3.2		焼きそばは、中華麺を使いますが、給食ではスパゲティを使って焼きそば風にアレンジしています。中華麺を使うよりもつるつるとしておいしいです。	
16 木	五目炊き込み ごはん	生揚げのみそ汁 さばの塩焼き ごま酢あえ	はし	鶏肉 油揚げ 生揚げ みそ さば	牛乳	にんじん ごぼう グリーンピース ねぎ たまねぎ キャベツ もやし	ごぼう グリーンピース たまねぎ キャベツ もやし	米 こんにやく 油 砂糖 ごま	636 29.9 3.5		【炊き込みごはん】給食のごはんは、教室ごとに炊飯器で炊いていますが、炊き込みごはんのときには、大きな釜で110人分を一度に炊きあげます。	
17 金	ごはん	中華スープ 焼きぎょうざ 生揚げの肉みそがらめ	はし	ベーコン 鶏肉 ぎょうざ 生揚げ わかめ みそ	牛乳	にんじん たまねぎ グリーンピース ねぎ	たまねぎ グリーンピース	米 砂糖 ごま じゃがいも ごま油 でんぷん 油	606 23.5 1.9		【わかめ】わかめなどの海そうには、腸のそうじしてくれる食物繊維やカルシウムなどの無機質がたくさん含まれています。	
20 月	ごはん	うま煮 チーズはんぺんフライ ピリ辛きゅうり	はし	鶏肉 平天 生揚げ チーズ はんぺんフライ	牛乳	にんじん ごぼう れんこん さいいんげん きゅうり	ごぼう れんこん さいいんげん きゅうり	米 砂糖 油 こんにやく ごま油 じゃがいも	633 20.7 2		【はんぺん】はんぺんは白身魚のすり身に、すりおろした山芋を混ぜ、小麦粉などをつなぎにして形を作り、蒸したものです。空気をふくませるように混ぜることで、ふわふわになります。	
21 火	ごはん	団子汁 魚のさっぱりソース りんご	はし	油揚げ たら 魚	牛乳	にんじん たまねぎ きゅうり ねぎ りんご 青・赤・黄ピーマン	たまねぎ きゅうり りんご	米 でんぷん 油 白玉団子 砂糖	608 23.8 1.6		【白玉団子】団子汁に使われている白玉団子は、もち米からできた白玉粉から作られます。汁物に入れたり、フルーツポンチに混ぜて食べたりします。	
22 水	パン	手作り肉団子スープ 卵と野菜のバター炒め ヨーグルト	はし スプーン	鶏肉 豚肉 卵 ベーコン ヨーグルト	牛乳	にんじん しょうが キャベツ ねぎ たまねぎ ほうれん草	しょうが キャベツ たまねぎ	パン パン粉 バター でんぷん	612 25.6 2.8		【手作り肉団子スープ】今日のスープに入っている肉団子は、調理員さんが一から作っています。小学校と中学校の分を合わせて、約200個の肉団子を作ります。	
23 木	ごはん	豆腐汁 チキンチキンごぼう オレンジ	はし	豆腐 かまぼこ 鶏肉 わかめ	牛乳	にんじん たまねぎ ごぼう ねぎ グリーンピース オレンジ	たまねぎ ごぼう グリーンピース オレンジ	米 砂糖 油 でんぷん	597 22 1.6		【口中調味】口中調味とは、ごはんとおかずを交互に口に入れて、口の中で混ぜながら食べることをいいます。ごはんだけで食べるよりもおいしく食べることができますよ。	
27 月	豆ごはん	たまねぎのみそ汁 ごぼうハンバーグ 鶏肉ともやしの塩炒め	はし	みそ 牛肉 豚肉 鶏肉 わかめ	牛乳	にんじん たまねぎ ごぼう ねぎ こまつな もやし ほうれん草 グリーンピース	たまねぎ ごぼう もやし グリーンピース	米 砂糖 油 じゃがいも ごま油 でんぷん パン粉	585 25.5 3.1		【豆ごはん】旬のグリーンピースを使った豆ごはんの登場です。二俣瀬産のグリーンピースを1・2年生がむいてくれました。おいしくいただきますよ。	
28 火	ごはん	もずくスープ いわしのみぞれ煮 おから豆サラダ	はし	かまぼこ おから いわし もずく 大豆	牛乳	にんじん たまねぎ きゅうり ねぎ	たまねぎ きゅうり	米 砂糖 マヨネーズ バター	615 22.4 1.9		【おから】おからは、豆腐をつくるときに、大豆から豆乳をしぼったあとの残りの部分です。大豆の風味やたんぱく質、食物繊維などが豊富で、栄養満点の食品です。	
29 水	ハムチーズ トースト	チキンピーズ 小松菜のソテー プチゼリー	はし	ハム 鶏肉 大豆 赤いんげん豆 チーズ ベーコン	牛乳	にんじん たまねぎ キャベツ こまつな とうもろこし グリーンピース	たまねぎ キャベツ とうもろこし グリーンピース	食パン マヨネーズ 油 ゼリー	640 30.4 2.6		【ハムチーズトースト】食パンに、マヨネーズをぬり、ハムとチーズをのせて、オーブンで焼いて作ります。朝ごはんにもおすすめです。おうちで作ってみてください。	
30 木	ごはん	魚そうめん汁 豚のしょうが炒め はちみつレモンゼリー	はし スプーン	魚そうめん 油揚げ かまぼこ 豚肉	牛乳	にんじん たまねぎ しょうが ねぎ こまつな	たまねぎ しょうが	米 砂糖 油 ゼリー	620 20.5 1.9		【牛乳】牛乳は毎日つきます。骨や歯をじょうぶにするカルシウムをたくさんふくんでいます。カルシウムは、今が成長期のみなさんには大切な栄養素です。	
31 金	ごはん	八宝菜 切干大根のナムル	はし	豚肉 生揚げ ハム	牛乳	にんじん キャベツ たまねぎ ねぎ たけのこ しいたけ ほうれん草 切干大根	キャベツ たまねぎ たけのこ しいたけ 切干大根	米 砂糖 油 でんぷん ごま油 ごま	570 21.7 1.9		【八宝菜】八宝菜は中国の料理です。八宝菜の八は八種類の具材が使われているという意味ではなく、たくさんの具材が使われた炒め物という意味だそうです。	

* 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。