

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	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	エネルギー (kcal)			
					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)			
2月		ごはん	じゃがいものそぼろ煮 いわしのみぞれ煮 切干大根の甘酢和え	はし	鶏肉 厚揚げ いわし	牛乳		にんじん たまねぎ グリーンピース きゅうり 切干大根	キャバツ	米 じゃがいも こんにやく 砂糖 でん粉	油	642 22.6 1.8		【じゃがいも】2月に使われているじゃがいもは、二俣瀬の木田の畑でとれたじゃがいもです。地域の農家さんへの感謝の気持ちをもって、おいしくいただきますしよう。
3火		【節分こんだて】 ごはん	豆腐のみそ汁 くじらの竜田揚げ ちくわとキャバツの炒め物 節分豆	はし	豆腐 みそ くじら ちくわ	牛乳 節分豆 わかめ	にんじん ねぎ 小松菜	たまねぎ キャバツ	米		油	599 25.2 2.3		【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水		パン	鶏肉ときのこのスープ チリコンカン	はし	鶏肉 牛肉 大豆	牛乳 豚肉 レンズ豆	にんじん パセリ	たまねぎ えのき しめじ	パン マカロニ パン粉 砂糖	油		567 24.8 2.4		【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。
5木		ごはん	トック 豚肉のプルコギ	はし	ベーコン 豚肉 赤みそ	牛乳	にんじん ねぎ 青ピーマン	しいたけ たまねぎ キャバツ	米 もやし にんにく	トック 砂糖	いりごま	539 18.3 1.6		【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。
6金		ごはん	沖縄そば汁 チャンプルー	はし	豚肉 豆腐	卵 かつおぶし かまぼこ	牛乳 ねぎ	にんじん たまねぎ ねぎ	米 沖縄そば 砂糖	油 ごま油		603 24.3 2.1		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。
9月		ごはん	麻婆豆腐 焼きぎょうざ（2個） ナムル	はし	豆腐 豚肉 赤みそ	牛乳	にんじん ねぎ 小松菜	たまねぎ たけのこ しょうが もやし	米 ぎょうざ 砂糖 でん粉	油 いりごま ごま油		654 25.6 1.8		【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。
10火		麦ごはん	チキンカレー 野菜のソテー	はし スプーン	鶏肉	牛乳	にんじん	たまねぎ とうもろこし グリーンピース にんにく キャバツ	米 麦 カレー粉 じゃがいも	油		588 18.6 2.8		【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。
12木		小ごはん	わかめうどん 鶏肉と大豆のマーメレード風味	はし	鶏肉 油揚げ かまぼこ	大豆 牛乳 わかめ	ねぎ たまねぎ グリーンピース	たまねぎ うどん マーメレード 砂糖 でん粉	米	油		711 29.7 2.3		【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。
13金		ごはん	白菜のみそ汁 魚のみそマヨネーズ焼き 野菜のカレーソテー	はし	豆腐 油揚げ 麦みそ 白みそ	ホキ わかめ	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ ほうれん草 パセリ	白菜 大根 たまねぎ キャバツ	米 カレー粉	油 すりごま マヨネーズ	566 24.0 2.1		【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。
16月		ごはん	手作り肉団子のスープ 三色そぼろごはんの具 白菜の甘酢和え	はし	鶏肉 いり卵	豚肉 牛乳	にんじん ねぎ	しょうが キャバツ たまねぎ 白菜 さやいんげん きゅうり	米 春雨 上白糖 パン粉	でん粉 ごま油	油	615 24.4 2.2		【はくさい】はくさいは、芯の部分が肉厚でみずみずしく、苦みやえぐみが少ないので、食べやすい野菜です。漬物や鍋物、炒め物、サラダなど、いろいろな料理に使うことができます。
17火		ごはん	すまし汁 白身魚とごぼうの炒め物 まめっちゃ	はし	豆腐 かまぼこ ホキ 大豆	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ ごぼう グリーンピース	米 ふ でん粉 上白糖 小野茶	油		675 27.2 1.2		【大豆】昔から大豆は「畑の肉」といわれ、安く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。炒った大豆に小野茶パウダーをふりかけて『まめっちゃ』にしています。
18水		きな粉 揚げパン	コンソメスープ ポークケチャップ	はし	鶏肉 豚肉 きな粉	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ キャバツ とうもろこし にんにく	パン 上白糖	油		644 24.7 2.8		【揚げパン】きなこ揚げパンは、油で揚げたパンにきなこ砂糖をまぶして作ります。調理員さんが1本ずついねいに揚げて、きなこをまぶして作ってくれます。
19木		ごはん	中華スープ ホイコーロー	はし	鶏肉 豚肉 白みそ	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ 青ピーマン	たまねぎ キャバツ しょうが	米 じゃがいも	白いりごま ごま油 油		561 20.2 1.8		【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。
20金		ごはん	大根のみそ汁 鶏肉のレモンしょうゆ焼き 小松菜の炒め物	はし	豆腐 油揚げ 麦みそ	鶏肉 わかめ かつおぶし	牛乳	にんじん 大根 ねぎ レモン果汁 キャバツ もやし 小松菜	米 上白糖	油		577 24.1 2.2		【大根】大根は、葉に近いところは大根おろしやサラダに、まん中はおでんや煮物に、先の辛いところはみそ汁や切干大根にするとおいしく食べられます。
24火		ごはん	キムチ鍋 もやしの中華和え	はし	豚肉 厚揚げ まぐろ水煮	牛乳	にんじん	大根 もやし にら 白菜 白菜キムチ きゅうり	米 こんにやく 上白糖	白すりごま ごま油	油	520 20.3 2.5		【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、ブラックマッペもやしなどがあります。
25水		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 ベーコン まぐろ水煮	牛乳	にんじん ほうれん草	たまねぎ グリーンピース キャバツ とうもろこし	パン 米粉 黒糖 じゃがいも	バター 油		582 23.9 2.6		【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。
26木		ごはん	みそ汁 魚のコーン焼き 野菜と平天の炒め物	はし	豆腐 麦みそ ホキ	牛乳 わかめ 平天	にんじん ねぎ 小松菜	たまねぎ 大根 キャバツ とうもろこし	米	マヨネーズ 油		543 22.7 2.4		【白ねぎ】今日のみそ汁に使われている白ねぎは宇部市の小野地区で収穫されたものです。しゃきしゃきとして甘さがあるのが特徴です。
27金		ごはん	煮込みおでん さんぴらごぼう	はし	鶏肉 ちくわ うずら卵	平天 牛乳 こんぶ	にんじん	大根 ごぼう さやいんげん	米 上白糖 こんにやく さといも	ごま油 油 白いりごま		603 23.2 1.9		【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、少しかじっ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。