

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		エネルギー (kcal)		
				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)		
9 水	パン マーシャルピーンズ	クリームシチュー ツナサラダ	はし スプーン	鶏肉	牛乳	にんじん	たまねぎ グリンピース	パン 砂糖	油	648		今日から新年度の給食が始まります。マナーを守って楽しい給食時間にしましょう。
				まぐろ水煮			キャベツ きゅうり	じゃがいも 米粉	バター	23.8		
								マーシャルピーンズ		2.6		
10 木	ごはん	じゃがいものみそ汁 豆腐ハンバーグ 煮びたし	はし	鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ	米 砂糖		571		二俣瀬共同調理場は、二俣瀬小学校にあります。二俣瀬小学校と厚東小学校、小野小学校、厚東川中学校の合わせて200人分の給食を、5人の調理員さんが心をこめて作ります。
				油揚げ みそ	わかめ	ねぎ		パン粉 でんぷん		23.6		
				豆腐 かつお節	ひじき	ほうれん草		じゃがいも		2.1		
11 金	ごはん	豚丼の具 みそマヨネーズあえ バナナ	はし	豚肉 ちくわ	牛乳	にんじん	たまねぎ ごぼう	米 砂糖	マヨネーズ	581		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。
				みそ		ねぎ	しょうが キャベツ	こんにやく		20.2		
						きゅうり バナナ				1.9		
14 月	ごはん	春雨スープ 豚肉と野菜のスタミナ炒め	はし	ベーコン 豚肉	牛乳	にんじん	しいたけ たまねぎ	米 砂糖		571		食事時のマナーに気をつけていますか？よい食べ方、マナーを身に付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。
				みそ		ねぎ	もやし キャベツ	春雨		20.2		
						ピーマン にんにく				1.8		
15 火	ごはん	すまし汁 鶏のごまみそ焼き 五色あえ	はし	豆腐 かまぼこ	牛乳	にんじん	たまねぎ しょうが	米 ふ	ごま	604		【ごはん】給食のごはんは、宇部市内でとれた"ひのひかり"という米を使っています。
				鶏肉 ちくわ		ねぎ	とうもろこし だいこん	砂糖		25.1		
				みそ		ほうれん草				2.9		
16 水	【入学・進級お祝い】 パン	コンソメスープ チキンカツ 海そうサラダ・豆乳プリン	はし スプーン	鶏肉	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ	パン 砂糖	油	645		入学・進級おめでとうございます。今日はお祝いとして、豆乳プリンの登場です。学校給食は、みなさんの心身の成長と発達のため、栄養バランスを考えて作られています。
					海そう	パセリ	きゅうり	豆乳プリン	ごま	24.8		
										2.8		
17 木	ごはん	マーボー豆腐 もやしの中華あえ	はし	豆腐 豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ たけのこ	米 砂糖	ごま	588		【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。
				みそ まぐろ水煮		ねぎ	しょうが もやし	でんぷん	ごま油	24.8		
						きゅうり		油		1.7		
18 金	ごはん	けんちん汁 いわしの梅煮 野菜と平天の炒め物	はし	鶏肉 豆腐	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ	米	油	591		【いわし】いわしの漢字は魚へんに弱いとかいて、いわしと読みます。釣りあげたらすぐに弱ってしまう様子からこの名前がつけられたといわれています。
				油揚げ いわし		ねぎ		こんにやく		24.4		
				平天		小松菜				1.3		
21 月	ごはん	鶏肉と大根の煮物 豚肉と野菜の塩炒め 手作りおかかふりかけ	はし	鶏肉 生揚げ	牛乳	にんじん	だいこん キャベツ	米 砂糖	ごま油	605		【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。
				ちくわ 豚肉	昆布	ほうれん草	もやし	こんにやく	油	27.0		
				かつお節				ごま		2.2		
22 火	ごはん	たまねぎのみそ汁 鶏肉と大豆のごまみそがらめ	はし	みそ 鶏肉	牛乳	にんじん	たまねぎ	米	ごま	624		【大豆】大豆は"畑の肉"と呼ばれるほど、良質なたんぱく質を豊富に含んでいます。日本では弥生時代から栽培されているそうです。
				大豆	わかめ	ねぎ		じゃがいも	油	22.1		
								でんぷん		1.6		
23 水	小パン	スパゲティミートソース 春野菜のソテー	はし	牛肉 豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ グリンピース	パン	油	589		【アスパラガス】今日の春野菜のソテー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。
				鶏肉		アスパラガス	キャベツ とうもろこし	スパゲティ		24.1		
										2.7		
24 木	【昔料理の日】 ごはん	若竹汁 豚肉のしょうが炒め りんかけ大豆	はし	豆腐 かまぼこ	牛乳	にんじん	たまねぎ たけのこ	米 砂糖	油	578		【昔料理の日】今回は「若竹汁」を紹介します。春が旬で、相性のよい"わかめ"と"たけのこ"を使ったすまし汁です。わかめ（若芽）とたけのこ（竹の子）から漢字一文字ずつをとった料理名になっています。
				豚肉 大豆	わかめ	ねぎ	しょうが	でんぷん		23.7		
						小松菜				1.9		
25 金	【星形にんじんの日】 麦ごはん	チキンカレー コーンソテー	はし スプーン	鶏肉	牛乳	にんじん	たまねぎ にんにく	米 麦	油	582		【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。
							グリンピース キャベツ	じゃがいも	カレールウ	19.1		
							とうもろこし			2.5		
30 水	パン	野菜スープ チリコンカン	はし スプーン	ベーコン 牛肉	牛乳	にんじん	キャベツ たまねぎ	パン 砂糖	油	594		【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。
				豚肉 大豆		パセリ		じゃがいも		24.7		
				レンズ豆				パン粉		2.6		

* 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。