

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)	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		たんぱく質(g)	塩分(g)	
1月	ごはん	韓国風肉じゃが おからの野菜炒め	はし	豚肉 厚揚げ 鶏肉 平天 おから	牛乳 ちくわ	にんじん こまつな にんにく	たまねぎ はくさい にんにく	米 砂糖 じゃがいも	すりごま ごま油	628 24.7 2.2	きのこ類	【おから】おからとは、豆腐を作る工程でできる食べ物です。豆腐を作る時に水に浸した大豆を細かくすりつぶしたものを煮沸します。その後布でこした時にできる布に残ったものが「おから」です。
2火	ごはん	夏野菜のみそ汁 豚肉のしょうが炒め	はし	油揚げ みそ 豚肉	牛乳	かぼちゃ にんじん こまつな	なす たまねぎ オクラ しょうが	米 砂糖 油		568 19.8 1.7	いも類	【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倍の大きさを、時には40cm以上、1kg以上にもなるそうです。
3水	小パン	焼きそば風スパゲティ ツナサラダ	はし	豚肉 まぐろみずに	牛乳	にんじん 青ピーマン	たまねぎ もやし きゅうり しめじ キャベツ	パン スパゲティ マヨネーズ	油 マヨネーズ	584 25.6 2.7	大豆製品	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。
4木	【クジラの日】 小ごはん	わかめうどん くじらカツ ピリ辛きゅうり	はし	鶏肉 油揚げ くじら	牛乳 わかめ かまぼこ	ねぎ たまねぎ きゅうり	米 うどん 砂糖	油		648 29.8 2.8	果物	※別紙放送原稿を読んでください。
5金	ごはん	すまし汁 三色そばろごはんの具 豆乳ムース	はし スプーン	豆腐 鶏肉 卵	牛乳 かまぼこ	にんじん ねぎ	たまねぎ さやいんげん	米 ふ 砂糖 豆乳ムース	油脂	614 22.8 1.6	種実類	【牛乳】給食では、カルシウムをとるため毎日牛乳がつけます。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大切です。
8月	ごはん	春雨スープ 手作りしゅうまい もやしの塩炒め	はし	ベーコン 豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん ねぎ にら	しいたけ たまねぎ もやし	米 はるさめ しゅうまいの皮 でん粉	ごま油	648 24.7 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。
9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 ひじき 厚揚げ 平天 大豆	牛乳 いりこ	にんじん たまねぎ グリーンピース ごぼう	たまねぎ グリーンピース ごぼう	米 砂糖 じゃがいも こんにやく でん粉	油 いりごま	609 24.0 1.8	きのこ類	【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。
10水	パン マーシャルピーンズ	コンソメスープ 魚のみそマヨネーズ焼き 野菜のカレーソテー	はし	鶏肉 ホキ みそ	牛乳	にんじん パセリ ほうれん草	たまねぎ キャベツ	パン マーシャルピーンズ 油	すりごま マヨネーズ	597 26.4 3.0	果物	【魚のみそマヨネーズ焼き】調理員さんが一つ一つ丁寧に作ってくださっています。みそマヨネーズソースがおいしさのポイントです。スチームコンベクションオープンという機械で焼きます。
11木	ごはん	豚汁 高菜のごま炒め 梨(中学校)	はし	豚肉 油揚げ みそ	牛乳	にんじん ねぎ たかな キャベツ	ごぼう なし たまねぎ たかな キャベツ	米 こんにやく さつまいも	いりごま 油	552 18.4 1.5	小魚	【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	【韓国料理】 ごはん	ワンタンスープ ヤンニョムチキン チョレギサラダ	はし	鶏肉 のり	牛乳	にんじん ねぎ とうもろこし きゅうり	キャベツ にんにく たまねぎ もやし 白ねぎ しょうが	米 砂糖 タンメン	油 ごま油 いりごま	650 22.8 1.8	乳製品	【ヤンニョムチキン】韓国ではフライドチキンのことを指すそうです。唐揚げに甘辛いタレを絡めたピリ辛フライドチキンのことであり、そのうま味と辛さがおいしさの秘訣です。
16火	ごはん	なめこのみそ汁 魚のおろし煮	はし	豆腐 みそ ホキ	牛乳	にんじん こまつな ねぎ	なめこ たまねぎ だいこん えのき	米 砂糖	油	536 20.9 1.6	野菜	【なめこ】なめこは日本原産の茶褐色の傘を持つキノコで、全体がヌルヌルとした粘質に覆われているのが特徴です。腸内環境を整えてくれる作用があります。ビタミンB群やカリウム、マグネシウムなどのミネラル、食物繊維などを多く含んでいます。
17水	パン	ABCスープ ミートパンの具	はし	鶏肉 牛肉 豚肉	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ グリーンピース	パン 砂糖 マカロニ パン粉	油	558 23.0 3.0	魚	【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。
18木	ごはん	かぼちゃのみそ汁 シャキシャキそぼろ丼の具 梨(小学校)	はし	油揚げ みそ 牛肉 豚肉	牛乳	かぼちゃ にんじん ねぎ とうもろこし なし	たまねぎ しょうが 切干大根 いんげん とうもろこし	米 砂糖	油	602 21.2 1.7	小魚	【梨】『幸水』という種類の梨です。幸水は、「豊水」「新水」とともに梨の「三水」と呼ばれる赤梨で、日本梨の代表品種の一つです。甘さの中にほどよい酸味があり、果汁も豊富なのが特徴です。
19金	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 まぐろみずに	牛乳	にんじん ほうれん草	たまねぎ とうもろこし グリーンピース にんにく キャベツ	米 じゃがいも	油	631 21.2 2.9	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。
22月	ごはん	冬瓜と卵のスープ 鶏肉とじゃがいものレモン風味	はし	ベーコン 鶏肉 卵	牛乳	にんじん ねぎ レモン	とうがん たまねぎ レモン	米 砂糖 でん粉 じゃがいも	油	637 23.3 1.6	大豆製品	【冬瓜】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。
24水	【バクとうべ給食】 パン 県産いちごジャム	鶏肉ときのこのスープ マトウダイフライ 秋ナスのイタリアン	はし	鶏肉 アジ ベーコン	牛乳	にんじん パセリ トマト 青ピーマン	たまねぎ えのき しめじ なす にんにく	パン マカロニ いちごジャム	油 オリーブ油	524 18.2 3.0	海藻	※別紙放送原稿を読んでください。
25木	ごはん	麻婆豆腐 ショーロンポー ナムル	はし	豆腐 豚肉 みそ ハム	牛乳	にんじん ねぎ ほうれん草	たまねぎ たけのこ きゅうり しょうが もやし	米 砂糖 でん粉	油 ごま油 いりごま	595 23.8 2.2	きのこ類	【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。
26金	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	牛乳	にんじん ほうれん草	だいこん しょうが 切干大根	米 砂糖 さといも こんにやく すりごま	油 ごま油	610 25.8 2.6	乳製品	【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。
29月	すし飯	肉巻きずしの具 もずくスープ 高野豆腐の含め煮	はし	牛肉 鶏肉	牛乳 のり もずく	にんじん ねぎ キャベツ もやし	きゅうり たまねぎ キャベツ もやし	米 こんにやく 砂糖	油 ごま油	649 30.4 3.3	果物	【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。
30火	ごはん	親子どんぶりの具 五目きんぴら	はし	鶏肉 平天 卵 豚肉 かまぼこ	牛乳	にんじん ねぎ さやいんげん	たまねぎ れんこん さやいんげん	米 こんにやく でん粉 砂糖	ごま油 いりごま 油	585 24.1 1.5	小魚	【卵】卵は、割ったときに白身が盛り上がっているものが新しいものです。冷蔵庫に入れてできるだけ早く食べた方が、安全でおいしく食べられます。

*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。