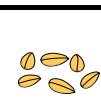
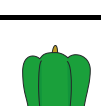
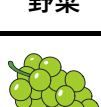
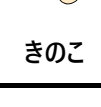


日	曜日	主食	おかず	持ってくるもの	つかわれている食品						栄養量	家庭で とりたい 食品	一口メモ	
					(赤) 体をつくる		(緑) 体の調子を整える		(黄) エネルギーになる					
					たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質				エネルギー (kcal)
					1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群				
					卵・大豆 肉・魚	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・砂糖 いも類	油脂 種実類	塩分(g)			
1	木	【八十八夜】 ごはん	小野茶めん汁 魚のおろし煮	はし	鶏肉 たら 油揚げ かまぼこ	牛乳	にんじん たまねぎ ねぎ だいこん えのき	米 小野茶麺 砂糖	油	576 23.9 2.0	 小魚	【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	金	【端午の節句】 ごはん	親子どんぶりの具 ひじきの炒め煮 かしわもち	はし	鶏肉 卵 平天 かまぼこ	牛乳 ひじき	にんじん たまねぎ ねぎ ごぼう	米 糸こんにゃく でん粉 砂糖	油 かしわもち	622 24.2 1.8	 果物	【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。		
7	水	パン	肉団子のスープ ポテトサラダ チーズ	はし	ミートボール ちくわ	牛乳 チーズ	にんじん キャベツ たまねぎ きゅうり	パン じゃがいも 砂糖	マヨネーズ	614 25.8 3.0	 卵	ゴールデンウィークの間、だらだら過ごして生活リズムが乱れてしまった人はいませんか？朝・昼・夕の三食をしっかりと食べて、規則正しい生活を送りましょう。		
8	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 酢の物	はし	鶏肉 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん だいこん しょうが キャベツ きゅうり	米 さといも こんにゃく 砂糖	油	592 24.2 2.4	 海藻	【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、甘辛く味付けします。家庭によっては、里芋やこんにゃくなど様々な具材を入れることもあります。		
12	月	【星形にんじんの日】 麦ごはん	チキンカレー フルーツポンチ	はし スプーン	鶏肉	牛乳	にんじん たまねぎ みかん グリーンピース パイナップル にんにく ナタデココ	米 麦 じゃがいも	油	599 16.9 2.2	 魚	フルーツポンチには、缶詰の果物が使われています。缶詰の果物は、皮などもむいてあり、手軽に使うことができますが、砂糖などの糖分も多いので、食べすぎには注意しましょう。		
13	火	ごはん	豆腐汁 ごぼうハンバーグ ピリ辛きゅうり	はし	豆腐 みそ かまぼこ 牛肉 豚肉	牛乳 わかめ	にんじん たまねぎ ねぎ ごぼう ほうれん草	米 砂糖 パン粉 でん粉	ごま油	574 22.1 2.3	 種実	【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。		
14	水	パン りんごジャム	クリームコーンスープ インディアンポテト	はし	ベーコン 豚肉	牛乳	にんじん キャベツ パセリ とうもろこし グリーンピース たまねぎ	パン 砂糖 米粉 じゃがいも りんごジャム	油	615 21.6 2.7	 野菜	【じゃがいも】じゃがいもの芽には、ソラニンという有毒物質があります。きちんと芽を取りのぞいて料理するようにしましょう。		
15	木	小ごはん	かやくうどん いり豆腐	はし	鶏肉 豆腐 油揚げ 卵 かまぼこ	牛乳	にんじん たまねぎ ねぎ	米 うどん 砂糖	油	549 22.2 1.9	 果物	【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。		
16	金	ごはん	豆乳みそ汁 鶏肉とじゃがいものレモン風味	はし	豆腐 鶏肉 油揚げ 豆乳 みそ	牛乳	にんじん たまねぎ ねぎ サンキストレモン	米 じゃがいも 砂糖	ごま 油	648 23.7 1.4	 小魚	【みそ】みそは1300年以上も前から食べられています。昔の武将も健康食品として、みそを大切に食べていたそうです。		
20	火	ごはん	じゃがいものそぼろ煮 いわしのみぞれ煮 ほうれん草の炒め物	はし	鶏肉 厚揚げ かつお節	牛乳 いわしのみぞれ煮	にんじん たまねぎ ほうれん草 グリーンピース キャベツ もやし	米 じゃがいも こんにゃく 砂糖 でん粉	油	640 24.0 2.0	 果物	【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。		
21	水	はちみつ レモントースト	チキンビーンズ 小松菜のソテー	はし	鶏肉 大豆 赤インゲン豆 まぐろ水煮	牛乳	にんじん とうもろこし たまねぎ キャベツ グリーンピース	食パン はちみつ グラニュー糖 じゃがいも	マーガリン 油	614 24.0 1.8	 きのこ	【大豆】昔から大豆は「畑の肉」といわれ、安くて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。		
22	木	ごはん	もずくスープ ミートボールの甘酢炒め プチゼリー（みかん）	はし	鶏肉 かまぼこ ミートボール	牛乳 もずく	にんじん たまねぎ ねぎ もやし	米 砂糖 でん粉 ゼリー	油	590 21.6 1.8	 種実	【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。		
23	金	たけのこ ごはん	豆腐のみそ汁 鶏肉と大豆のマーマレード風味	はし	鶏肉 みそ 油揚げ 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん たけのこ グリーンピース たまねぎ マーマレード	米 こんにゃく 砂糖 でん粉	油	687 27.4 3.0	 果物	【炊き込みごはん】炊き込みごはんのときには、大きな釜で220人分を一度に炊きあげます。		
26	月	ごはん	中華スープ 生揚げの肉みそがらめ そら豆の塩ゆで	はし	鶏肉 厚揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん たまねぎ ねぎ グリーンピース そら豆	米 じゃがいも 砂糖 でん粉	ごま ごま油 油	580 22.3 1.9	 卵	【わかめ】わかめなどの海そうには、腸のそうじを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。		
27	火	ごはん	ごまみそ煮 五目厚焼き卵 和風サラダ	はし	鶏肉 厚揚げ 卵 みそ かつお節	牛乳	にんじん たまねぎ さやいんげん 切干大根 ほうれん草	米 砂糖 じゃがいも こんにゃく	ごま ごま油	609 22.7 2.1	 きのこ	【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。		
28	水	小パン	焼きそば風スパゲティ ごぼうサラダ	はし	豚肉 平天 まぐろ水煮	牛乳	にんじん キャベツ たまねぎ ねぎ もやし ごぼう きゅうり	パン スパゲティ 砂糖 ごま	油 マヨネーズ	593 24.8 3.0	 乳製品	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っとしておいしいです。		
29	木	ごはん	魚そうめん汁 豚肉のしょうが炒め はちみつレモンゼリー	はし	魚そうめん 油揚げ かまぼこ 豚肉	牛乳	にんじん たまねぎ ねぎ こまつな しょうが	米 砂糖 はちみつレモンゼリー	油	631 20.3 2.0	 海藻	【魚そうめん】魚そうめんは、白身魚をすり身にしてそうめん状に加工した練り物です。出汁をとったお汁に入れてそうめんにしています。さっぱりと食べられるのが特徴です。		
30	金	ごはん	八宝菜 春雨の炒め物	はし	豚肉	牛乳	にんじん ねぎ 小松菜	キャベツ たまねぎ たけのこ しょうが とうもろこし	米 でん粉 春雨 砂糖	油 ごま油	580 19.7 1.8	 大豆製品	【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。