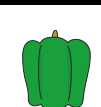
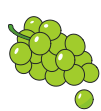


日	曜日	主食	おかず	持ってくるもの	つかわれている食品						栄養量	家庭で とりたい 食品	一口メモ
					(赤) 体をつくる		(緑) 体の調子を整える		(黄) エネルギーになる				
					たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質			
					1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群			
					卵・大豆 肉・魚	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・砂糖 いも類	油脂 種実類	たんぱく質 (g) 塩分 (g)		
2月	ごはん	ビーフンスープ 豚肉と野菜のスタミナ炒め バナナ	はし	鶏肉 かまぼこ 豚肉 赤みそ	牛乳	にんじん ねぎ 青ピーマン	たまねぎ もやし キャベツ にんにく バナナ	米 ビーフン 砂糖		563 19.4 1.7	 小魚	【バナナ】バナナは、日本人に不足しがちな食物せんい やビタミン、無機質を含んでいて“ミラクルフルーツ”とも よばれます。	
3火	ごはん	豚汁 高菜のごま炒め	はし	豚肉 油揚げ みそ	牛乳	にんじん ねぎ	ごぼう たまねぎ キャベツ 高菜	米 こんにゃく さつまいも	油 いりごま	535 18.3 1.5	 菜物	6月 は食育月間です。食べることは「生きること」であ り、健康な体と心をはぐむことにつながります。あらた めて、「食」について考えてみましょう。	
4水	シュガートースト	コンソメスープ インディアンポテト ヨーグルト	はし スプーン	鶏肉 豚肉	牛乳 ヨーグルト	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 じゃがいも	マーガリン 油	585 21.4 1.9	 卵	【歯と口の健康週間】4日から11日は歯と口の健康週 間です。虫歯にならないために、よくかんで食べる、お やつは時間を決めて、だらだら食べない、食べたらず歯 みがきを守りましょう。	
5木	ごはん	団子汁 れんこんハンバーグ ほうれん草の炒め物	はし	油揚げ 牛肉 豚肉 みそ かつお節	牛乳	にんじん ねぎ ほうれんそう	たまねぎ れんこん キャベツ もやし	米 でん粉 白玉団子 パン粉	油 砂糖	622 23.6 2.5	 海藻	【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。	
6金	ごはん	じゃがいものそぼろ煮 野菜のごま炒め	はし	鶏肉 厚揚げ ちくわ	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ グリーンピース もやし	米 じゃがいも でん粉 砂糖	ごま油 いりごま 油 すりごま	534 19.0 1.2	 魚	【じゃがいも】じゃがいもは、ごはんやパンと同じ ように、体を動かすエネルギーのもとになる食べ 物です。	
地産地消週間（9日～13日） 宇部市や山口県内でとれた野菜や果物、魚介類をたくさんつかって給食をつくれます。家庭でも地産地消に取り組んでみましょう。													
9月	ごはん	小野茶めん汁 チキンチキンれんこん	はし	油揚げ かまぼこ 鶏肉	牛乳	にんじん ねぎ グリーンピース	たまねぎ れんこん グリーンピース	米 砂糖 小野茶麺 でん粉	油	625 22.2 1.7	 種実	【地産地消】地産地消は、“地元でとれたものを 地元で食べよう”という取組です。	
10火	ごはん	ごまみそ煮 酢の物 宇部産味付けのり	はし	鶏肉 厚揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん キャベツ	たまねぎ さやいんげん きゅうり	米 砂糖 じゃがいも こんにゃく	すりごま いりごま	545 18.6 1.6	 野菜	【地産地消のいいところ】収穫してから食べるまで の時間が短いので、新鮮で味がよく栄養も多いで す。	
11水	パン 県産ぼんかんジャム	豆乳スープ てりやきチキン 大根サラダ	はし	鶏肉 豆乳 まぐろみずに	牛乳	にんじん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ しょうが だいこん きゅうり	パン 砂糖 ぼんかんジャム	油	551 27.3 3.3	 果物	【地産地消のいいところ】旬のものはたくさんとれる ので、安く買うことができます。	
12木	ごはん	鶏すき焼き カラフルピーマンのごま炒め	はし	鶏肉 豆腐 ちくわ	牛乳	にんじん 青ピーマン	白菜 根深ねぎ 赤ピーマン 黄ピーマン	米 砂糖 じゃがいも しらたき	油 いりごま ごま油	606 23.7 1.7	 小魚	【ピーマン】ピーマンには苦みがありますが、赤ピーマ ン、黄ピーマンは苦みが少なく、甘いのが特徴で す。	
13金	小ごはん	わかめうどん 山口県産チキンカツ さんぴられんこん	はし	鶏肉 平天 油揚げ かまぼこ	牛乳 わかめ	ねぎ にんじん さやいんげん	たまねぎ れんこん	米 うどん 砂糖	油 いりごま 油 こんにゃく	630 24.0 2.8	 果物	【地産地消のいいところ】どこでとれたのか、だれが どうやって作っているのかわかれば、安心して食 べることができます。	
16月	【星形にんじんの日】 麦ごはん	チキンカレー フルーツ白玉	スプーン	鶏肉	牛乳	にんじん グリーンピース パイナップル おうとう	たまねぎ ナタデココ グリーンピース にんにく みかん	米 麦 じゃがいも 白玉	油 ごま油 油 砂糖	651 18.8 2.5	 きのこ	【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。	
17火	ごはん	豚肉じゃが ひじきの炒め煮 ピリ辛きゅうり	はし	厚揚げ 鶏肉 平天	牛乳 ひじき	にんじん	たまねぎ グリーンピース ごぼう きゅうり	米 じゃがいも こんにゃく 砂糖	油 ごま油	538 18.4 2.2	 種実	食欲がないときは、ピリ辛きゅうりに使われている唐辛 子のような辛いものがおすすめです。食欲が増す効果 があります。	
18水	パン レーズンクリーム	ミートソーススパゲティ ツナサラダ	はし	豚肉 まぐろみずに	牛乳	にんじん パセリ トマト	たまねぎ しょうが にんにく しめじ	パン レーズンクリーム スパゲティ	油 砂糖	757 30.4 4.0	 果物	【スパゲティ】スパゲティは、小麦粉から作られるイタリ アの食べ物です。ごはんやパンと同じく、エネルギーのも となる働きがあります。	
19木	ごはん	ワンタンスープ ビビンバの具 オレンジ	はし	鶏肉 牛肉 豚肉 赤みそ	牛乳	にんじん ねぎ ほうれんそう	キャベツ たまねぎ にんにく もやし オレンジ	米 ワンタン 砂糖	油 ごま油	573 23.2 1.6	 卵	食事のマナーに気を付けていますか？よい食べ方、 マナーを身につ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。	
20金	ごはん	鶏肉と生揚げのみそ煮 豚肉とキムチの炒め物 りんかけ大豆	はし	鶏肉 豚肉 厚揚げ 大豆 ちくわ みそ	牛乳	にんじん キャベツ もやし 白菜 とうもろこし	たまねぎ チンゲンサイ	米 こんにゃく 砂糖	油 ごま油 でん粉	642 28.0 3.4	 きのこ	【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。	
23月	ごはん	すまし汁 さばの生姜煮 大豆の五目煮	はし	豆腐 かまぼこ さば 大豆	牛乳	にんじん ねぎ さやいんげん	たまねぎ ごぼう さやいんげん	米 ふ 砂糖 こんにゃく		567 22.3 1.9	 乳製品	【大豆の五目煮】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。大豆の五目煮は、古くから伝わる伝統料理の ひとつです。	
24火	ごはん	マーボーなす 鶏肉ともやしの塩炒め メロン	はし スプーン	豚肉 鶏肉 厚揚げ 赤みそ	牛乳	にんじん ねぎ こまつな	なす たまねぎ たけのこ もやし しょうが メロン	米 砂糖 でん粉	油 ごま油	610 24.1 1.9	 海藻	【メロン】メロンは夏の初めごろが旬の果物で、上品な 甘みとなめらかな舌触りがあります。香りがよく消化も よいので、生で食べるのが一番です。	
25水	パン	ふわふわ卵スープ カレーミートパンの具	はし	卵 鶏肉 牛肉 豚肉	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ グリーンピース	パン パン粉	油	575 26.1 2.9	 大豆製品	【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。	
26木	ごはん	もずくスープ 鶏のごまみそ焼き こんにゃくソテー	はし	かまぼこ 鶏肉 みそ 油揚げ	牛乳 もずく	にんじん ねぎ さやいんげん	たまねぎ しょうが さやいんげん	米 砂糖 こんにゃく	すりごま いりごま 油	582 22.7 2.5	 果物	【こんにゃく】こんにゃくいもから作られます。こんにゃくい 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、こんにゃくに加工することで食べることがで きます。	
27金	チーズ蒸しパン	リゾット ポークケチャップ	はし	鶏肉 豚肉	牛乳 チーズ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ しめじ にんにく とうもろこし	蒸しパン 米	油	580 20.7 2.9	 卵	【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。	
30月	ごはん	ヤーコンめん汁 鶏肉と大豆のごまみそがらめ	はし	油揚げ かまぼこ 鶏肉 みそ	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ	米 ヤーコン でん粉	油 いりごま	626 22.3 1.7	 海藻	【ヤーコン】ヤーコンとは、白っぽいさつまいものような見 た目をした根菜です。しかし、でんぷん質はほとんど含 まれておらず、生のまま食べると梨のようなシャキシャキ とした食感とほのかな甘味があり、そのことから「畑の 梨」とも呼ばれています。	

* 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。