

日にち	主食	おかず	スプーン	使われている食品						エネルギーたんぱく質塩分	家庭でとりたい食品
				(赤) 体をつくる		(緑) 体の調子を整える		(黄) エネルギーのもとになる			
				たんぱく質 1群	無機質 2群	ビタミン・無機質 3群	無機質 4群	炭水化物 5群	脂質 6群		
9火	まるがたよこわりパン	はるやさいのポトフ ハンバーグ, デミソース	豚肉, ウインナー, ハンバーグ	牛乳	にんじん, アスパラガス	たまねぎ,キャベツ	パン, じゃがいも さとう	デミソース	630 Kcal 29.3 g 2.7 g	 きのこ	
10水	ごはん	ちくぜんに さけのしおやき やさいのごまいため	鶏肉,厚揚げ, 平天, ちくわ 鮭の塩焼き	牛乳	にんじん, さやいんげん, 小松菜	ごぼう,れんこん, しいたけ,キャベツ	米,里芋, こんにやく, 砂糖	ごま,油	620 Kcal 29.6 g 1.8 g	 海そう	
11木	むぎごはん	カレーライス コーンキャベツ	鶏肉,ベーコン	牛乳	にんじん	たまねぎ,キャベツ グリーンピース, しょうが,にんにく, とうもろこし	米,麦, じゃがいも	油, カレールウ	615 Kcal 20.2 g 1.6 g	 大豆製品	
12金	ごはん	はるさめスープ しろみざかなのあまずあん とうにゅうパンナコッタ	豚肉,かまぼこ, ホキ	牛乳	チンゲンサイ, にんじん, ピーマン	キャベツ,たまねぎ, しいたけ,たけのこ	米,春雨, 砂糖, 豆乳パンナ コッタ	油	608 Kcal 23.4 g 1.5 g	 いも類	
15月	ごはん	みそしる ぶたにくのしょうがいため おいわいクレープ	豆腐,油揚げ, みそ,豚肉	牛乳, わかめ	にんじん,ねぎ	たまねぎ,えのきたけ, キャベツ,しょうが	米, じゃがいも, 砂糖, クレープ	油	643 Kcal 25.4 g 2.0 g	 小魚	
16火	こくとうパン	ミートボールのケチャップ ぷちぷちサラダ	ミートボール	牛乳, パール麺	にんじん,トマト	たまねぎ, グリーンピース, キャベツ,きゅうり, とうもろこし	パン,黒糖, マカロニ, じゃがいも, 砂糖	油	650 Kcal 24.9 g 2.6 g	 くだもの	
17水	ごはん	マーボー豆腐 しゅうまい ナムル	豚肉,豆腐,み そ,しゅうまい	牛乳	にんじん,ねぎ, にら	たまねぎ,しいたけ,しよ うが,にんにく, もやし	米,砂糖, でんぷん	ごま油, ごま	639 Kcal 27.2 g 1.9 g	 海そう	
18木	ごはん	ぎゅうどん きりほしだいこんのあまずに うまかってん	牛肉,ちくわ	牛乳	にんじん,ねぎ	たまねぎ,ごぼう, 切り干し大根, キャベツ	米, こんにやく, ふ, 砂糖	ごま,油, うまかってん	575 Kcal 23.1 g 1.7 g	 乳製品	
19金	しょう わかめごはん	さんさいうどん ちくわのいそべあげ やさいのおかかいため	鶏肉,油揚げ, かまぼこ, ちくわの磯辺揚げ, 平天,かつお節	牛乳,わか め	にんじん,ねぎ, 小松菜	西岐波産たまねぎ, わらび,みずな, うど,えのきたけ, キャベツ	米,うどん, 砂糖	油	614 Kcal 24.6 g 2.9 g	 いも類	
22月	ごはん	じゃがいものごまみそに ごもくあつやきたまご ぴりからきゅうり	鶏肉,ちくわ, 厚揚げ,みそ, 厚焼き玉子	牛乳	にんじん, さやいんげん	ごぼう,きゅうり	米, じゃがいも, こんにやく, 砂糖	ごま, 油, ごま油	609 Kcal 23.3 g 1.6 g	 野菜	
23火	しょうパン マーシャルビーンズ	スパゲティナポリタン かいそうサラダ	ベーコン	牛乳,海藻	にんじん, ピーマン	たまねぎ,しめじ, マッシュルーム, キャベツ,きゅうり, とうもろこし	パン, スパゲティ	マーシャル ビーンズ, オリーブオイル	678 Kcal 24.3 g 2.5 g	 たまご	
24水	ごはん	すいぎょうぎスープ ホイコーロー ヨーグルト	鶏肉, 水ぎょうざ, 豚肉,みそ	牛乳, ヨーグルト	にんじん,ねぎ チンゲン菜	もやし,大根,キャベツ, たけのこ,しょうが, にんにく	米,砂糖	ごま油	602 Kcal 24.6 g 1.7 g	 きのこ	
25木	ごはん	ハヤシライス フルーツミックス	牛肉	牛乳	にんじん	たまねぎ,しめじ,にんにく マッシュルーム, グリーンピース,しょうが, みかん,パイン,もも	米,ゼリー	油, ハヤシルウ	617 Kcal 20.1 g 1.7 g	 大豆製品	
26金	ごはん	わかたけじる いわしのうめに いそかあえ	豆腐,かまぼこ, いわしの梅煮	牛乳,のり	にんじん,ねぎ, 小松菜	たけのこ, 西岐波産たまねぎ, えのきたけ,もやし, きゅうり	米,砂糖		568 Kcal 25.2 g 1.9 g	 種実類	
30火	パン いちごジャム	コーンスープ とりにくのハーブやき オレンジ	ベーコン,鶏肉	牛乳	にんじん, ほうれんそう	西岐波産たまねぎ, クリームコーン, とうもろこし,キャベツ オレンジ	パン,ジャム	オリーブオイル	683 Kcal 27.9 g 2.5 g	 乳製品	

※牛乳は毎日つきます。

※生産の都合により、食材が入らないことがあります。

※はしは毎日持ってきましょう。スプーンは必要な日を確認して持ってきましょう。

※山口県産食材は「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。

※今月の宇部産野菜は、JA、西岐波やさいくらぶなどから納入されています。

早起き早寝朝ごはん、元気に学校生活を

みなさんは、早起き早寝をして朝ごはんを食べていますか？ 栄養バランスのよい朝ごはんをとることは、体力、集中力、学習能力にも大きな影響があります。

もう一度、家族全員で毎日の生活習慣を見直して、朝から元気にスタートできるように早起き・早寝・朝ごはんを実践しましょう。

