

日にち (曜日)	主食	おかず	使われている食品						エネルギー (kcal)	家庭で とりたい 食品	持って くるも の
			(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: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)	
10 火	しょうパン いちごジャム	ナポリタンスパゲティ ひじきサラダ	ベーコン まぐろみずに	ぎゅうにゅう ひじき	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	パン ジャム スパゲティ	あぶら マヨネーズ ごま	620 24.7 2.5		はし
11 水	ごはん	すいぎょうぎスープ しゃきしゃきそばろどんのぐ いちごのスティックケーキ	すいぎょうぎ ぎゅうにく ぶたにく	ぎゅうにゅう にんじん ねぎ さやいんげん	もやし きりぼしだいこん しいたけ たまねぎ キャベツ とうもろこし しょうが	こめ さとう ケーキ	あぶら さとう ケーキ	678 22.7 0.9		はし	
12 木	むぎごはん	ビーフカレー はるさめサラダ ふくじんづけ	ぎゅうにく ハム	ぎゅうにゅう にんじん たまねぎ えだまめ にんにく しょうが もやし きゅうり とうもろこし ふくじんづけ	こめ むぎ さつまいも はるさめ さとう	カレー ごまあぶら あぶら	676 22.8 2.6		はし スプーン		
13 金	ごはん	おのおのちやすいとん しろみぎかなのうべさんねぎソース ミニトマト まんじゅう(りきゅうさん)	とりにく あぶらあげ かまぼこ スズキ	ぎゅうにゅう にんじん だいこん しろねぎ ミニトマト しょうが せんちゃ	こめ すいとん さとう まんじゅう	あぶら	670 28.2 1.6		はし		
16 月	しょう ごはん うべさんあじつけのり	ちゃんこうどん やさいのたまごとし	とりにく ひらてん あぶらあげ	ぎゅうにゅう のり ぶたにく たまご	にんじん ねぎ はなっこりー	だいこん しいたけ キャベツ	こめ うどん	あぶら うどん	590 27.7 1.8		はし
17 火	こくとうパン	チキンボールのケチャップに ベーコンとやさいのソテー	チキンボール だいず ベーコン	ぎゅうにゅう にんじん さやいんげん トマト	たまねぎ キャベツ とうもろこし マッシュルーム	パン こくとう じゃがいも さとう	あぶら ごまあぶら	690 25.0 3.1		はし	
18 水	ごはん	すましじる チキンチキンごぼう ゆずきちゼリー	とうふ かまぼこ とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ ごぼう えだまめ	こめ さとう でんぶん ゼリー	あぶら	625 26.2 1.4		はし スプーン	
19 木	ごはん	ちゅうかスープ ぶたにくのオイスターソースいため みかん	ベーコン とうふ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう にんじん ねぎ きくらげ みかん	たまねぎ もやし キャベツ にんにく きくらげ みかん	こめ さとう ごまあぶら	あぶら	582 25.4 1.6		はし	
20 金	ごはん	やさしいまごじる いわしのしょうがにな ます	とうふ みそ あぶらあげ いわしのしょうがに	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん たまねぎ しめじ ねぎ だいこん	こめ じゃがいも さとう	ごま	588 25.4 2.3		はし	
23 月	ごはん	うおそうめんじる ぎゅうにくとやさいのあまからいため ハニータルト	うおそうめん とうふ ぎゅうにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ にんにく しょうが えのきたけ	たまねぎ キャベツ にんにく しょうが えのきたけ	こめ さとう ハニータルト	あぶら	636 25.4 1.5		はし
24 火	たてわりパン	やさいスープ チリコンカン チルドオレンジ	ベーコン ぎゅうにく ぶたにく だいず レズまめ	ぎゅうにゅう にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ とうもろこし にんにく オレンジ	パン さとう じゃがいも パンこ	あぶら	600 24.8 2.4		はし	
25 水	ごはん	みそしる さけのしおやき ごまあえ	あぶらあげ みそ とうふ さけ	ぎゅうにゅう にんじん ねぎ ほうれんそう	だいこん はくさい キャベツ	こめ さといも さとう	ごま	602 29.1 2.1		はし	
26 木	ごはん	トック イカとやさいのチヂミ チンゲンサイのソテー	とりにく チヂミ ベーコン	ぎゅうにゅう にんじん ねぎ チンゲンサイ	だいこん たまねぎ キャベツ	こめ トック	あぶら	593 23.0 1.0		はし	
27 金	ごはん	けんちょう くじらのたつたあげ じゃこわかめ	とうふ とりにく あぶらあげ ちくわ かわかめ しらす くじらたつたあげ かつおぶし	ぎゅうにゅう にんじん さやいんげん	だいこん しいたけ キャベツ	こめ さとう こんにやく さといも	あぶら ごま	657 30.9 1.4		はし	
30 月	ごはん	いしかりなべ こんぶサラダ ゆうぱりメロンゼリー	サケ とうふ みそ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん キャベツ たまねぎ しめじ しょうが だいこん もやし とうもろこし	こめ じゃがいも こんにやく ゼリー	ごま ドレッシング	589 25.3 2.2		はし スプーン	
31 火	まるがた よこわりパン	コーンスープ てりやきチキン むしやさい・スライスチーズ	ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ とうもろこし	パン じゃがいも	667 29.7 3.5		はし	

\*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。

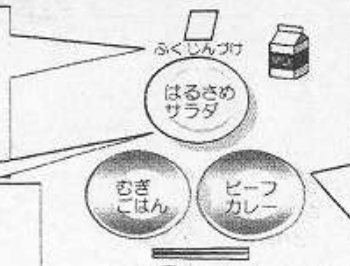
地産地消週間

全国学校給食週間

12日は、藤山中学校のみなさんが考えた献立です！ ~献立にこめられた思いを紹介します~

ふくじんづけは、カレーライスのつけあわせとして食べられることが多い「つけもの」です。給食ではでたことがないのでとりいれました。

栄養バランスを考えて、やさいをたっぷりとれるように、人気のはるさめサラダにしました。



藤山中学校はごはんの残量が多いため、少しでも減るようにと思い、献立を考えました。全校生徒や先生方に、「ごはんがすすむメニュー」についてアンケートをとり、その中でもダントツの人気だった『カレーライス』を中心に献立を立てました。みなさんが少しでも、残食の軽減について考えてくれることを願っています。

13日は...



ごはんからデザートまで、宇部市の食材をたくさん使った給食です。