

## 4月8日（木）の給食

### ○献立

五目チャーハン 牛乳

春巻 手作り肉団子のスープ



今日は、市内の小中学校で始業式・入学式が行われます。新年度がスタートしました。みなさんが食べる給食は山陽小野田市学校給食センターで調理されます。約5,200人分の給食を34人の調理員さんで作られています。今日は調理員さん手作りの肉団子スープです。感謝していただきましょう。

## 4月9日（金）の給食

### ○献立

わかめごはん 牛乳

高野豆腐の卵とじ 味噌汁



高野豆腐は、豆腐を凍らせた後、乾燥させて作ります。800年くらい前にお寺のお坊さんが作り始めたと言われていています。軽くて長く保存でき、そのうえ栄養たっぷりの食品なので、いまから62年前に、南極観測隊の食糧として使われました。また、平成6年には、スペースシャトルに持ち込まれ宇宙食としても活用されました。

## 4月12日（月）の給食

### ○献立

ごはん 牛乳

じゃがいものそぼろ煮 キャベツの梅おかかあえ



春にとれるキャベツは「春キャベツ」といい、やわらかく甘みがあって、みずみずしいのが特徴です。キャベツには、体の調子を整えて、病気を予防するビタミンCがたくさん含まれています。また、胃腸の働きをよくするビタミンUも多いので、たくさん食べるようにしましょう。

## 4月13日（火）の給食

### ○献立

ごはん 牛乳

大豆の磯煮 かきたま汁 オレンジ



学校給食で使う米は、山口県内でとれたヒノヒカリという品種です。学校給食センターで1回に440kgの米を炊いて各学校に送っています。時々黄色い米が混じっていることがありますが、これは、ビタミンB1を補うための強化米です。

## 4月14日（水）の給食

### ○献立

米粉パン いちご&マーガリン 牛乳

ミートスパゲッティ 夏みかんサラダ



なつみかんは、今から300年くらい前の江戸時代に、山口県で生まれただけのものです。青海島に流れ着いた種を育てたのが始まりだと言われています。山口県萩市では、冬から春にかけて、白い土塀越しになつみかんが顔をのぞかせる風景があちらこちらで見られます。なつみかんを使った加工品もたくさん作られています。

## 4月15日（木）の給食

### ○献立

ごはん 牛乳

鶏肉のからあげ 菜の花あえ お祝いすまし汁

さくらのゼリー



今日は、入学、進級をお祝いする献立です。お祝いすまし汁には、紅白のはんぺんが入っています。2月から4月の初めまでが旬の菜の花は、春の訪れを知らせてくれる食材です。ビタミンやカルシウムなどの栄養がたっぷりで、独特の苦みは、胃腸の働きを活発にします。

## 4月16日（金）の給食

### ○献立

米粉パン ソフトチーズ 牛乳

春野菜のポトフ フルーツカクテル



アスパラガスの旬は4月から6月。山陽小野田市でも作られている春の野菜です。アミノ酸のひとつであるアスパラギン酸は、アスパラガスから発見されたので、この名前が付けました。アスパラギン酸は、エネルギーの素になり疲労回復に効果があります。

## 4月19日（月）の給食

### ○献立

ごはん 牛乳

背付きあじの天ぷら アスパラのごまあえ

若竹汁



毎月19日は食育の日。今日は、山口県産の食材をおいしく味わう献立です。瀬付きあじは、山口県の日本海側の瀬とよばれる岩場にすみ付いて育ちます。瀬には、プランクトンやシラスなどのよいエサがたくさんあるので、それを食べて育つ瀬付きあじは、脂がのっておいしくなります。たけのこ、アスパラガス、キャベツ、わかめ、豆腐、かまぼこも山口県産です。



## 4月20日（火）の給食

### ○献立

ごはん 牛乳

筑前煮 いわしのしょうが煮

オレンジ



今日の給食のオレンジは、ネーブルオレンジです。さて、「ネーブル」ということばは、英語で体のある部分を意味しています。次の3つのうちどれでしょう。①頭、②足、③へそ。答は③のへそです。実の底の部分のくぼみが「Navel=へそ」に似ています。

## 4月21日（水）の給食

### ○献立

米粉パン 牛乳

ウインナー 1食ケチャップ ABCスープ

ブロッコリーのマスタードサラダ



ブロッコリーは、キャベツやカリフラワーと同じ花野菜の仲間です。黄色の花が咲く前の緑色のつぼみの部分を食べます。ビタミンCがとても多く、ビタミンAのもとカロテンや鉄、食物繊維も豊富で栄養たっぷりの野菜です。

## 4月22日（木）の給食

### ○献立

麦ごはん 牛乳

ポークカレー 小松菜サラダ



小松菜は、江戸時代のはじめごろ、現在の東京都江戸川区にある小松川という川の近くで栽培されていたことから、この名前がつけました。栄養価の高い野菜で、カルシウム・ビタミンA・鉄・食物繊維などを多く含んでいます。特にカルシウムの量は、ほうれんそうの3倍以上です。

## 4月23日（金）の給食

### ○献立

米粉パン いちごジャム 牛乳  
かしわうどん ひじきのサラダ



学校給食のパンは、山口県産の小麦粉と米粉から作られています。米粉を混ぜることで、しっとり感が増し、米の甘みも感じられて、おいしいパンになります。また、学校給食で使ううどんも、山口県でとれた小麦粉から作られています。おいしく味わっていただきましょう。

## 4月26日（月）の給食

### ○献立

エビピラフ 牛乳

トマトソースのハンバーグ レンズ豆のスープ

冷凍パイナップル



レンズ豆は、平たい円盤のような形がカメラや眼鏡に使う「レンズ」に似ています。実はずっと昔から食べられている豆で、後から発明された「レンズ」の方が、レンズ豆に形が似ているので、「レンズ」と名前がついたそうです。レンズ豆は、アメリカの健康雑誌に取り上げられた世界五大健康食品のひとつで、栄養たっぷりの豆です。

## 4月27日（火）の給食

### ○献立

ごはん 牛乳

シルバーのみりん焼き 豆乳味噌汁

ミニトマト 納豆



シルバーは、別名「銀ヒラス」ともいい、オーストラリアやニュージーランドなどの南半球の深さ 500 メートルの海に住む魚です。日本では、産地から輸入したものを西京焼きやみりん焼きなどに加工して売られることが多いです。

## 4月28日（水）の給食

### ○献立

米粉パン ラフランスジャム 牛乳

アスパラのシチュー コーンサラダ

小魚アーモンド



アスパラガスの旬は4月から6月。山陽小野田市でも作られている春の野菜です。ギリシャ語の「新芽」が名前の由来で、フワフワとした葉が茂る親木の根元から次々に出てくる新芽を食べます。アスパラガスに含まれるアスパラギン酸は、エネルギーの素になり疲労回復に効果があります。

## 4月30日（水）の給食

### ○献立

豆乳パン 牛乳

鶏肉とナッツの炒め物 春雨スープ

ヨーグルト



カシューナッツはカシューという木の種です。洋梨のような形をしたカシューアップルという実の部分の先にできます。ビタミンや無機質がたくさん含まれていて、疲れをとるビタミンB1 や貧血を防ぐ鉄の量は、ナッツ類の中でトップクラスです。



## 5月6日（木）の給食

### ○献立

ちらし寿司 牛乳

厚焼き卵 すまし汁

かしわもち



端午の節句には、柏もちを食べる風習があります。柏もちに使う柏の葉は、新芽が出るまで古い葉を落とさないことから、「子孫繁栄」という縁起をかついで、端午の節句に食べられるようになりました。山口県では柏の葉の代わりに、サルトリイバラの葉を使うことが多いそうです。

## 5月7日（金）の給食

### ○献立

黒糖パン 牛乳

たこ焼き 1食お好みソース

ハムと野菜のマヨあえ ビーフンスープ



マヨネーズは、油、酢、卵を原料としたドレッシングのひとつです。水と油という言葉があるように、酢と油だけでは混ざりあうことが出来ませんが、卵の黄身に含まれているレシチンが持つ乳化という力により、きれいに混ざりあうことが出来ます。

## 5月10日（月）の給食

### ○献立

ごはん 牛乳

鶏肉と野菜のうま煮 たくあんのあえ物



たくあんは古くから日本で食べられている漬物のひとつです。天日干しした大根を塩とぬかであけて作ります。大根を天日干しすることで、少しずつ水分が抜けて甘みが増し、薄い黄色になります。たくあんは大根の栄養の他に、おなかの調子を整えてくれる乳酸菌も持っています。

## 5月11日（火）の給食

### ○献立

五目釜めし 牛乳

お魚カツ ジャがいものみそ汁 冷凍ピーチ



ももは三千年以上前に中国で生まれました。日本では縄文時代の遺跡からももの種が発見されています。日本には実が白色の白桃の種類が多くありますが、欧米では実が黄色の黄桃が多くあります。今日は黄桃を冷凍したものが出ます。

## 5月12日（水）の給食

### ○献立

背割りパン 牛乳

ドライカレー 豆乳スープ



豆乳は水に浸した大豆をすりつぶし、火にかけて煮詰め、布などでこして絞った汁です。牛乳に似ていますが、大豆特有のにおいがあります。栄養は大豆と同じで、たんぱく質やビタミンが多く含まれています。豆乳ににがりを加えて固めると豆腐になります。

## 5月13日（木）の給食

### ○献立

ごはん 牛乳

八宝菜 肉団子 オレンジ



八宝菜に入っているきぬさやはさやが柔らかく中の豆が小さいため、さやごと食べることが出来る野菜です。さや同士が擦れ合うとキュッキュッと絹の擦れ合う音に似ていることからきぬさやと呼ばれています。5～6月が旬で、ビタミンが豊富な緑黄色野菜です。

## 5月14日（金）の給食

### ○献立

米粉パン ブルーベリージャム 牛乳

チキンソテー ごぼうサラダ ミネストローネ



ミネストローネは主にトマトを使ったイタリアの野菜スープです。ミネストローネには具たくさんスープという意味があります。本場のイタリアでは使う野菜は季節や地方によってさまざま、田舎の家庭料理として作られています。豆やパスタやお米などを入れて作ることもあります。

## 5月17日（月）の給食

### ○献立

麦ごはん 牛乳

ハヤシライス ツナサラダ



今日のごはんは、麦をまぜて炊いた麦ごはんです。麦はお米よりも少しかみごたえがあり、食物繊維や栄養素が豊富に含まれています。食物繊維をしっかり取ると、おなかの調子を整えたり、糖質や脂質の吸収をゆるやかにして生活習慣病を予防したりしてくれます。



## 5月18日（火）の給食

### ○献立

ごはん 牛乳

赤身の西京焼き 吉野汁

ミニトマト うまかってん



赤魚はカサゴの仲間のお魚です。皮は赤色ですが身は白い、白身魚です。煮つけにしたり、みそ漬けや粕漬けにして焼いたりします。今日は西京焼きといって、白みそに漬込み焼いた赤魚が出ます。

## 5月19日（水）の給食

### ○献立

米粉パン 県産いちごジャム 牛乳

わかめうどん 県産赤えびのから揚げ

野菜サラダ



毎月19日は食育の日。今日は、山口県産の食材をおいしく味わう献立です。今日の赤えびは山口県の瀬戸内側で水揚げされたものです。他にも、いちごジャム、うどん、わかめ、鶏肉、かまぼこ、ねぎ、きゅうりも山口県産です。

## 5月20日（木）の給食

### ○献立

ごはん 牛乳

さばのごまみそ煮 かきたま汁

オレンジ



さばは体によい脂をたくさん含んでいる魚です。その中でもDHA(ディーエイチエー)と呼ばれる脂は、脳の働きを良くする効果があります。記憶力をアップしたり、学習の効率を上げたりするとも言われています。さばを食べて、午後の授業も頑張りましょう。

## 5月21日（金）の給食

### ○献立

米粉パン りんごジャム 牛乳

じゃがいものシチュー コロコロソテー



コロコロソテーに入っている枝豆は大豆が大きくなる前の緑色のうちに収穫したものです。昔から枝付きのまま売られたり食べられたりしていたので、「枝付き豆」と呼ばれるようになり、それが枝豆へと変わっていったそうです。

## 5月24日（月）の給食

### ○献立

ごはん 牛乳

いわしの甘露煮 香味あえ けんちん汁



けんちん汁は豆腐や大根、にんじん、ごぼうなどの根菜類を炒めて汁にしたものです。もともとは精進料理といわれ、鶏肉などの肉は入りません。中国から仏教とともに伝わったという説や鎌倉の建長寺のお坊様が、崩れた豆腐を使って作ったのが始まりという説もあります。

## 5月25日（火）の給食

### ○献立

ごはん 牛乳

チンジャオロース 水餃子スープ



日本では焼いて食べることの多い餃子ですが、本場の中国ではおかずではなくご飯の代わりに餃子を食べる習慣があり、水餃子や蒸し餃子が多く食べられています。また、おめでたい席で餃子を食べる習慣もあるそうです。

## 5月26日（水）の給食

### ○献立

米粉パン レーズンクリーム 牛乳

鶏肉と大豆のトマト煮 ブロッコリーサラダ



大豆は「畑の肉」とも呼ばれるように、たんぱく質をたくさん含む食品です。今日の鶏肉と大豆のトマト煮のように、水煮にした大豆を料理に使うだけではなく、しょうゆやみそ、豆腐などさまざまな加工品としても利用されており、日本人の食生活には欠かせないものとなっています。

## 5月27日（木）の給食

### ○献立

うめちりごはん 牛乳

えびと豆腐のくず煮 小松菜のごまあえ

ヨーグルト



今日は「こ（5）まつ（2）な（7）」の語呂にちなんで、小松菜の日です。15年前に小松菜の消費拡大を目的に制定されました。小松菜はアブラナ科の野菜で、黄色い花を咲かせます。小松菜はもともと南ヨーロッパから中国に伝わり、鎌倉時代に中国から日本へ伝わってきました。



## 5月28日（金）の給食

### ○献立

豆乳パン 牛乳

魚のレモンソースかけ コンソメスープ



レモンの主な生産地はアメリカですが、日本では広島県などで多く栽培されています。レモンのすっぱさはクエン酸という成分によるもので、疲れをとる働きがあります。また、ビタミンCも多く含んでいるので、体の抵抗力を高め風邪を予防する効果もあります。

## 5月31日（月）の給食

### ○献立

ごはん 牛乳

カレー風味肉じゃが ひじきと大豆のサラダ



ひじきは海藻の仲間です。岩場で育ち、太さは約3mm、長さは50cmから1mぐらいに成長します。海の中では濃い緑色をしていますが、茹でると黒色に変わります。骨や歯の材料になるカルシウムやおなかの調子を整えてくれる食物繊維がたくさん入っている食べ物です。

## 6月1日（火）の給食

### ○献立

ごはん 牛乳

牛肉としらたきの甘辛煮 タコボールのすまし汁



牛肉には、体をつくるもとになるたんぱく質がたくさん含まれています。たんぱく質以外にも、鉄などのミネラルや、ビタミン B なども含まれています。牛肉は部位によって食感や味わいが違います。給食では、脂肪が少なくやわらかい、もも肉を使用しています。

## 6月2日（水）の給食

### ○献立

米粉パン ブルーベリージャム 牛乳

コーングラタン ミニトマト シュリエンヌスープ



トマトは「トマトが赤くなると医者が青くなる」と言われるほど、栄養価の高い野菜です。トマトにはカロテンという栄養素がたくさん含まれています。カロテンは免疫力の低下を防ぐ働きがあると言われています。しっかり食べましょう。

## 6月3日（木）の給食

### ○献立

ごはん 牛乳

豚キムチ トックスープ ヨーグルト



トックは主に韓国で食べられる餅です。日本の餅とは違い、うるち米から作られているので、加熱してもものびることはなく、炒め物などの料理に使われます。韓国ではコチュジャンなどで甘辛く味付けしたトッポギという料理が定番ですが、今日はスープに入れました。

## 6月4日（金）の給食

### ○献立

米粉パン マーガリン 牛乳

なすとひき肉のスパゲッティ チーズサラダ



今日から 10 日までは「歯と口の健康週間」です。カルシウムの多い食品や、よくかむことを意識できる献立が多くなっています。小学生の 1 日に必要なカルシウムの量は、600～800mg です。給食では 1 日に必要な量の半分のカルシウムがとれるように、献立が考えられています。

## 6月7日（月）の給食

### ○献立

ごはん 牛乳

筑前煮 ほうれんそうとツナのごまあえ



筑前煮は福岡県の郷土料理です。福岡県北部のあたりを、昔は「筑前国」と呼んでいたことから、筑前煮と呼ばれるようになりました。筑前煮にはれんこんやごぼう、こんにゃくなど噛みごたえのあるものが多く入っています。よく噛んで食べましょう。

## 6月8日（火）の給食

### ○献立

ごはん ふりかけ 牛乳

ししゃもフライ 白玉だんご汁 オレンジ



ししゃもは骨がやわらかいので、骨も頭もまるごと食べることができます。骨や歯をつくるために必要なカルシウムや、血をつくるために必要な鉄分などの栄養素をたくさんとることができます。しっかりと噛んで食べましょう。



## 6月9日（水）の給食

### ○献立

米粉パン ソフトチーズ 牛乳

照り焼きチキン カラフル野菜のマリネ ABC スープ



チーズにはカルシウムがたくさん含まれています。カルシウムは日光を浴びることで吸収率が上がり、また、運動をすることでより骨が強くなります。カルシウムたっぷりのチーズを食べて、元気に外で体を動かしましょう。

## 6月10日（木）の給食

### ○献立

ごはん 牛乳

生揚げの肉味噌煮 切干大根の酢の物



切干大根は、せん切りにした大根を天日などで乾燥させたもので、宮崎県でたくさん作られています。大根には辛味のある成分が含まれていますが、干すことで甘味のある成分に変わります。また、生の大根よりも歯ごたえが増すので、しっかりとよく噛んで食べましょう。

## 6月11日（金）の給食

### ○献立

黒糖パン 牛乳

皿うどん しゅうまい ゆでもやし 1食ポン酢



皿うどんは長崎県の料理です。長崎市にある中華料理店の店主が考えたと言われています。豚肉やえび、いか、キャベツ、きくらげなどが入った具を、パリパリの麺にかけて食べます。長崎ではウスターソースをかけて食べることもあるそうです。

## 6月14日（月）の給食

### ○献立

ごはん 牛乳

高菜そぼろ かきたま汁 味付け小魚



今週は「地場産給食週間」として、山口県内や市内でとれた食材を多く使った給食になっています。今日の給食では、ごはん、牛乳、高菜、ひき肉、豆腐、卵、鶏肉、かまぼこ、わかめ、そして味付け小魚と、ほとんどの食材が山口県産です。地元の味をおいしくいただきます。

## 6月15日（火）の給食

### ○献立

ごはん 牛乳

はも入り団子のうま煮 のり酢あえ

小野茶ムース



はもは「梅雨の水を飲んでおいしくなる」と言われるように夏が旬の魚で、関西の夏祭りに「はも料理」は欠かせない存在です。山口県の瀬戸内海沿岸は、全国でも有数のはもの産地です。山口県のはもは「西京はも」というブランド名で大阪や京都に出荷されています。

## 6月16日（水）の給食

### ○献立

豆乳パン 牛乳

県産オムレツ みかんサラダ

ゴロゴロ野菜のトマトスープ



卵にはたんぱく質や脂質、ビタミンなど様々な栄養素が含まれています。卵に含まれる脂質の中には、脳の働きをよくする成分が含まれています。今日のオムレツには山口県産の卵が使われています。しっかり食べて午後からも勉強を頑張りましょう。

## 6月17日（木）の給食

### ○献立

ごはん 牛乳

チキンチキンごぼう のりのみそ汁



チキンチキンごぼうは、みなさんもよく知っている通り、山口県でとても人気のある給食メニューです。山口県産の長州どりを使って作っています。長州どりは、5種類のハーブが入ったエサで育てられます。それによって健康的な鶏が育ち、肉もおいしくなるそうです。

## 6月18日（金）の給食

### ○献立

米粉パン 甘夏みかんジャム 牛乳

ミートボールのケチャップ煮 小松菜サラダ



給食のパンは、山口県産の米粉と小麦粉から作られています。小麦粉は「せときらら」という品種で、山陽小野田市でも栽培されており、5月から6月にかけて収穫されます。パンは当日の朝焼いたものがパン屋さんから学校へ届けられています。



## 6月21日（月）の給食

### ○献立

梅菜めし 牛乳

五目うどん 野菜のかきあげ アップルシャーベット



今日の梅菜めしは、いつものごはんよりも少なめになっています。8割くらいの量になっているので、上手に配膳しましょう。給食にうどんが出るときは、パンやごはんと組み合わせた献立になっていますが、これは、うどんだけでは炭水化物が足りないためです。しっかりと食べましょう。

## 6月22日（火）の給食

### ○献立

ごはん 牛乳

回鍋肉 コーン卵スープ



とうもろこしは、日本では野菜として食べられていますが、米、小麦のように主食として食べる国もあります。収穫したばかりのとうもろこしには、ヒゲがたくさんついていますが、これはとうもろこしのめしべで、ヒゲ 1 本は実 1 粒とつながっています。

## 6月23日（水）の給食

### ○献立

クランベリーパン 牛乳

アスパラのシチュー ツナサラダ



クランベリーはアメリカやカナダなどで栽培されている果物です。酸味がとても強いため、ジャムやソースなどに加工して食べられています。アメリカやカナダでは11月の感謝祭のときに、七面鳥にクランベリーソースをかけて食べるそうです。今日はドライクランベリーが入ったパンです。

## 6月24日（木）の給食

### ○献立

ごはん 牛乳

さわらの西京焼き 沢煮椀 びわゼリー



びわは5月から6月が旬の果物で、日本で栽培が盛んになったのは江戸時代頃です。現在でもびわの葉をお茶として利用することがありますが、当時はお茶だけでなく、薬としても利用していたそうです。今日はびわの果肉が入ったゼリーがついています。おいしくいただきます。

## 6月25日（金）の給食

### ○献立

米粉パン はちみつ&マーガリン 牛乳

スコッチエッグ ブロッコリーのマスタードサラダ

野菜スープ



スコッチエッグはイギリスの料理で、ゆで卵をひき肉で包み、パン粉をつけて揚げたものです。旅人のために、持ち運びやすく、おなかがいっぱいになるものとして考えられた料理だそうです。現在のイギリスではピクニックなどで、軽食として食べられることが多いそうです。

## 6月28日（月）の給食

### ○献立

麦ごはん 牛乳

野菜カレー ヒレカツ ミニトマト



今日は麦を混ぜて炊いた、麦ごはんです。麦には食物繊維が多く含まれています。食物繊維は腸の動きをよくしたり、腸内の環境をよくしたりして、おなかの調子を整える働きがあります。麦はぷちっとしたかみごたえがあるのも特徴です。よくかんでいただきますよう。

## 6月29日（火）の給食

### ○献立

ごはん 牛乳

豚肉とたけのこのおかか煮 豆腐汁 昆布の佃煮



佃煮は江戸時代頃から食べられており、保存性を高めるために、砂糖や醤油で甘辛く味付けされています。現在の東京都にあった、佃島というところで作られたことから、佃煮と呼ばれるようになりました。今日は昆布の佃煮が付いています。ごはんと一緒においしくいただきます。

## 6月30日（水）の給食

### ○献立

丸型横割りパン 牛乳

ハンバーグ ゆでキャベツ ポトフ



ポトフは大きく切った肉や野菜を、時間をかけて煮込んだ、フランスで昔から食べられている料理です。フランスでは具とスープを一緒に盛り付けず、スープはスープ皿に注ぎ、別の皿に肉や野菜を盛り付け、マスタードや塩などを付けて食べるそうです。



## 7月1日（木）の給食

### ○献立

鮭わかめごはん 牛乳

里いものそぼろ煮 切干大根のごま酢あえ



昔、「芋」は山でとれる山芋を指していました。それと区別するために里で栽培される芋を里芋と呼ぶようになりました。私たちが食べている里芋は、根の部分のように見えますが、実は茎で、地下に伸びた茎（地下茎）が大きくなったものです。地下茎を食べる野菜は里芋の他に、じゃがいも、れんこん、しょうがなどがあります。

## 7月2日（金）の給食

### ○献立

米粉パン いちごジャム 牛乳

鶏肉のカレー焼き モロヘイヤの卵スープ

オレンジ



モロヘイヤは古代エジプトで栽培されていました。重い病気だったエジプト王がモロヘイヤを食べて元気になったという言い伝えから、「王様の野菜」と言われています。モロヘイヤは、包丁で細かく刻むと粘り気が出る特徴があります。夏が旬のモロヘイヤを食べて、午後からも元気に過ごしましょう。

## 7月5日（月）の給食

### ○献立

ごはん 牛乳

牛肉のスタミナ炒め もずくとじゃがいものスープ

冷凍みかん



もずくは海藻の仲間です。温かい海で育ち、日本では主に沖縄県で多くとれます。海の中で、他の海藻にくっついて成長するので「藻付く（もずく）」という名前がついたそうです。もずくがヌルヌルしているのは、フコダインという食物繊維がたくさん含まれているからです。食物繊維にはお腹の調子を整える働きがあります。

## 7月6日（火）の給食

### ○献立

ゆかりごはん 牛乳

きすの磯辺フライ セタそうめん汁

セタゼリー



7月7日は七夕です。七夕の日には短冊に願い事を書いて、笹に結び付ける風習があります。これは機織りが上手な織姫にあやかって、手芸や習い事の上達を願ったことが始まりと言われていています。今日は一足早い七夕献立です。魚そうめんを天の川に、オクラを星に見立てた七夕そうめん汁や七夕ゼリーを味わいましょう。

## 7月7日（水）の給食

### ○献立

米粉パン マーシャルビーンズ 牛乳

魚介のトマトスパゲティ 枝豆サラダ



枝豆は大豆が熟す前の、実が黄緑色のうちに収穫されたものです。大豆が秋に収穫されるのに対して、枝豆は夏に収穫される夏野菜です。栄養的には大豆は体を作るもとになるタンパク質を多く含み、枝豆は体の調子を整えるもとになるビタミンCやミネラルを多く含みます。

## 7月8日（木）の給食

### ○献立

ごはん 牛乳

厚焼き卵 しそひじきあえ 豚汁



豚肉に多く含まれるビタミンB1は、脳や神経の働きを正常に保ったり、体の中で糖質をエネルギーに変えたりする働きがあり、疲労回復や夏バテ予防に効果があります。豚肉には牛肉の約10倍のビタミンB1が含まれています。今日も給食をしっかり食べて、暑さに負けず元気に過ごしましょう。

## 7月9日（金）の給食

### ○献立

黒糖パン 牛乳

鮭のバジル焼き きゅうりのピクルス

かぼちゃの豆乳スープ



ピクルスは、きゅうりや人参などの野菜を塩漬けにした後、香辛料の入った酢に漬け込んだものです。日本の漬物と同様で、日持ちする保存食です。ヨーロッパ、アメリカなど広く西洋で作られていて、肉料理や魚料理の付け合わせ、ハンバーガーやサンドイッチの具材、刻んでタルタルソースの材料などにします。今日は塩漬けにせず、酢をきかせたあえ物です。

## 7月12日（月）の給食

### ○献立

ごはん 牛乳

白身魚の天ぷら 小松菜のごまあえ すまし汁

小魚の佃煮



今週は「オリンピック・パラリンピック応援週間」として、日本や世界の料理を紹介します。今日は日本料理で、開催地、東京が発祥の料理や食材を取り入れています。天ぷらは江戸時代に江戸の庶民の間で人気が出て、その後日本各地へ広まりました。小松菜は小松川地域、佃煮は佃島で生まれたことが名前の由来です。日本の伝統的な料理を味わいましょう。



## 7月13日（火）の給食

### ○献立

ごはん 牛乳

麻婆豆腐 棒棒鶏

冷凍パイン



今日の給食は中国の料理です。四川省の中華料理は唐辛子がきいたピリ辛味が特徴ですが、給食では辛さを抑えた食べやすい味付けにしています。棒棒鶏は鶏肉と野菜をごまダレで和えた料理です。その昔、焼いた鶏肉を棒でたたいて柔らかくしたことから名前に「棒」という漢字が使われたと言われています。

## 7月14日（水）の給食

### ○献立

背割りパン 牛乳

ウィンナー 一食ケチャップ 白身魚のチャウダー

コールスローサラダ



今日はアメリカの料理を紹介します。アメリカではソーセージを細長いパンにはさんだホットドッグが人気です。給食では背割りパンにウィンナーとケチャップをはさんで食べましょう。チャウダーは魚介類やじゃがいも、野菜を煮込み、ホワイトルウや牛乳を加えた具たくさんスープです。コールスローは細かく切ったキャベツのサラダです。

## 7月15日（木）の給食

### ○献立

ごはん 牛乳

ビビンバ わかめスープ

うまかってん



日本のお隣の国、韓国の料理です。韓国語で「ピビン」は「混ぜ」、「パプ」は「ご飯」の意味で、ビビンバは「混ぜご飯」のことです。給食でも、ご飯に牛肉や卵、野菜の具をのせて、よく混ぜながら食べましょう。7月23日は東京オリンピックの開会式が行われます。日本や世界各国の選手たちの活躍を応援しましょう！

## 7月16日（金）の給食

### ○献立

米粉パン ブルーベリージャム 牛乳

スズカキア ひよこ豆のスープ

ヨーグルト



オリンピック発祥の地であるギリシャの料理を紹介します。ギリシャは地中海沿岸の温暖な気候の国で、オリーブ、トマト、レモン、乳製品、魚介類などを多く食べる食文化があります。スズカキアは肉団子をトマトソースで煮込んだ定番料理です。ひよこ豆のスープは伝統的な家庭料理で、ギリシャではお好みでレモン汁をかけて食べるそうです。

## 7月19日（月）の給食

### ○献立

麦ごはん 牛乳

夏野菜カレー フルーツカクテル



今日 19 日は「食育の日」です。給食では山口県産の食材を多く使っています。カレーは、旬のなす、かぼちゃ、枝豆などがたっぷり入った夏野菜カレーです。強い太陽の光を浴びて育った夏野菜は、夏バテを予防するビタミンやカリウムなどの栄養素を多く含んでいます。しっかり食べて暑い夏を元気に乗り切りましょう。

## 7月20日（火）の給食

### ○献立

ごはん 牛乳

県産チキンカツ ツナ入り香味あえ ジャがいものみそ汁



香味野菜は香りが強い野菜で、料理の風味を豊かにしたり、肉や魚の臭みを消したりする効果があります。ねぎ、青じそ、パセリ、セロリ、ニラ、ミョウガ、しょうがなどが香味野菜です。暑くて食欲のない時には、香味野菜を使った料理が食欲を増進させてくれます。今日は、ねぎとしょうがが入った香味あえを味わいましょう。

## 9月1日（水）の給食

### ○献立

わかめごはん 牛乳

五目きんぴら かきたま汁 冷凍ピーチ



今日から 2 学期が始まりました。まだまだ暑い日が続きます。暑いときには食欲が落ちてしまいがちなため、しっかり食べて体力をつけることが大切です。生活リズムを整えながら、朝ごはん、昼ごはん、夜ごはんの 3 食を毎日食べて、元気に過ごしましょう。

## 9月2日（木）の給食

### ○献立

ごはん 牛乳

鶏肉と野菜のうま煮 切干大根の梅ちりあえ



切干大根の梅ちりあえにはしらす干しが入っています。しらす干しはカタクチイワシやマイワシの稚魚を食塩水で煮詰めて乾燥させたものです。しらす干しは丸ごと食べられるので、カルシウムを多くとることができます。カルシウムを十分にとり、しっかり運動することで丈夫な骨が作られます。



## 9月3日（金）の給食

### ○献立

米粉パン いちごジャム 牛乳

キャベツのメンチカツ 黄ピーマンのマリネ

コンソメスープ



黄ピーマンのマリネにはレモン果汁が使われています。レモンには、夏バテ予防によいとされるクエン酸やビタミンCが豊富に含まれています。また、さわやかでさっぱりとした口当たりで、食欲を引き出してくれます。

## 9月6日（月）の給食

### ○献立

ごはん 牛乳

鯨の竜田揚げ ピリ辛きゅうり なすのみそ汁



9月4日は鯨の日でした。山口県は長門市や下関市で昔から鯨をとる基地として栄えていました。そのため、山口県では鯨を食べる文化があります。昔は給食にもよく出ていたそうですが、今では食べる機会が少なくなりました。今日は鯨の竜田揚げです。味わって食べましょう。

## 9月7日（火）の給食

### ○献立

麦ごはん 牛乳

チキンカレー ツナサラダ



カレーには様々なスパイスが使われています。クミン、コリアンダー、カルダモン、シナモン、レッドペッパー、ターメリックなどがあります。スパイスは匂いや辛みによって食欲を引き出してくれます。麦ごはんと一緒にいただきます。

## 9月8日（水）の給食

### ○献立

キャロットパン 牛乳

きのこソースハンバーグ とうもろこしのスープ



とうもろこしは夏に旬を迎える野菜の一つです。1本のとうもろこしに約400～1000粒の実がなっています。とうもろこしは、米、麦と合わせて世界三大穀物の一つです。世界ではとうもろこしを主食として食べている地域もありますが、日本では野菜の一つとして食べられています。

## 9月9日（木）の給食

### ○献立

ごはん 牛乳

さばの照り焼き ゆかりあえ けんちん汁



ゆかりは赤しそから作られています。赤しそは葉が濃い紫色でさわやかな香りがあるのが特徴の野菜です。ゆかりは赤しそを塩もみし、水分とアクを取り除き、梅酢と食塩を加えて貯蔵タンクで1～2カ月熟成させた後、乾燥して作られます。

## 9月10日（金）の給食

### ○献立

米粉パン マーガリン 牛乳

かぼちゃのクリーム煮 フルーツカクテル



かぼちゃは夏に収穫される夏野菜です。緑黄色野菜といってβカロテンが豊富な野菜でもあります。βカロテンは体の中でビタミンAになり、目や皮膚などの健康を守ります。他にも、にんじん、ほうれんそう、トマトなどの色の濃い野菜がβカロテンを多く含む緑黄色野菜の仲間です。

## 9月13日（月）の給食

### ○献立

ごはん 牛乳

さんまのかぼすレモン煮 豆乳汁 梨



幸水、豊水、新高、二十世紀。これは梨の品種です。他にも品種がありますが、日本ではこの4種類の梨が収穫量の約9割を占めています。山口県では下関市豊田町や美祢市秋芳町などで梨が生産されています。

## 9月14日（火）の給食

### ○献立

ごはん 牛乳

韓国風肉じゃが チョレギサラダ



チョレギサラダは日本で考えられたサラダです。ドレッシングに、韓国料理でよく使われるごま油やんにんにくが入っています。また、韓国風肉じゃがは韓国の調味料コチュジャンで味付けしています。コチュジャンは原料の唐辛子の辛さと米に含まれる糖による甘みがあるのが特徴です。



## 9月15日（水）の給食

### ○献立

米粉パン ぽんかんジャム 牛乳

親子うどん ひじきサラダ



9月15日はひじきの日です。ひじきを食べて健康に長生きしてほしいという願いを込めて、以前敬老の日であった9月15日がひじきの日となりました。ひじきには骨や歯を作るカルシウムや、おなかの調子を整えてくれる食物繊維が豊富に含まれています。

## 9月16日（木）の給食

### ○献立

ごはん 牛乳

肉みそねぎ三昧 おおひら



今日は山口県のおいしい食べ物を味わう食育の日の献立です。肉みそねぎ三昧は「小野田ねぎ三昧」がたっぷりと使われています。小野田ねぎ三昧は高泊地区の干拓地で栽培され、土に含まれる塩分によって風味の強い、緑色の濃いねぎに育ちます。

## 9月17日（金）の給食

### ○献立

豆乳パン 牛乳

鶏肉のチリソース ワンタンスープ



チリソースはトマトに、唐辛子などの香辛料や塩、酢、砂糖などを加えたソースです。メキシコのナワトル語で辛さを意味するチリという言葉が名前の由来です。シンガポールでは、かんにチリソースをかけたチリクラブ、日本ではえびにチリソースをかけたエビチリがあります。

## 9月21日（火）の給食

### ○献立

ゆかりごはん 牛乳

お月見煮 しょうが甘酢あえ お月見団子



今日は「十五夜」です。9月の十五夜は「中秋の名月」と言われ、1年の中で月が一番きれいに見える日です。すすきを飾り、団子や里芋をお供えして秋の豊作をお祈りします。今日の給食はうすら卵を月に見立てたお月見煮やお月見団子がついたお月見献立です。

## 9月22日（水）の給食

### ○献立

米粉パン ブルーベリージャム 牛乳

ミートスパゲッティ イタリアンサラダ



今日のイタリアンサラダにはオリーブ油を使ったドレッシングがかかっています。オリーブ油はオリーブの実からとれる油で、オリーブ独特の風味があります。オリーブはスペインやイタリアで多く生産されていて、パスタやアヒージョなどたくさんの料理で使われています。

## 9月24日（金）の給食

### ○献立

黒糖パン 牛乳

白身魚のアーモンドフライ 元気もりもりスープ

オレンジ



今日のスープの名前は調理員さんが考えてくださいました。スープにはビタミンやミネラル、食物繊維が豊富な野菜がたっぷり入っています。これらの栄養は体を病気から守ってくれたり、体の調子を良くしてくれます。スープを食べて元気もりもりになってください。

## 9月27日（月）の給食

### ○献立

ごはん 牛乳

カレー麻婆豆腐 中華サラダ 冷凍みかん



麻婆豆腐は中華料理のひとつです。麻婆豆腐には辛みの強い味噌である豆板醬が使われていますが、今日は豆板醬の代わりにカレー粉を使っています。いつもと少し違う麻婆豆腐を味わってみてください。

## 9月28日（火）の給食

### ○献立

ごはん 牛乳

あじの白しょうゆ焼き ミニトマト すまし汁



スーパーに行くと様々な大きさや色をしたトマトが売られています。世界には 8000 種類を超えるトマトがあると言われています。トマトの赤色はリコピンと呼ばれる栄養素の色です。リコピンには老化やがんを予防する力があるとされています。



## 9月29日（水）の給食

### ○献立

米粉パン りんごジャム 牛乳

魚ボールのケチャップ煮 コーンサラダ



ケチャップは野菜や果物、きのこ、魚介類などを原料にした調味料です。日本ではケチャップといえばトマトですが、カナダではりんご、もも、パイナップルを原料としたフルーツケチャップ、フィリピンではバナナから作るバナナケチャップが食べられているそうです。

## 9月30日（木）の給食

### ○献立

ごはん 牛乳

チキン南蛮 1食タルタルソース 団子汁



今日は九州地方の郷土料理です。団子汁は大分県で食べられています。小麦粉で作られた平たい団子が入っているのが特徴です。福岡県や熊本県では「だご汁」と呼ばれています。また、チキン南蛮は宮崎県延岡市が発祥の料理です。タルタルソースをかけていただきます。

## 10月1日（金）の給食

### ○献立

米粉パン りんごジャム 牛乳

栗とさつまいものシチュー コーンサラダ



秋が旬の栗とさつまいもを使ったシチューです。栗とさつまいもは、エネルギーの素になる炭水化物、おなかの調子を整える食物繊維、体の調子を良くするビタミン C が多く含まれている、栄養が豊富な食材です。ホクホクの甘い秋の味覚をおいしくいただきましょう。

## 10月4日（月）の給食

### ○献立

ごはん 牛乳

いわしの磯香フライ 野菜のみそ煮



10月4日は「いわしの日」です。いわしは昔から日本人になじみの深い魚で、源氏物語の作者である紫式部もよく食べていたそうです。いわしは漢字で「魚へんに弱い」と書くように、水から揚げるとすぐに弱ってしまう魚ですが、たんぱく質やカルシウムが多く、栄養価の高い魚です。

## 10月5日（火）の給食

### ○献立

麦ごはん 牛乳

ポークカレー レモンサラダ



今日は詩人の高村光太郎の詩である「レモン哀歌」にちなんで、レモンの日となっています。レモンにはビタミン C が多く含まれています。ビタミン C は皮ふや粘膜を健康に保つ働きがあります。また、酸っぱさのもとであるクエン酸は、体の疲れを回復させる働きがあります。

## 10月6日（水）の給食

### ○献立

ライ麦パン ブルーベリージャム 牛乳  
チキンソテー ウィンナーポトフ



ライ麦は小麦に似た穀物で、もともとは小麦畑に雑草として生えていたものが、穀物として食べられるようになりました。小麦よりもビタミンB1や食物繊維が多く含まれています。ビタミンB1は、体の中でエネルギーが効率よく使われるために必要な栄養素です。

## 10月7日（木）の給食

### ○献立

ごはん 牛乳

牛肉とチンゲンサイのオイスター炒め 春雨スープ

ヨーグルト



元々中国で作られていたチンゲンサイは、日本に最も広まった中国野菜の1つです。漢字で「青梗菜」と書きますが、これは茎が青い菜という意味があります。1年間を通して出回っていますが、秋から冬にかけてが旬の野菜です。

## 10月8日（金）の給食

### ○献立

米粉パン マーガリン 牛乳

洋風炒り豆腐 ミネストローネスープ

ヨーグルト



ミネストローネはイタリア語で「具沢山のスープ」という意味で、野菜やパスタなど具がたっぷり入ったスープです。各家庭の好みで作られている家庭料理で、日本でいう味噌汁のようなものです。今日のスープに入っているパスタは、シェル（貝）の形をしたものです。



## 10月11日（月）の給食

### ○献立

麦ごはん 牛乳

ハヤシライス アーモンドサラダ



アーモンドにはビタミンE、食物繊維、ミネラルが多く含まれており、骨や血液の成分になったり、エネルギーをつくったり、体の調子を整えたりするなど、たくさんの働きがあります。またよく噛んで食べることで脳に血が巡り、頭の働きも良くなります。しっかりとよく噛んで食べましょう。

## 10月12日（火）の給食

### ○献立

ごはん 県産味付けのり 牛乳

さんまの塩焼き ミニトマト 豆乳みそ汁



豆乳は大豆を水に浸してすりつぶし、汁をこしたものです。豆乳に含まれるレシチンという栄養素は、脳の働きをよくすると言われています。勉強を頑張っているみなさんに、しっかり食べてほしい食品の1つです。今日のさんまには骨があります。箸で上手に取り除きながら食べましょう。

## 10月13日（水）の給食

### ○献立

黒糖パン 牛乳

肉団子のスープ 白いんげん豆のサラダ



昔は十三夜の月を「豆名月」と呼び、豆をお供えしてお月見をする風習がありました。旧暦の十三夜の日が、現在の10月13日頃になることから、10月13日が豆の日と定められました。今日はサラダに白いんげん豆が入っています。

## 10月14日（木）の給食

### ○献立

鮭ごはん 牛乳

厚焼きたまご 鶏肉と大根のうま煮



これから冬にかけて旬を迎える大根は、日本では古くから食べられています。旬の大根は甘味があってみずみずしく、柔らかいという特徴があります。大根は部位によっても味が変わり、上の方は甘く、下の方は辛味が強いのが特徴です。

## 10月15日（金）の給食

### ○献立

丸型横割りパン 牛乳

白身魚のフライ タルタルソース ゆでキャベツ

ジュリエヌスープ



ジュリエヌとは、フランス料理の切り方で「マッチ棒より細い糸状に切ったもの」、日本でいうと千切りという意味です。角切りにした具材の入ったスープはマセドアンスープといい、切り方によって名前が変わります。

## 10月18日（月）の給食

### ○献立

ごはん 牛乳

じゃがいものそぼろ煮 ひじきのサラダ



ひじきは茶色がかった緑色をしている褐色の海藻で、褐藻類の仲間です。ひじきには骨や歯をつくるカルシウム、血液をつくる鉄、おなかの調子を整える食物繊維など、多くの栄養素が含まれています。丈夫な体をつくるためにしっかりと食べて欲しい食材です。

## 10月19日（火）の給食

### ○献立

ごはん 牛乳

鶏肉のから揚げ ゆずきちあえ 豚汁



毎月19日は食育の日です。今日は山口県産の食材をおいしく味わう献立です。長門ゆずきは現在の萩市で生まれた柑橘です。かぼすやすだちの仲間でさわやかな香りとまろやかな酸味が特徴です。今日は長門ゆずきの果汁を使ったゆずきちあえです。おいしくいただきます。

## 10月20日（水）の給食

### ○献立

米粉パン メープル&マーガリン 牛乳

ポークビーンズ ブロッコリーサラダ



ブロッコリーは花のつぼみの部分を食べる野菜です。黄色い花が咲く前の緑色が濃く、つぼみが密集していて固く締まっているものを選ぶと良いです。火を通す時はお湯で茹でるよりも、蒸したり電子レンジで加熱したりする方が栄養素が逃げづらいのでおすすめです。



## 10月21日（木）の給食

### ○献立

ごはん 牛乳

かつおのしょうが煮 吉野汁 即席漬け

黒糖ビーンズ



秋に水揚げされるかつおは戻りがつおと呼ばれ、北の海でたくさんえさを食べて丸々と太り、脂がのっておいしいと言われています。かつお漁は主に一本釣りで行われ、腕のいい漁師だと、2秒に1匹くらいのペースで釣り上げていくそうです。今日はしょうが煮でかつおを味わいましょう。

## 10月22日（金）の給食

### ○献立

米粉パン レーズンクリーム 牛乳

きつねうどん 野菜としらすの炒め物

りんご



りんごは秋から冬にかけてが旬の果物です。風邪をひいたときなどにりんごを食べることがあるかもしれませんが、それはりんごが栄養補給や水分補給に良いと言われているからです。ヨーロッパでは「1日1個のりんごは医者をお遠ざける」ということわざもあります。

## 10月25日（月）の給食

### ○献立

ごはん 牛乳

鮭の幽庵焼き 大根のそぼろ汁 みかん



鮭はアイヌ語で「夏の食べ物」を意味する「サクイベ」が語源となって名づけられました。北海道を中心に東北地方で多く水揚げされています。今日の鮭の幽庵焼きは、しょうゆや酒、みりんなどの調味料に漬けて焼いたものです。骨があるので、上手に取り除きながら食べましょう。

## 10月26日（火）の給食

### ○献立

ごはん 牛乳

キムチ鍋 きゅうりのごま酢あえ うまかってん



キムチは野菜に唐辛子などの香辛料を加えて漬けた、韓国の漬物です。白菜だけでなく、大根やきゅうりなどの野菜を使ったキムチもあります。唐辛子に含まれているカプサイシンという辛味成分は、食欲をアップさせる働きや身体を温める効果があります。

## 10月27日（水）の給食

### ○献立

キャロットパン 牛乳

ビーフコロケ 一食ソース れんこんサラダ

とうもろこしのスープ



れんこんの旬は、秋の終わりから冬にかけてです。れんこんの特徴は、薄く切り加熱時間を短くするとシャキシャキとした食感に、しっかりと火を通すとホクホクとした食感になる事です。今日はサラダにれんこんが入っています。よく噛んで食べましょう。

## 10月27日（水）の給食

### ○献立

キャロットパン 牛乳

ビーフコロケ 一食ソース れんこんサラダ

とうもろこしのスープ



れんこんの旬は、秋の終わりから冬にかけてです。れんこんの特徴は、薄く切り加熱時間を短くするとシャキシャキとした食感に、しっかりと火を通すとホクホクとした食感になる事です。今日はサラダにれんこんが入っています。よく噛んで食べましょう。

## 10月28日（木）の給食

### ○献立

ごはん 牛乳

豚肉のしょうが炒め むらくも汁



むらくも汁は、溶き流した卵が汁の中で広がり、空にたなびく雲のように見えることから、名づけられました。5200人分の給食を作っている給食センターで、今日のむらくも汁に使った卵は約2000個です。調理員さんが一つずつ手作業で丁寧に割っています。おいしくいただきます。

## 10月29日（金）の給食

### ○献立

米粉パン いちごジャム 牛乳

ロールキャベツ ゆでブロッコリー

かぼちゃのポタージュ



10月31日はハロウィンです。ハロウィンは収穫を祝い、悪霊や魔物を追い払うための行事です。ハロウィンでよく飾られている、お化けのような顔にくり抜いてあるかぼちゃは「ジャック・オー・ランタン」と呼ばれています。今はかぼちゃで作られていますが、元々はカブで作られていたそうです。



## 11月1日（月）の給食

### ○献立

ごはん 牛乳

豚肉とたけのこおかか煮 豆腐とじゃがいものスープ

ヨーグルト



おかかはかつお節のことです。かつお節は生のかつおを切ってゆで、長時間くん製して作られます。くん製とは薪を燃やして煙を当てていぶすことです。1 か月以上かかって出来上がったかつお節のかたまりを薄く削ったものが、普段私たちがよく目にしているかつお節です。

## 11月2日（火）の給食

### ○献立

ごはん 牛乳

あじのみりん焼き まごわやさしい汁 冷凍ピーチ



「まごわやさしい」は日本で昔から食べられてきた食べ物の頭文字をつなげた言葉で、豆、ごま、わかめ（海藻）、野菜、魚、椎茸（きのこ）、芋のことです。不足しがちな栄養素を補ってくれるので意識して食べたい食品です。今日は「まごわやさしい」が全て入ったみそ汁です。

## 11月4日（木）の給食

### ○献立

ごはん 牛乳

生揚げのピリ辛煮 ごま酢あえ



生揚げは、厚切りにした豆腐を油で揚げたもので、厚揚げとも呼ばれています。約 180℃の油で、外はかりっと中はふんわり豆腐の食感が残るように揚げられています。大豆から作られる厚揚げは、タンパク質やカルシウムを多く含みます。

## 11月5日（金）の給食

### ○献立

黒糖パン 牛乳 みかん

豚肉とキャベツのソテー 救給コーンポタージュ



11月5日は津波防災の日。台風などの災害が発生し、電気や水道が使えないとき、非常食が命をつなぎます。給食では非常食のポタージュを体験します。容器の底を広げて立て、スプーンですくって食べましょう。口を切ることもあるので、パウチに口をつけないようにしましょう。

## 11月8日（月）の給食

### ○献立

ごはん 昆布と抹茶のふりかけ 牛乳

ししゃもフライ ミニトマト 豆乳みそ汁



11月8日はいい歯の日です。ししゃもなどの小魚は骨ごと食べられるので、歯を丈夫にするカルシウムが多くとれます。また、よくかむと唾液が出てむし歯になりにくくしたり、顎が発達して歯並びが良くなったりします。一口30回を目安に、よくかんで食べましょう。

## 11月9日（火）の給食

### ○献立

麦ごはん 牛乳

ビーフカレー 海藻サラダ



日本は海に囲まれた島国なので、海でとれる海藻を昔からよく食べてきました。海藻にはカルシウムや食物繊維が多く含まれていて、骨や歯を丈夫にしたり、おなかの調子を整えたりする働きがあります。また、ぬめり成分のフコイダンには免疫力を高める効果があります。

## 11月10日（水）の給食

### ○献立

米粉パン マーシャルビーンズ 牛乳

鶏肉のスープ煮 大根サラダ ぶどうゼリー



大根は日本各地で作られています。山口県の主な産地は萩市千石台です。大根は一年中出回っていて、出荷される季節によって春大根、夏大根、秋冬大根に分けられます。一般的に、夏の大根は辛みが強く、秋から冬の大根はみずみずしく甘味が増しています。

## 11月11日（木）の給食

### ○献立

栗ごはん 牛乳

鶏肉と野菜のつくね おかかあえきのこのすまし汁



実りの秋、食欲の秋です。栗やきのこがおいしい季節です。栗はエネルギー源となる炭水化物だけでなく、体の調子を整える食物繊維やビタミン類も多く含みます。きのこはカルシウムの吸収を助けるビタミン D を多く含みます。栄養たっぷりの旬の栗やきのこの味や香りを楽しみましょう。



## 11月12日（金）の給食

### ○献立

米粉パン ブルーベリージャム 牛乳

ポークチャップ ラビオリスープ



ラビオリはイタリア料理です。小麦粉を練って作ったパスタ生地には野菜やひき肉などの具をはさみ、茹でたりスープに入れたりします。ポークチャップは豚肉を炒めてトマトケチャップで味付けしたものです。アメリカ料理のポークチョップを元に日本で作られた洋食メニューです。

## 11月15日（月）の給食

### ○献立

ごはん 牛乳

麻婆大根 県産しゅうまい ゆでもやし 1食ポン酢



今週は「地場産給食週間」として山口県や山陽小野田市の食べ物をたくさん使った献立が給食に登場します。今日は、山口県産の豚肉を使ったしゅうまい、大根、豆腐、干し椎茸、もやしなどが山口県産です。地元でとれる食べ物をよく味わっていただきましょう。

## 11月16日（火）の給食

### ○献立

ごはん 牛乳

ねぎ入りたまご焼き 元気のりのり汁

県産りんごゼリー



元気のりのり汁は山陽小野田市の食生活改善推進協議会が考案したオリジナルメニューです。市内や山口県内でとれるエソ、大根、ねぎ、みそ、のりなどの食材を使った、栄養たっぷりのみそ汁です。元気のりのり汁を食べて、午後からも「元気のりのり！」で過ごしましょう！

## 11月17日（水）の給食

### ○献立

米粉パン ぽんかんジャム 牛乳

大豆と白菜のクリームシチュー ほうれんそうサラダ



地産地消という言葉を知っていますか？地元で生産された食べ物を地元で消費する（食べる）という意味です。地産地消の良いところは、新鮮で味がよく栄養価が高い、生産者の顔が見えて安心、輸送距離が短く環境にやさしいなどがあります。

## 11月18日（木）の給食

### ○献立

ごはん 牛乳

はものから揚げ ゆずきちあえ 小野茶そうめん汁



ハモは2m程度まで大きくなる細長い魚です。山口県の瀬戸内海側は全国有数の産地で、山口県の漁師さんが獲ったハモは、やまぐちブランド「西京はも」として、県内や関西地域で人気があります。今日は山口県から無償提供していただいた西京はもです。しっかり味わいましょう。

## 11月19日（金）の給食

### ○献立

豆乳パン 牛乳

ベーコンと野菜のソテー 根菜スープ みかん



山口県は豊かな自然に恵まれて、おいしい食べ物がたくさんあります。今日の給食では岩国れんこんや大島みかん、豆乳パン、ほうれんそう、ベーコンなどが山口県産です。今週は山口県の海の幸、山の幸を多く紹介しました。自然の恵みと生産者の御苦労に感謝していただきましょう。

## 11月22日（月）の給食

### ○献立

わかめごはん 牛乳

鯨の南蛮煮 豆腐汁



やまぐち郷土料理の日です。鯨料理は山口県の郷土料理の一つです。長門市では江戸時代に鯨を獲る漁が行われていたことから、大晦日や節分などの行事食やお祝いのごちそうとして食べられてきました。鯨の南蛮煮は鯨を野菜と一緒にみそで煮込んだ料理です。

## 11月24日（水）の給食

### ○献立

背割りパン 牛乳

チリコンカン 野菜スープ りんご



チリコンカンはメキシコやアメリカ南部の料理で、肉や野菜をチリパウダーとトマトソースで煮込んだものです。とうもろこしの粉から作られるトルティーヤという薄焼きのパンにのせたり包んだりして食べるそうです。給食では、背割りパンにチリコンカンをはさんで食べましょう。



## 11月25日（木）の給食

### ○献立

ごはん 牛乳

赤魚の西京焼き ミニトマト 吉野汁

黒糖ビーンズ



11月24日は和食の日で、11（いい）24（日本食）という語呂合わせから決められました。和食の味わいに欠かせないのが「だし」で、だしの味は「うま味」と言われます。うま味は、甘味、塩味、酸味、苦味とともに五味の一つです。今日の吉野汁は、昆布とかつお節でだしをとっています。

## 11月26日（金）の給食

### ○献立

米粉パン マーガリン 牛乳

五目うどん 高野チャンプルー



高野豆腐は高野山のお坊さんが精進料理の材料として作ったのが始まりです。豆腐を凍らせて乾燥させて作ることから、凍り豆腐、凍み豆腐とも呼ばれています。豆腐の水分が飛ぶことでスポンジ状になっているので、水戻しして加熱すると、だしや調味料がよくしみ込みます。

## 11月29日（月）の給食

### ○献立

ごはん 味付けのり 牛乳

石狩鍋 マヨネーズあえ



石狩鍋は北海道の郷土料理です。その昔、石狩川の鮭漁をしていた漁師さんたちが、船の上で、獲れたての鮭のぶつ切りやアラをみそ汁の入った鍋に入れて食べたことが始まりと言われています。現在では、寒い冬に体を温める鍋物として家庭料理の定番になっています。

## 11月30日（火）の給食

### ○献立

ごはん 牛乳

豚肉と春雨の炒め物 えび団子のスープ



春雨は緑豆やじゃがいも、さつまいもの澱粉から作られます。ツルツルとのごろごろがよいのが特徴で、消化のよい食べ物です。約 1000 年前の中国が発祥で、その後アジア各国や日本でも食べられるようになりました。今日は緑豆から作られた春雨を炒め物にしています。

## 12月1日(水)の給食

### ○献立

米粉パン マーガリン 牛乳

照り焼きハンバーグ なつみかんサラダ

ミネストローネ



ハンバーグはドイツのハンブルクで人気のあったタルタルステーキが起源で、ハンブルクがなまり、ハンバーグと呼ばれるようになったと言われています。たまねぎなどを入れて柔らかくしたり、ソースの味を変えたりするのは日本オリジナルだそうです。

## 12月2日（木）の給食

### ○献立

ごはん 牛乳

揚げぎょうざ ゆでもやし 1食ポン酢

中華丼の具



中華丼の具には豚肉やいか、うずら卵、野菜、きのこなどたくさんの食材が入っています。給食では毎日15種類くらいの食材を使っています。食べ物にはそれぞれ含まれている栄養素が違うので色々なものを食べることもとても大切です。

## 12月3日（金）の給食

### ○献立

米粉パン ブルーベリージャム 牛乳

クリームシチュー 鶏肉のワイン煮



鶏肉のワイン煮に使っているワインは赤ワインです。赤ワインはぶどうを皮ごと発酵させて作ります。ワインには料理にコクやうま味、香りを足したり味を引き締める効果があります。特に赤ワインは肉料理に使われ、赤ワインに含まれているタンニンという成分がお肉を美味しくしてくれます。

## 12月6日（月）の給食

### ○献立

ごはん 牛乳

ビビンバ わかめスープ ヨーグルト



わかめは海にいるときは黒ずんだ茶色ですが、ゆでることによって緑色に変化します。わかめには不足しがちなカルシウム、鉄、食物繊維などの栄養素がたっぷり入っています。しっかり食べましょう。



## 12月7日（火）の給食

### ○献立

ごはん 牛乳

いわしの梅煮 豚じゃが オレンジ



梅は751年頃に中国から日本にやってきた果物です。梅がすっぱいのはレモンと同じようにクエン酸が含まれているからです。クエン酸は体の中で食べ物からエネルギーを生み出す助けをします。また、クエン酸には魚の臭みをとる効果もあり、いわしとの相性もばっちりです。

## 12月8日（水）の給食

### ○献立

背割りパン 牛乳

ウインナー 1食ケチャップ

ブロッコリーの黒ごまサラダ コンソメスープ



ブロッコリーは緑黄色野菜のひとつです。緑のつぶつぶの部分は全て花のつぼみで、育つと黄色い花を咲かせます。ブロッコリーはビタミンCが多く、風邪予防の効果があります。また山口県生まれの野菜、はなっこりーのお父さんでもあります。

## 12月9日（木）の給食

### ○献立

ごはん 牛乳

ひじきそぼろ 沢煮椀 うまかってん



ひじきそぼろは、給食センターの調理員さんが考えた料理です。カルシウムやマグネシウムなど、成長期のみなさんにしっかりと食べてほしい栄養素が多く含まれるひじきと、鶏ひき肉や小松菜、にんじんなどを合わせて、彩りよく仕上げられています。ごはんと一緒にしっかりと食べましょう。

## 12月10日（金）の給食

### ○献立

豆乳パン 牛乳

春巻き 中華サラダ ビーフンスープ



ビーフンはお米から作られる麺のひとつです。中国で生まれた食べ物で、日本のお米(ジャポニカ米)より粘り気の少ないインディカ米から作られます。乾燥している麺なので、水で戻してから料理に使います。主に台湾や中国、アジアの国で食べられています。

## 12月13日（月）の給食

### ○献立

ごはん 牛乳

だいこんのそぼろ煮 しらすのあえもの

豆乳ムース



今日のデザートは豆乳ムースです。豆乳は大豆から作られるため、「畑の肉」と呼ばれている大豆と同じようにたんぱく質やビタミンをたくさん含んでいます。また、ムースはフランス発祥のお菓子で、フランス語で泡という意味があります。クリーミーな食感が特徴です。

## 12月14日（火）の給食

### ○献立

ごはん 牛乳

赤魚の白しょうゆ焼き さつまじる

みかん



さつま汁は、鶏肉を使った具たくさんのみそ汁で、鹿児島県の郷土料理です。食えると体が温まるため、寒い冬によく食べられています。鹿児島県は鶏の飼育が盛んで、さつま汁の他にも鶏刺しや鶏飯、やきとりなど様々な鶏料理が食べられています。

## 12月15日（水）の給食

### ○献立

米粉パン マーガリン 牛乳

みそ煮込みうどん ツナ卵炒め



給食のうどんは山口県産の小麦から作られています。小麦は山口市を中心に栽培されていて、パンや麺に加工されています。うどんは小麦粉に塩水を混ぜて作ります。よくこねることでこしのある麺になります。

## 12月16日（木）の給食

### ○献立

麦ごはん 牛乳

冬野菜カレー チーズサラダ



今日のカレーは、大根やさといも、れんこん、カリフラワー、にんじんなど冬においしい食材が入っています。これらの野菜は体を温めてくれる働きがあり、寒い冬に食べるのにぴったりの食べ物です。他にも体を温めてくれるにんにくやししょうがもカレーに入っています。



## 12月17日（金）の給食

### ○献立

黒糖パン 牛乳

鶏肉のから揚げ ブロッコリー ABC スープ

クリスマスケーキ



今日はクリスマス献立です。みなさんはチョコレートケーキとストロベリーケーキどちらを選びましたか。山口県はクリスマスとかかわりが深く、山口市は日本で初めてクリスマスが祝われた場所だと言われています。今日は一足早いクリスマスの気分を、クラスみんなで楽しんでください。

## 12月20日（月）の給食

### ○献立

ごはん 牛乳

煮込みおでん 香味あえ 納豆



今日は山口県のおいしい食べ物を味わう食育の日の献立です。納豆は山口県産の大豆からできています。山口県ではサチユタカとフクユタカという品種の大豆が育てられています。山口県産の大豆は他にも豆腐や豆乳に加工され、給食でも使われています。

## 12月21日（火）の給食

### ○献立

ごはん 牛乳

さばのしょうが煮 かぼちゃのみそ汁 ゆかりあえ

はちみつゆずゼリー



今日は冬至です。冬至は1年で最も昼が短く、夜が長い日です。ゆず湯に入ったり、「ん」のつくものを食べたりすると、風邪をひかず健康に過ごせると言われています。今日のみそ汁には、「なんきん」とも呼ばれるかぼちゃや、「にんじん」が入っています。

## 12月22日（水）の給食

### ○献立

米粉パン 黒豆きな粉クリーム 牛乳

お魚カツ 野菜のポトフ りんご



今日のポトフにはかぶが入っています。かぶは大根と同じで葉の部分と根の部分の両方を食べられる野菜で、寒い時期ほど甘くなります。かぶは大根と比べると、煮込んだ時に味が染み込みやすい反面、長時間煮込むと荷崩れしやすいという特徴があります。

## 12月23日（木）の給食

### ○献立

ごはん 牛乳

豚丼ねぎ三昧 すまし汁 黒糖ビーンズ



「豚丼ねぎ三昧」は新メニューです。調理員さんが名前を考えてくださいました。豚肉、たまねぎ、にんじん、そして山陽小野田市でとれる「小野田ねぎ三昧」をたっぷりを使い、塩で味付けしてあります。ご飯と一緒に食べましょう。

## 12月24日（金）の給食

### ○献立

米粉パン いちごジャム 牛乳

ボンコレロッソ ツナサラダ



ボンコレロッソの「ボンコレ」はイタリア語で「あさり」、「ロッソ」は「赤いトマトソースの色」を意味しています。トマトソースと魚介類のうま味が合わさったおいしいパスタです。ボンコレビアンコというパスタもあり、ビアンコは白を意味し、塩や白ワインで作ったあさりのパスタです。

## 1月11日（火）の給食

### ○献立

ゆかりごはん 牛乳

ぶりの照り焼き はすのさんばい 白玉雑煮



ぶりは大きくなるにつれて、名前が変わる「出世魚」です。縁起が良いこともあり、西日本ではお祝いごとなどでよく食べられています。冬から春にかけて、旬の脂がのっているぶりは「寒ぶり」と呼ばれています。はすのさんばいは、岩国で昔から作られ食べられてきた郷土料理です。岩国れんこんはシャキシャキとした歯ごたえと、もちもちした粘りが特徴です。

## 1月12日（水）の給食

### ○献立

キャロットパン 牛乳

クリームシチュー ひじきと大豆のサラダ



12日は、日付の語呂合わせにちなんで、「いいにんじんの日」に制定されています。β-カロテンを多く含んでおり、にんじんがオレンジ色なのはこのカロテンの色です。体内でビタミンAに変わり、皮ふや粘膜を健康に保つ働きがあります。風邪の予防や肌がカサカサになるのを防いでくれるため、寒くなり風邪や感染症の流行るこの時期に、しっかり食べてほしい食品のひとつです。



## 1月13日（木）の給食

### ○献立

ごはん 県産味付けのり 牛乳

県産厚焼き卵 けんちょう みかん



今日から 19 日までは地場産給食週間です。山口県内で生産された食材がたくさん使われています。けんちょうは豆腐と大根を油で炒めて醤油で煮込んだ、山口県全域で食べられている代表的な郷土料理です。豆腐と大根以外の具材は地域や家庭によってさまざまです。今日は、鶏肉、里芋、人参、干しいたけ、こんにゃくが入っています。味わって食べましょう。

## 1月14日（金）の給食

### ○献立

豆乳パン 牛乳

はもフライ ほうれんそうのスープ 夏みかんサラダ



なつみかんは江戸時代に長門市で偶然できて、明治時代以降に萩市で広く栽培されるようになりました。秋に実をつけ、冬を越して4~6月頃に熟し、食べごろになります。はもフライは、県産品の利用促進の為、県から無償提供して頂けることになりました。山口県は全国有数のハモの産地で、県内でとれるハモは「西京はも」と名付けられています。

## 1月17日（月）の給食

### ○献立

ごはん 牛乳

鶏肉のみぞれ汁 肉みそねぎ三昧

小野茶ムース



料理の「みぞれ」とは、大根おろしを使った料理のことです。大根おろしに火が通り、半透明になったところが、雪になりかけの雨「みぞれ」に似ていることからそう呼ばれています。料理の「みぞれ」にはみぞれ汁以外にも、みぞれ煮、みぞれ和え、みぞれ鍋などがあり、大根おろしのうま味が料理をよりおいしくします。大根は日本各地で栽培されていて、山口県内の主な産地は萩市千石台です。

## 1月18日（火）の給食

### ○献立

ごはん 牛乳

県産チキンカツ さつまいものみそ汁

香味あえ



今日の香味和えには山口県産の野菜がたっぷりと入っています。ほうれんそうは萩市や防府市、キャベツは宇部市や防府市、もやしは下松市から届きました。そしてねぎは山陽小野田市の小野田ネギ三昧です。地元で作られている旬の野菜は、新鮮で栄養価が高く、とてもおいしいです。自然の恵みと生産者のご苦労に感謝して、味わっていただきましょう。

## 1月19日（水）の給食

### ○献立

米粉パン 県産りんごジャム 牛乳

五目うどん 野菜のソテー



給食のパンは県産100%の米粉パンです。山口県で生産された小麦と米をそれぞれ粉にし、小麦粉90%、米粉10%の割合で混ぜ合わせて作られています。小麦粉には、おいしいパンを作るために開発された「せときらら」という品種の小麦が使われています。地元産100%のパンの提供は、全国の学校給食で大変希少ですばらしい取組で、今現在、北海道と山口県だけで実施されています。

## 1月20日（木）の給食

### ○献立

ごはん 牛乳

鮭の塩焼き すいとん汁 たくあんのごま和え



1月24日から1月30日は全国学校給食週間です。そこで今日から26日までは、学校給食の歴史を振り返る献立です。

日本の学校給食の始まりは、明治22年、山形県鶴岡市の忠愛小学校でおにぎり、鮭の塩焼き、漬物が昼食で出されたこととされています。今日は133年前のそのころと同じような献立になっています。

## 1月21日（金）の給食

### ○献立

米粉パン レーズンクリーム 牛乳

ミートボールのケチャップ煮 ブロッコリーサラダ



第二次世界大戦で中断していた学校給食は、外国から給食用物資の援助をうけて、昭和22年の1月に全国的に再開されました。缶詰などを使ったトマトシチューに、ミルクというような給食でした。それからしばらくして主食としてパンが出るようになり、パン・ミルク・おかずがそろった「完全給食」が実施されるようになって、栄養がたくさんとれるようになりました。

## 1月24日（月）の給食

### ○献立

麦ごはん 牛乳

ポークカレー コールスローサラダ

ヨーグルト



米飯給食が始まったのは、昭和51年頃です。それによって、給食にカレーライスが登場するようになりました。1月22日は「カレーの日」とされています。これは学校給食週間の前に、子どもたちに人気のあるカレーを、全国の学校給食メニューとして提供を呼びかけたことが由来です。給食のカレーは、大きい釜でたくさんの具材を煮込むため、うま味がたっぷり出て家庭とはまた違った美味しさがあります。



## 1月25日（火）の給食

### ○献立

わかめごはん 牛乳

鯨の竜田揚げ 大平 お茶めな大豆



今日は山口県の郷土料理の献立です。山口県では長門市を中心に、古くから捕鯨（鯨を捕ること）が行われていました。今でも大晦日や節分などの行事の際に、鯨を食べる習慣が受け継がれています。鯨は栄養価が高く手に入りやすかったので、昭和60年くらいまではよく給食に出されていました。大平は、れんこんや里芋などの季節の新鮮な野菜や山菜、高野豆腐、鶏肉などのたくさんの具材の入った汁気の多い煮物です。

## 1月26日（水）の給食

### ○献立

ライ麦パン いちごジャム 牛乳

ビーフストロガノフ オリヴィエサラダ



現在の給食の献立は栄養バランスがよく考えられ、地元の食材をたくさん使ったり、行事食や郷土料理を取り入れたり、外国の料理が登場したりと、バラエティに富んだものになっています。今日はロシア料理の献立です。ビーフストロガノフは、牛肉と野菜を炒めて、サワークリーム入りのソースで煮込んだ料理の事です。オリヴィエサラダは、角切りにした肉や野菜をマヨネーズで和えたものです。

## 1月27日（木）の給食

### ○献立

ごはん 牛乳

さばのゆず味噌煮 豆腐汁 ゆかりあえ



一般的に「さば」と呼ばれているのは、「まさば」と「ごまさば」の2種類で、日本の近くの海で多くとれます。秋から冬にかけてが旬で、この時期には脂がのり、うま味が出ます。さばの脂には、血液をサラサラにしてくれるEPA(エイコサペンタエン酸)や、脳の働きを良くするDHA(ドコサヘキサエン酸)が多く含まれています。DHAは脳を活性化させ、記憶や学習能力が高まる効果があると言われていています。勉強を頑張っている皆さんに、しっかり食べて欲しい食品のひとつです。

## 1月28日（金）の給食

### ○献立

丸型横割パン 牛乳

メンチカツ ゆでキャベツ 1食マヨネーズ

豆乳スープ



豆乳は大豆を水に浸してすりつぶし、水を加えて煮詰めた汁をこしたものです。この汁ににがりを加えて固めたものが豆腐です。材料の大豆には、質の良いたんぱく質や脂質、カルシウムやビタミンなど健康な体をつくるために必要な栄養素がたくさん含まれており、「畑の肉」とも言われています。豆乳は大豆よりも消化吸収がよくなり、栄養を効率よく吸収することができるため、おすすめです。豆乳は今日のようなスープや、みそ汁、シチューなどの料理にも使います。

## 2月1日（火）の給食

### ○献立

ごはん 牛乳

さといものそぼろ煮 しそひじきあえ



さといもの歴史は古く、日本では 3000 年以上前の縄文時代から食べられていたそうです。山に生えているやまいもに対して里で栽培されることからさといもという名前がつけました。さといもの特徴でもある「ぬめり」は、消化や吸収をよくしたり、胃の粘膜を守ったりする働きがあります。

## 2月2日（水）の給食

### ○献立

黒糖パン 牛乳

チヂミ ブロコッリー 1食ポン酢

わかめとじゃがいものスープ



チヂミは韓国の食べ物で、日本のお好み焼きによく似ています。小麦粉の生地には野菜や海鮮を混ぜたものを、油をひいたフライパンに薄く延ばして焼いて作ります。韓国ではポン酢やタレにつけて食べます。今日は小麦粉ではなく米粉の生地には、にんじん、たまねぎ、ニラなどが入ったチヂミです。ポン酢をかけて食べましょう。

## 2月3日（木）の給食

### ○献立

ごはん 牛乳

いわしの甘露煮 ゆずきちあえ なめこのみそ汁

節分豆



今日は節分、暦の上では冬と春の節目の日です。季節の変わり目には邪気(鬼)が来ると考えられ、それを追い払うために豆まきをします。また、ヒイラギの枝の先にいわしの頭をさして戸口にかかげると、悪い物の進入を防ぐとされています。今日はいわしと節分豆の献立です。残さずに食べて、鬼を追い払いましょう。

## 2月4日（金）の給食

### ○献立

米粉パン いちごジャム 牛乳

鶏肉のから揚げ フレンチサラダ マカロニスープ



2月の給食では、中学3年生にアンケートをした「もう一度食べたい給食」の1位から5位までが登場します。中学3年生のリクエスト第4位は「鶏肉のから揚げ」です。鶏肉は部位（体の部分）によって味や特徴が違います。から揚げではよくモモ肉が使われます。モモ肉は程よく脂がのり、揚げても柔らかく食べやすいのが特徴です。



## 2月7日（月）の給食

### ○献立

ごはん 牛乳

牛肉と青梗菜のオイスター炒め 酸辣湯

杏仁風プリン



2月4日から20日まで北京冬季オリンピックが開催されます。これにちなみ今日は中国の料理です。酸辣湯は酸っぱくて辛いスープで、酢の酸味と唐辛子の辛味が特徴です。給食では酢と豆板醤を使っています。中華料理を食べて、オリンピックでの選手たちの活躍を応援しましょう。

## 2月8日（火）の給食

### ○献立

ごはん 牛乳

卵の花コロッケ 即席漬け たちうおのつみれ汁



卵の花とはおからのことです。おからは大豆から豆腐を作る途中でできます。すりつぶした大豆に水を加えて加熱した後、布を使って絞り出すと豆乳ができ、これを固めると豆腐になります。一方、布の中に残ったものがおからで、たんぱく質やビタミン、食物繊維を多く含んでいます。

## 2月9日（水）の給食

### ○献立

米粉パン マーガリン 揚げパン（中3のみ） 牛乳  
ミートスパゲティ チーズサラダ



給食の米粉パンは山口県の米と小麦から作られた 100%山口県産のパンです。中学3年生のリクエスト第1位は揚げパンです。給食センターでは揚げパンを作ることはできないのですが、パン屋さんをお願いして、中学3年生の分だけ作っていただきました。

## 2月10日（木）の給食

### ○献立

ごはん 牛乳

豚肉のしょうが炒め ふぐのみそ汁

ヨーグルト



昨日、2月9日は2と9の語呂合わせから「ふぐの日」でした。今から40年前に、ふぐの取扱い量日本一の「下関ふぐ連盟」が中心となって定められた記念日です。下関市ではふぐのことを「ふく」と呼ぶことがあります。これは縁起の良い幸福の「福」にあやかった呼び方です。

## 2月14日（月）の給食

### ○献立

麦ごはん 牛乳

カレー ツナサラダ



中学 3 年生のリクエスト第3位はカレーです。カレーはインド料理をもとにイギリスで生まれ、日本には明治時代に伝わりました。現在のカレーライスは日本人の味覚に合うように日本で独自に変化したものです。給食センターでは2種類のカレールウに、しょうが、にんにく、ウスターソース、ケチャップを加えて作っています。

## 2月15日（火）の給食

### ○献立

ごはん 牛乳

チキンチキンごぼう 豆腐汁



中学3年生のリクエスト第5位は「チキンチキンごぼう」です。チキンチキンごぼうは約20年前に、山口市の小学校で保護者の方から募集したメニューを給食に取り入れたのが始まりです。揚げた鶏肉とごぼうに甘辛いたれをからめて作ります。今では山口県内だけでなく他県の給食でも作られるほど人気のメニューとなりました。

## 2月16日（水）の給食

### ○献立

米粉パン レーズンクリーム 牛乳

ポークビーンズ 大根サラダ



ポークビーンズは、アメリカの家庭料理です。豚肉と豆をトマトなどで煮込んだもので、たんぱく質がたっぷりで栄養的にも優れています。日本では大豆を使いますが、本場アメリカでは白いんげん豆を使うことが多いです。豆の種類を変えたりベーコンを入れたりスパイスを加えたりするなど、その家ごとのレシピがあるそうです。

## 2月17日（木）の給食

### ○献立

ごはん キムタクごはんの具 牛乳

春雨と肉団子のスープ煮 オレンジ



キムタクごはんは豚キムチとたくあんを組み合わせた混ぜごはんです。約20年前に長野県で、子どもたちに漬物をもっと食べてほしいと、地元の栄養士さんが考案したそうです。キムチの辛さとたくあんの甘みがよく合い、全国の学校給食で人気メニューになっています。今日は具をごはんに混ぜて、食べましょう。



## 2月18日（金）の給食

### ○献立

米粉パン ブルーベリージャム 牛乳

トマトグラタン ブロッコリーサラダ

とうもろこしのスープ



グラタンはフランス語で、鍋にこびりついた「おこげ」や「焦げ目をつける」という意味があります。フランス南部のイタリアに近いドーフィネという地方で、失敗した焼き料理のおこげがおいしかったことから誕生したそうです。今日はトマト味のグラタン約 5200 個を、給食センターの大きなオーブン 5 台をフル回転して焼いています。

## 2月21日（月）の給食

### ○献立

わかめごはん 牛乳

あんこう鍋 はなっこりーのごまあえ

小野茶ムース



今日は山口県で作られた食材をたくさん使った献立です。あんこうは下関漁港が水揚げ量日本一として有名です。はなっこりーは山口県で開発され山口県でしか栽培できないオリジナル野菜です。小野茶ムースは宇部市小野地区の小野茶を使ったムースです。小野茶ムースは中学3年生のリクエスト第2位です。

## 2月22日（火）の給食

### ○献立

ごはん 牛乳

煮込みおでん ししゃもフライ ミニトマト



今日2月22日は「おでんの日」です。熱々のおでんを食べる時に、「フーフーフーフー」と息を吹きかけることから、2の語呂合わせで、「2（フー）22（フーフー）」と2が3つ並ぶこの日がおでんの日になったそうです。まだまだ寒さの残るこの時期、温かいおでんをしっかりと食べて、体の中から温まりましょう。

## 2月24日（木）の給食

### ○献立

キャロットピラフ 牛乳

白いんげん豆のシチュー ごまドレサラダ



いんげん豆はメキシコが原産で、ヨーロッパから中国を経て日本に伝わりました。江戸時代初期に中国の隠元和尚が日本に持ち込んだことから、名前が付いたと言われています。いんげん豆の仲間には白いんげん豆の他、赤いんげん豆、うずら豆などがあります。たんぱく質、鉄分、ビタミン、食物繊維を多く含んでいます。

## 2月25日（金）の給食

### ○献立

米粉パン マーシャルビーンズ 牛乳

ポトフ 切干大根のベーコンソテー



ポトフは、フランスの家庭料理の一つで、鍋に肉や野菜、調味料やスパイスを入れて長時間煮込んで作ります。フランス語で「ポト (pot)」は鍋、「フ (feu)」は火を示すため、「火にかけた鍋」という意味があります。フランスでは、肉も野菜も大きなかたまりのまま煮込み、食べる時に切り分けるそうです。

## 2月28日（月）の給食

### ○献立

ごはん 牛乳

ハンバーグのおろしソースかけ さつまいものみそ汁



大根は消化を助ける酵素を多く含んでいるので、ごはんや肉、魚などの消化を助け、胃腸の調子を整える働きがあります。生の大根おろしは特に効果があります。給食では大根おろしを煮て、砂糖、酢、しょうゆで味付けをして食べやすいおろしソースになっています。ハンバーグと一緒に食べましょう。

## 3月1日（火）の給食

### ○献立

麦ごはん 牛乳

ビーフカレー 枝豆アーモンドサラダ

ミルメーク



毎日必ず給食についている牛乳には、骨や歯を作るカルシウムがたくさん入っていて、体に吸収されやすいと言われています。人間の骨は20歳ぐらいまでしか成長しないので、成長期の今の時期にしっかりカルシウムをとりましょう。今日は牛乳にミルメークを入れて飲みましょう。

## 3月2日（水）の給食

### ○献立

米粉パン いちごジャム 牛乳

エビフライ ミニトマト 春野菜のスープ



エビの種類は 3000 くらいあり、日本では伊勢エビ、クルマエビ、ブラックタイガー、甘エビなどが有名です。エビを茹でると赤くなるのはエサである藻やコケに含まれているアスタキサンチンという赤い色素を体に貯めているからです。アスタキサンチンは動脈硬化や老化、がんの発生の予防に効果があると言われています。



## 3月3日（木）の給食

### ○献立

ごはん 牛乳

三色そばろ すまし汁 ひなあられ



3月3日はひなまつりです。桃の花の咲く時期なので「桃の節句」とも呼ばれますが、もともとは「上巳の節句」といい、五節句という日本の伝統的な行事の一つです。ひなまつりに食べるひなあられの白は雪、緑は若草、ピンクは桃の花を表し、冬から春へと季節が移り替わる様子を表しています。

## 3月4日（金）の給食

### ○献立

クロワッサン 牛乳

スパゲティナポリタン キャベツのマリネ

ヨーグルト（小学校） お祝いクレープ（中学校）



クロワッサンはフランス発祥のパンで、名前にはフランス語で三日月という意味があります。クロワッサンは生地とバターが何層にも薄く重なっているため、焼いたときにバターが蒸発して、サクサクとした独特な食感が生まれます。

## 3月7日（月）の給食

### ○献立

ごはん 牛乳

いわしのみぞれ煮 もち入り豚汁 オレンジ



もちはもち米という粘り気の強い米から作られます。粘り気は「アミロペクチン」というでんぷんによるものです。もちは昔から食べられてきた食べ物で、「棚からぼたもち」のようにもちを使った言葉も多くあります。もちは粘着力が強く噛み切りにくいので、よく噛んで食べましょう。

## 3月8日（火）の給食

### ○献立

ごはん 牛乳

じゃがいものそぼろ煮 しらす入りゆかりあえ



じゃがいもは別名「馬鈴薯」とも呼ばれ、揚げたり、蒸したり、茹でたり、煮込んだりと色々な料理に使われます。ビタミン C やカリウムを豊富に含みます。おいしいじゃがいもですが、じゃがいもから出た芽にはソラニンという食べると毒になる成分が含まれています。芽をとり除き、しっかり加熱して注意して調理しましょう。

## 3月9日（水）の給食

### ○献立

豆乳パン 牛乳

鶏肉のバーベキューソースかけ ジュリエンヌスープ



ジュリエンヌスープのジュリエンヌにはフランス語で「マッチ棒より細い糸状に切ったもの」という意味があります。これは日本語の千切りと同じ意味です。千切りにした野菜がたっぷり入ったスープです。今日のスープにはにんじん、はくさい、じゃがいも、たまねぎが入っています。

## 3月10日（木）の給食

### ○献立

ごはん 牛乳

麻婆豆腐 中華サラダ



日本では中華料理を大きく 4 つの種類に分けています。山東料理は北京ダックなど味が濃く塩辛いのが特徴です。上海料理は八宝菜や小籠包など甘みがある料理です。広東料理は焼売やふかひれスープなど素材の味を生かす味付けです。そして四川料理は麻婆豆腐のように香辛料の辛みがあるのが特徴です。

## 3月11日（金）の給食

### ○献立

米粉パン りんごジャム 牛乳

鶏肉と大豆のトマト煮 コールスローサラダ



大豆は、畑の肉と言われるほど、栄養がギュッとつまった食べ物です。血や筋肉を作るたんぱく質や、体の調子を整えるビタミンなどが含まれています。日本で大豆の生産量が一番多いのは北海道ですが、山口県でも生産されていて、主にサチユタカとフクユタカという種類が栽培されています。

## 3月14日（月）の給食

### ○献立

ごはん 牛乳

ちくわの磯辺揚げ 菜の花サラダ キャベツのみそ汁



今が旬の菜の花は、花が咲く前に収穫され、養分のつまっている柔らかなつぼみや茎、葉を食べる野菜です。菜の花にはカロテンなどのビタミンの仲間やカルシウムなどが多く含まれています。また、独特の苦みは胃腸の働きを活発にします。



## 3月15日（火）の給食

○献立

ごはん 牛乳

すき焼き煮 野菜のごま酢あえ



すき焼きは江戸時代末期ごろ、港が開港され外国から肉を食べる文化が伝わってきたことで誕生しました。すき焼きは牛肉やねぎなどの具をしょうゆ、砂糖、酒などを調合したタレで煮たり、焼いたりしながら食べる鍋料理です。関東と関西で作り方に違いがあるそうです。みなさんのお家ではどのようにすき焼きを作っていますか。

## 3月16日（水）の給食

### ○献立

背割りパン 1食ケチャップ 牛乳

花野菜のシチュー ホットドックハンバーグ

ゆでキャベツ



花野菜のシチューには花のつぼみの部分を食べるカリフラワーとはなっこりーが入っています。カリフラワーはビタミン C が豊富な野菜です。はなっこりーは中国野菜のサイシンとブロッコリーをかけ合わせてできた山口県オリジナルの野菜です。

## 3月17日（木）の給食

### ○献立

ごはん 牛乳

タッカルビ もずくスープ

お祝いクレープ（小学生） ヨーグルト（中学生）



タッカルビは鶏肉と野菜を炒めて甘辛く味をつけた韓国料理で、「タッ」は鶏肉、「カルビ」はあばら骨を意味しています。もずくスープのもずくは海藻の仲間です。他の海藻にくっついて成長するので「藻につく」という意味の「藻付く」から「もずく」という名前がついたそうです。食物繊維が豊富な食べ物です。

## 3月18日（金）の給食

### ○献立

米粉パン マーガリン 牛乳

きつねうどん 切干大根のソース炒め



切干大根は名前の通り、大根を切って干して乾燥させたものです。冬にたくさんとれる大根を長い間保存するための工夫です。太陽の光をたくさん浴びて乾かすので、甘みが増しておいしさが倍増します。また、栄養素も増加し、カルシウム、ビタミンB、食物繊維が多くとれます。料理に使うときは水で戻してから使います。

## 3月22日（火）の給食

### ○献立

ごはん 牛乳

県産ねぎ入り厚焼き卵 磯香あえ 肉団子の豆乳鍋



今日は山口県のおいしい食べ物を味わう食育の日の献立です。肉団子の豆乳鍋には山口県で育った鶏と豚の肉を使った肉団子や県産の大豆から作られた豆乳と豆腐、干しいたけが入っています。他にも米、牛乳、卵、ねぎ、もやしなどたくさんの山口県産食材が使われています。地元の味をおいしくいただきます。

## 3月23日（水）の給食

### ○献立

背割りパン 牛乳

ドライカレー ラビオリのスープ

オレンジ



ドライカレーには大豆からできている大豆ミートが入っています。大豆ミートはひき肉に似た食感で、肉に比べ、脂肪が少なくヘルシーなのが特徴です。他にも大豆の主な栄養素である、たんぱく質やミネラル、食物繊維を含んでいます。

## 3月24日（木）の給食

### ○献立

ごはん 牛乳

魚のチリソースかけ にはたまスープ



にはたねぎに似た、細長く緑色の緑黄色野菜です。中国から日本に伝わった野菜で、夏に白い花を咲かせます。独特の匂いはにんにくと同じ成分のアリシンです。疲れをとってくれたり、血のめぐりをよくする働きがあります。今年度最後の給食を味わって食べましょう。