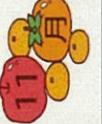




## 立獻予食給學校



山陽小野田市学校給食センター

主に体の調子を整える(緑) 主にエネルギーになる(黄)  
エネルギー(

日	曜	献	立	名	主な材料						栄養価
					主に体の組織をつくる(赤)			主に体の調子を整える(緑)			
日	曜	主食	牛乳	主菜・副菜	1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー-(kcal) たんぱく質(g)
				魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そつ	綠黄色野菜	その他の野菜	米・パン・めん いも・砂糖	種美類 油脂類	油	エネルギー-(kcal) たんぱく質(g)
1	木	ごはん	○	あじの白餅漬け 小野菜そうめん汁 みかん	おじ かまぼこ・鶏肉	牛乳	にんじん・ねぎ にんじん・ねぎ	たまねぎ たまねぎ・干しいたけ	小麦粉 小野菜めん	油	665 26.4
2	金	ワインドック (パン・ワインナー)	○	野菜スープ プロコリーサラダ ヨーグルト	豚肉 ウインナー	牛乳 ヨーグルト	にんじん ねぎ にんじん	たまねぎ たまねぎ・からし レモン・かぼす	じやがいも 米	684 28.9	
5	月	ごはん	○	さんまのかほすレモン漬 のつべかけ 磯香あえ	牛肉・なまあげ 鶏肉・豆腐・油揚げ	牛乳 のり	にんじん ねぎ にんじん	大根・干しいたけ キヤッペツ・きゅうり キヤッペツ・きゅうり	じやがいも 米	669 24.5	
6	火	ごはん	○	ちかわと野菜のごまゆめ すいせんとうが 水餃子スープ チングサイのソテー	ちかわ 水餃子 ウインナー	牛乳 牛乳 チーズ	じるす にんじん・ねぎ にんじん	キヤッペツ・もやし キヤッペツ・もやし・たまねぎ オレンジ	ごま油 ごま油 バニラ・ジャム	810 29.2	
7	水	チーズパン	○	おいしい歯の日	おいしい歯の日は、「11(いいい歯) 8(歯)」の語呂合わせをもとに、1993(平成5)年に、日本歯科医師会によって制定されました。	ハヤシライス アーモンドサラダ サーモンフレイ ベーコン ゆでプロコリー	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	にんじん・クリンビース にんじん にんじん プロコリー	米 砂糖 アーモンド油 バニラ・ジャム	29.3 24.1 24.1 25.9	
8	木	むぎ 要ごはん	○	さけ 【鮭の日】鮭の日の由来は、鮭という漢字のつくりの部分をばらすと、十一十一（じゅういち　じゅういち）となることから来ています。	サーモンフレイ 香辛スープ ゆでプロコリー	牛乳 牛乳 牛乳	にんじん ねぎ にんじん	たまねぎ キヤッペツ・もやし キヤッペツ・もやし	油 油 バニラ・ジャム	856 26.2	
9	金	こめこ 米粉パン ほんかんジャム	○	ねたたろう週間（地産地消週間）112日（月）～16日（金）地元や山口県内でとれた食材をたくさん使った給食を実施します。ふるさとの味、旬の味をしつかり味わってください。	セロファン袋 地場産みそ汁 おのちや 小野菜ムース	牛乳 牛乳 牛乳	にんじん ねぎ にんじん	たまねぎ キヤッペツ・きゅうり キヤッペツ・きゅうり	えんじん 米 砂糖	693 22.0	
12	月	セルフにおぎり (ごはん・味付けのり)	○	きつねうどん あぶり焼きチキン ごまつなのおえもの	鶏内・油揚げ・かまぼこ 鶏肉	牛乳 のり	にんじん こまつな	たまねぎ もやし	えんじん 米 砂糖	796 24.5	
13	火	わかめごはん	○	さわらののみん焼き だいこんのそぼろ汁 りんご	さわら 鶏肉・なまあげ りんご	牛乳 牛乳 牛乳	にんじん こまつな わかれ	大根 りんご	米 米	29.3 24.1	
14	水	木	ごはん	地元地産地消トマト煮 はなつひりーサラダ おのちや 小野菜ムース	チキンチキンかんこん じばんさん 地場産みそ汁 みかん	鶏内・大豆 豆腐・みそ	にんじん・トマト はなつひりー	たまねぎ キヤッペツ・きゅうり キヤッペツ・きゅうり	オリーブ油 バニラ・ジャム 小野菜ムース	657 637 637	
15	木	こめこ 米粉パン 県産フルーテージジャム	○	しゅうまい 豆乳スープ しらすのあえもの	しゅうまい 豆乳 豆乳・豆乳	牛乳 牛乳 牛乳	にんじん ねぎ わかれ	れんこん みかん みかん	オリーブ油 油 バニラ・ジャム	779 32.7 32.7	
16	金	こめこ 米粉パン 県産夏みかんジャム	○	【教育の日】毎月19日の食育の日には、地場産食材をたっぷり使った給食を実施します。山口県の郷土料理であるけんちゃんようが登場します。	カラブカラダ かわらけ	まぐろ水煮 さば さばの塩焼き かきたまご汁 白菜のゆずあえ	にんじん ねぎ にんじん かまぼこ	たまねぎ キヤッペツ・もやし キヤッペツ・もやし	油 油 砂糖	792 31.8 31.8	
19	月	ごはん けんさん 県産のり佃煮	○	けんちよう あつや 厚焼き玉子 みかん	鶏内・豆腐 卵	牛乳 のり佃煮	にんじん にんじん	大根 みかん	米 米	667 27.1	
20	火	キヤコット ピラフ	○	メンチカツ コンソース ボイルキヤッペツ ケチャップ	メンチカツ 鶏肉	牛乳 牛乳	にんじん にんじん	たまねぎ キヤッペツ	油 油	804 28.2	
21	水	こめこ 米粉パン オレンジマーマレード	○	さつまいものシチュー 牛乳 アヲハガス 赤ピーマン 黄ピーマン	鶏内	牛乳	にんじん にんじん	たまねぎ マッシュユーレーム	油 バニラ・ジャム	827 33.7	
22	木	木	ごはん	【和食の日】和食の日は、日本の文化について見直し「和食」文化を守り伝えていくことの大切さをさかがんとして制定されました。「和食」はユネスコの世界無形文化遺産に登録されています。	さばの塩焼き かきたまご汁 白菜のゆずあえ	まぐろ水煮 さば さば	にんじん ねぎ にんじん かまぼこ	キヤッペツ・もやし キヤッペツ・もやし キヤッペツ・もやし	油 油 油	771 26.4 26.4	
26	月	ごはん	○	【かつおぶしの日】11月24日は「いいふし」の語呂合せで「かつおぶしの日」です。かつおぶしは、晝がよいだけではなく、たんぱく質や必須アミノ酸、DHAも豊富に含まれています。	にこ 蒸込みおでん こまつなのおかあえ うまかつてん	牛乳 牛乳 牛乳	にんじん にんじん こまつな	米 米 米	米 米 米	744 34.5 34.5	
27	火	ごはん	○	いわしの生姜煮 ぶりの生姜煮 オレンジ	いわし 牛乳 牛乳	牛乳 豚内・豆腐 みそ	にんじん にんじん にんじん	生姜 大根 オレンジ	油 油 油	753 23.5 23.5	
28	水	こめこ 米粉パン ソフトチーズ	○	コーングラタン コンソース ピーチゼラダ	豚肉 豚肉 豚肉・大豆	グラタンチーズ 牛乳 牛乳	にんじん にんじん にんじん	米 米 米	788 28.0 28.0		
29	木	木	ごはん	切り干し大根の酢の物のもの 春巻き 中華明スープ ちやくのナムル	いわし 春巻き 豚肉・卵	牛乳 牛乳 牛乳	にんじん にんじん にんじん	切干大根 キヤッペツ キヤッペツ・もやし 春巻き 豚肉 牛乳	油 油 油	741 30.6 30.6	
30	金	こめこ 米粉パン ブルーベリージャム	○	はるま 春巻き 中華明スープ ちやくのナムル	春巻き 豚肉 牛乳	にんじん にんじん にんじん	にんじん にんじん にんじん	春巻き 豚肉 牛乳	油 油 油	864 25.4 30.5	

★学校給食の山口県産食材の利用については、「学校給食県産食材利用拡大事業」により、JA山口グループ、水産関係団体、山口県などから一部助成を受けています。

★仕入れの都合により、材料・献立が急きよ変更になる場合があります。ご了



# 学校給食予定献立表



山陽小野田市学校給食センター



日	曜	試 立 名	主な材料						栄養価			
			主食	牛乳	主菜・副菜	主に体の組織をつくる(赤) 1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	主に体の調子を整える(緑) 3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	主にエネルギーになる(黄) 5群 パン・めん いも・砂糖	エネルギー(kcal) 6群 種実類 油脂類	家庭で とりたい 食品
【県産100%】今日は山口県産の食材をたくさん使った県産100%献立です。ねぎは山陽小野田市内で収穫された「ねぎ三昧」を使用します。												
3	月	ごはん	○	たこかつ	たこかつ	牛乳	わかれ	にんじん ねぎ	たまねぎ えのきだけ	米	649 26.3	749 29.9
							じらす	こまつな にんじん	キャラベ	砂糖	ごま油	いもるい
4	火	ごはん	○	石狩汁	鮭 豆腐 みそ	牛乳	にんじん ねぎ	はくさい たまねぎ ごぼう	じやかもも 米	629 22.3	751 26.4	たまと
							ひとき	にんじん	じもろこし	ごんげく 砂糖	油	たまと
5	水	米粉パン いちごジャム	○	ひじきの煮物 みかん					みかん			
6	木	ごはん	○	さわらの西京焼き 吉野汁 りんご	さわら みそ	牛乳	わかれ	ほうれんそう	きゅうり キャベツ きゅうり	じやかもも	油	661 26.3
7	金	米粉パン レーズンクリーム	○	ロールキャラペツ 豆乳スープ	ロールキャラペツ	牛乳			バジル キャベツ バジル	いちじやム	油	831 32.5
10	月	ごはん	○	あじの白しょゆ味噌 さつまいものみそ汁 小松菜の昆布あえ	おじ みそ ちくわ	牛乳	わかれ	にんじん ねぎ	はくさい えのきだけ ごぼう	かたり粉 米	641 27.8	762 32.8
11	火	ごはん	○	キムチ鍋 焼き芋 ゆでじゃが オレンジ	キムチ 芋 ゆでじゃが オレンジ	牛乳	わかれ	にんじん いんじん	たまねぎ れんこん もやし	レーズン 砂糖	油	626 24.8
12	水	米粉パン りんごジャム	○	切り干し大根の煮物 ゆでじゃが 昆布煮	豚肉 油揚げ 豚肉 えび ゆでじゃが	牛乳	わかれ	にんじん いんじん	たけのこ れんこん もやし	さといち 砂糖	油	791 29.9
13	木	わかめごはん	○	ほうれん草とッカのごまあえ	まぐろ水煮	牛乳	わかれ	ほうれんそう にんじん	たまねぎ れんこん もやし	さといち 砂糖	油	618 25.8
【クリスマス】チョコレートケーキどちらを選びましたか?自分が選んだケーキでクリスマス献立を味わいましょう。												
14	金	黒糖パン	○	かぼちゃサンドライ ABCスープ ゆでブロッコリー	かぼちゃ ベーコン ブロッコリー	牛乳	わかれ	にんじん デザンサイ トマト ブロッコリー	キャラベ たまねぎ キャラベ	ABCマヨニ 黒糖 ひがん	油	894 33.1
17	月	ごはん	○	セレクトケーキ	ひ	牛乳	わかれ	にんじん ねぎ	たまねぎ えのきだけ みかん	かたり粉 米	油	753 28.1
【冬至】12月22日は冬至の日です。この日に「ん」のつく食べ物を食べるど重がよくなるといわれています。												
17	月	ごはん	○	かぼちゃサンドライ あじつみれ汁 みかん	かぼちゃ おじつみれ みかん	牛乳	わかれ	にんじん ビーマン	キャラベ たまねぎ みかん	かたり粉 米	油	671 22.8
18	火	チキンライス	○	ミートカムレ シルコンヌースープ チーズ	ミートカムレ ベーコン チーズ	牛乳	わかれ	にんじん ごまつな	たまねぎ とうもろこし じやかもも	じやかもも 米	油	753 28.1
【教育の日】毎月19日の食育の日には、地場産食材をたっぷり使った給食を実施します。山口県で作られた畠みかんジャンが登場します。												
19	水	米粉パン 県産畠みかんジャン	○	かわいうさぎ こまつな 小松菜のじやこあめ ヨーグルト	かわいうさぎ じやこあめ ヨーグルト	牛乳	わかれ	にんじん ねぎ	たまねぎ もやし	えんどう 豆みかんジャム ヨーグルト	油	627 26.1
20	木	ごはん	○	ほいこらう 回鍋肉 中華スープ	豚肉 みそ	牛乳	わかれ	にんじん ビーマン	キャラベ たまねぎ みかん	砂糖 米	油	753 26.9
21	金	丸型横割りパン ノンワッフルヨネーズ みかんゼリー	○	えびかぶ ポイルキャラベ やさい 野菜のボトフ みかんゼリー	えびかぶ キャラベ 野菜のボトフ みかんゼリー	牛乳	わかれ	にんじん チンゲンサイ キャラベ カブ	キャラベ じやかもも みかんゼリー	油 ソルトヨギー	油	806 32.3

★学校給食の山口県産食材の利用については、「学校給食県産食材利用拡大事業」により、JA山口グループ、水産関係団体、山口県などから一部助成を受けています。

★仕入れの都合により、材料・献立が急きよ変更になる場合があります。ご了承ください。





# 食育だより

発行元 学校給食センター

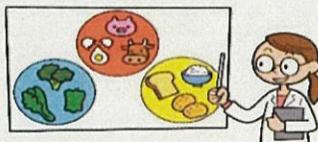
毎月19日は食育の日



## 地場産食材を食べよう! 冬至に寝太郎かぼちゃを食べて、かぜ知らず!



朝夕の寒さが厳しくなってきました。体調を崩しやすい季節です。体を温めてくれる根菜類や、ビタミンたっぷりの野菜や果物や、免疫力を高めてくれるきのこなどをたくさん食べて、寒さに負けない体をつくりましょう。



### …各校で食育指導を行っています…

給食センターの栄養教諭・学校栄養職員が、市内の小中学校を巡回し食育指導をしています。

2学期に実践した事例を紹介します。



小学校3・4年生給食時間「食べ物の3つのたらきを知ろう」



小学校6年生家庭科「1食分の献立を考えよう」

中学1年生家庭科  
「給食センターに詳しくなろう」小学校4年生学級活動  
「山口県のおいしい食べ物を知ろう」

### 給食センターで公民館の成人教育講座が開催されました。

11月15日に本山公民館、22日に高泊公民館の受講生のみなさんが、学校給食センターに来られ、施設の見学と給食の試食をされました。



「衛生的な最新施設におどろいた」

「アレルギー対応をきちんとされているのが素晴らしい」

「味噌汁がうす味でよいと思った」

「緑の野菜などを入れた方が彩りがよくなると思う」

などの御意見をいただきました。



## 年末年始の行事食

### 年越しそば



大みそかに「年越しそば」を吃るのは、江戸時代中期からの習慣といわれています。そばのように細く長く達者で暮らさせることを願い、食べられてきたそうです。またそばは切れやすいことから、今年の悪いことは切り捨て、新年に持ち越したくないという思いや、やせた土地でも力強く育つそばにあやかりたいとの思いも込められています。



### おせち料理

「おせち」というのは、季節の変わり目の「節日」のことで、そのときに吃るのが「おせち料理」です。節日は、1月1日の他に、3月3日(ひなまつり)、5月5日(端午の節句)、7月7日(たなばた)などがあります。1月1日のおせちは料理は、お正月の間は料理をせず、家族みんなで楽しく過ごせるようにと、料理を作りおくようにしたのが始まりです。

新しい年を迎えるお祝いの料理なので、おめでたい材料を使っています。例えば、めでたいのた、よろこぶのこぶ、腰が曲がるまで長生きできるようにというえびなどです。

おせち料理はいろいろ吃ると自然に栄養のバランスがよくなるように考えてあります。

### ぞう煮



お正月に「ぞう煮」を吃る習慣は室町時代からありました。

年越しのときにお供えしたもちを、他の材料と一緒に煮て食べたのが始まりです。昔は今と違って、もちは、特別な行事のときだけ吃ることができる大切な食べ物でした。「ぞう煮」は、地方によってずいぶん違います。関東風はすまし汁、関西風はみそ味です。もちの形も、関東は四角い切り餅、関西は丸い餅。

焼いて入れたり、茹でて入れたりします。餅の他の材料は、その土地でとれる物を入れて作ことが多いようです。

# 食育だより

発行元 学校給食センター

毎月19日は食育の日



1学期も残りわずかとなりました。急な気温や湿度の変化から体調を崩しやすくなります。日頃の食生活に十分気をつけ、楽しい夏休みを過ごせるように心がけましょう。

## 夏の食生活のポイント

### ●早寝早起きを心掛け、朝・昼・夕の食事を必ずとりましょう

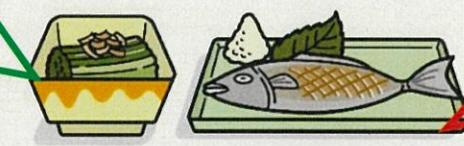
生活リズムを整えるには、規則正しい睡眠と食事が重要です。



### ●食事は主食・主菜・副菜を基本にし、バランスよく食べましょう

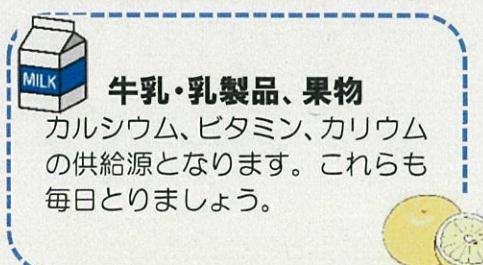
#### 副菜

主にビタミン・ミネラルを多く含む食品  
(野菜・きのこ・いも・海藻料理)



#### 主菜

主にたんぱく質を多く含む食品  
(肉・魚・卵・大豆製品)



### ●お菓子や冷たいもののとり過ぎに気をつけましょう

- おやつは時間を決めて、とり過ぎないようにしましょう。



- アイスやジュースのとり過ぎは、夏バテの原因になります。

**夏こそ  
色鮮やかな  
「夏野菜」を！**



これらの季節、太陽の光をいっぱい浴びて、真っ赤に育ったトマトや紫色があざやかなナス、緑のきゅうり、カラフルな色のピーマンなど、夏はまさに野菜の季節です。食欲が低下してバテがちな夏こそ、夏野菜をしっかり食べて元気に過ごしましょう。

\*山陽小野田市ねたろう食育ネットワークでは、野菜を使った簡単おいしい朝食レシピを募集しています。詳しくは山陽小野田市のホームページ「健康増進課 食育」のページをご覧ください。

### ●こまめに水分をとりましょう

甘くない飲み物(お茶・水)をこまめに飲み、熱中症を予防しましょう。



## 1学期の行事あれこれ★

～給食センター内外で開催された行事を紹介します～



### 高千帆小学校社会見学

6月14日に2年生が学校給食センターの見学に来られました。



#### 子どもたちの感想より

「5500食つくれるなんて、はじめてきました。」「つくるのもたいへんそだなとおもいました。」「これから、ざんしょ<0(ゼロ)にしようとおもいました。」「学校きゅうしょくセンターのきゅうしょくはおいしいです。いつもありがとうございます。」

### 給食センター見学試食会

5/16 グリーンハウス(10人)



5/21 須恵地区社会福祉協議会(20人)



7月にも4団体、約90名の見学試食会を実施しました。



### 学校での給食試食会

6/7 小野田小学校(42人)



6/12 有帆小学校(12人)



この他、5月には高泊小学校、6月には厚陽小学校、7月には埴生中学校と本山小学校で給食試食会が行われました。

学校での給食試食会は給食センターに移行しても引き続き実施されていますので、機会がありましたら是非ご参加ください。

栄養士が学校給食について講話をしました

1年生の児童と保護者が一緒に給食を食べました