

学校給食予定献立表

山陽小野田市学校給食センター



Main table with columns for Day, Course Name, Main Dish, Side Dish, and Nutritional Value. It includes a detailed breakdown of ingredients and their quantities for each day's menu.

★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。





# 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	献立名		主 材			栄養価		家庭で とりたい 食品			
		主食	牛乳	主に体の組織をつくる(赤)		主にエネルギーになる(黄)		エネルギー(kcal) たんぱく質(g)				
				1群 魚・肉・卵 豆・豆腐	2群 牛乳・乳製品 小魚・海苔	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物			5群 米 パン・めん いも・砂糖	6群 種類 油脂類	小学校
【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	○	たこカツ 鶏肉 豆腐 かまぼこ 豆豚汁 小松菜のごまあえ	牛乳	にんじん ねぎ こまつな にんじん	たまねぎ えのきたけ キャベツ	米 砂糖	油 ごま ごま油	649 26.3	749 29.9	
4	火	ごはん	○	鮭 豆腐 みそ ちくわ みかん	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ にんじん	はくさい たまねぎ ごぼう とうもろこし みかん	じゃがいも 米 こんにやく 砂糖 油	629 22.3	751 26.4		
5	水	こめこ 米粉パン いちごジャム	○	ビーフシチュー ツナサラダ さわらの西京焼き しょうゆ汁 りんご	牛乳 わかめ 牛乳	にんじん ほうれんそう	たまねぎ かりんどう きゅうり キャベツ	じゃがいも パン いちごジャム 砂糖 油	661 26.3	831 32.5		
6	木	ごはん	○	鶏肉 油揚げ 豆腐 みそ ちくわ 鶏肉 豆腐 鶏肉 油揚げ	牛乳	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ えのきたけ ごぼう りんご	かたくり粉 米 油	641 27.8	762 32.8		
7	金	こめこ 米粉パン レーズンクリーム	○	ロールキャベツ 鶏肉 ベーコン 豆腐 あじ 豚肉 豆腐 油揚げ みそ ちくわ 鶏肉 豆腐 鶏肉 油揚げ	牛乳	にんじん こまつな にんじん いんげん	たまねぎ キャベツ	パン じゃがいも 油	626 24.8	791 29.9		
10	月	ごはん	○	あじの白しょうゆ焼き さつまいものみそ汁 小松菜の昆布あえ	牛乳 こんぶ	にんじん ねぎ こまつな	はくさい えのきたけ はくさい ごぼう もやし	さつまいも 米 ごま油	627 28.7	754 34.5		
11	火	ごはん	○	キムチ鍋 切り干し大根の糠糟 オレンジ	牛乳	にんじん ほうれんそう にんじん	はくさい 大根 ぶなしめじ 白ねぎ はくさいキムチ 切り干し大根 干しいたけ	米 砂糖 油	618 25.8	743 30.8		
12	水	こめこ 米粉パン りんごジャム	○	焼きそば 血うどん ゆでもやし ちくわんに 塩鯖魚	牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそう にんじん	たまねぎ れんこん たけのこ じゃがいも もやし	パン かりんどう かたくり粉 砂糖 血うどんめん 砂糖 油	674 27.5	894 35.2		
13	木	わかめごはん	○	ほうれん草とツナのごまあえ	牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそう にんじん	もやし	米 砂糖 ごま	622 24.6	751 29.5		
【クリスマス】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？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	こくろう 黒糖パン	○	鶏肉 ベーコン ゆでブロッコリー セレクトケーキ	牛乳	にんじん チンゲンサイ トマト ブロッコリー	キャベツ たまねぎ みかん	ABCマカニ パン 黒糖 じゃがいも クリスマスケーキ	油 油	753 28.1	893 33.1	
【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と運がよくなるといわれています。												
17	月	ごはん	○	かぼちゃサンドフライ あじつみれ みかん	牛乳	かぼちゃサンドフライ にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ みかん	かたくり粉 米	油	671 22.8	830 27.2	
18	火	チキンライス	○	ミートオムレツ ベーコン チーズ	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ とうもろこし	じゃがいも	油	652 23.1	781 26.7	
【食育の日】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。山口県で作られた豆腐かんだんが管理します。												
19	水	こめこ 米粉パン 県産かんだん	○	鶏肉 油揚げ かまぼこ 小松菜のじゃご炒め ヨーグルト	牛乳	にんじん ねぎ こまつな にんじん	たまねぎ もやし とうもろこし	うどん パン 夏みかんジャム	油 ごま油	627 26.1	768 32.0	
20	木	ごはん	○	豚肉 みそ 鶏肉 豆腐 えびカツ 野菜のポトフ みかんゼリー	牛乳	にんじん ビーマン ほうれんそう にんじん	キャベツ たまねぎ にんにく たけのこ もやし たまねぎ 干しいたけ	砂糖 米	ごま油	622 26.9	753 32.3	
21	金	まるめたこわ 丸型横断りパン ノンエッグマヨネーズ	○	鶏肉 ウィナー	牛乳	にんじん プロックロー チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ かぶ	じゃがいも みかんゼリー	油 パン かりんどう	680 27.5	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。

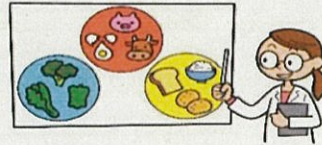




朝夕の寒さが厳しくなってきました。体調を崩しやすい季節です。

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つのはたらきを知ろう」



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養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かった」
  - 「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。



## 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！



「寝太郎かぼちゃ」は、山陽小野田市のブランド野菜です。平成23年より出荷が開始されました。「くりゆたか」という品種で、ほくほくとした食感と甘みの強さが特徴です。このたび、市内の寝太郎かぼちゃ生産者の方から約200kgの寄贈を受け、冬至前となる14日（金）の給食で、「寝太郎かぼちゃのABCスープ」として調理しました。今年は、酷暑でかぼちゃの芽の出が悪く苦労されたそうですが、黄色く色づいたおいしいかぼちゃを味わいました。

## 年末年始の行事食

### 年越しそば



大みそかに「年越しそば」を食べるのは、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「<sup>せち</sup>節日」のことで、そのときに食べるのが「おせち料理」です。<sup>せち</sup>節日は、1月1日の他に、3月3日（ひなまつり）、5月5日（<sup>たんご</sup>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、料理を作って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、めでたいのたい、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食べ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」を食べ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食べることができた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ることが多いようです。



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

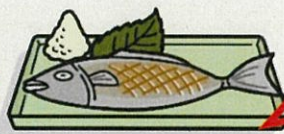
生活リズムを整えるには、規則正しい睡眠と食事が重要です。



### ●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)



#### 牛乳・乳製品、果物

カルシウム、ビタミン、カリウムの供給源となります。これらも毎日とりましょう。



#### 主食

主に炭水化物を多く含む食品  
(ごはん・パン・麺)



### ●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。



### ●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。



### 夏こそ色鮮やかな「夏野菜」を!



これからの季節、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もあざやかなナス、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。

## 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うだなとおもいました。」  
「これから、ざんしょく(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