

## 9月3日（月）の給食

### メニュー

〈主食〉 ごはん

〈主菜〉 夏野菜のスタミナ炒め

〈副菜〉 わかめスープ 巨峰

牛乳



中学校は、今日から2学期の給食が始まりました。

運動会の練習もあり、疲れの出やすい時期ですが、給食をしっかり食べて元気に乗り切りましょう。

## 9月4日（火）の給食

### メニュー

- 〈主食〉 麦ごはん
- 〈主菜〉 ポークカレー
- 〈副菜〉 海藻サラダ
- 牛乳



今日から市内全ての小・中学校給食がセンター調理となりました。

学校給食センターでは、これから市内20校分、約5,300食の給食を作ります。

## 9月5日（水）の給食

### 〇メニュー

〈主食〉 丸型横割パン

〈主菜〉 白身魚のフライ ノンエッグマヨネーズ

〈副菜〉 ゆでキャベツ ABCスープ

牛乳



ABC スープは、アルファベットの形をしたマカロニが入ったスープです。マカロニには車輪の形をした「ホイール」、貝殻の形をした「シェル」など色々な形をしたものがあります。



## 9月6日（木）の給食

### メニュー

〈主食〉 ごはん

〈主菜〉 マーボーなす しゅうまい

〈副菜〉 ゆでもやし

牛乳



マーボーなすを食べるとピリッとした辛みがありますが、これは豆板醤という調味料が入っているからです。豆板醤は日本の味噌のようなものです。味噌は大豆から作りますが、豆板醤はそら豆から作ります。



## 9月7日（金）の給食

### 〇メニュー

〈主食〉 黒糖パン

〈主菜〉 ポークビーンズ

〈副菜〉 コーンとアスパラのソテー 冷凍パイナップル

牛乳



ポークビーンズの豚肉と大豆には、ビタミンB1が多く含まれています。

ビタミンB1は、ごはんやパンに含まれる糖質をエネルギーに変える時に必要です。また疲れをとる働きもあります。

## 9月10日（月）の給食

### メニュー

〈主食〉 ごはん

〈主菜〉 高野豆腐のたまごとじ

〈副菜〉 切り干し大根のごまいため 梨

牛乳



梨には、皮が茶色っぽい赤梨と、皮が緑色の青梨があります。今日の梨は、青梨で20世紀梨という品種です。梨の中では最もみずみずしく、上品な甘さがあり、さわやかな味わいの梨です。

## 9月11日（火）の給食

### メニュー

〈主食〉 ごはん

〈主菜〉 豚肉のしょうが焼き

〈副菜〉 えび団子のすまし汁 納豆

牛乳



納豆は、大豆の加工品のひとつです。納豆にすると、大豆と比べてビタミンKが5倍にも増えます。また、納豆のネバネバはたんぱく質の消化吸収をよくします。



## 9月12日（水）の給食

### メニュー

〈主食〉 米粉パン いちごジャム

〈主菜〉 ミートスパゲッティ

〈副菜〉 ハムサラダ

牛乳



給食のパンは、市内の山海食品工業株式会社（厚狭工場）で作られています。山口県産の小麦粉90%、米粉10%で作られており、米粉を入れることで、もちりとした食感になるよう工夫されています。

## 9月13日（木）の給食

### メニュー

〈主食〉 ごはん ひじきふりかけ

〈主菜〉 いわし磯香フライ

〈副菜〉 味噌汁 オレンジ

牛乳



15日はひじきの日です。ひじきを食べて元気に長生きをしようと、昔の敬老の日の9月15日に制定されました。ひじきは、海そうの仲間、カルシウムがたくさん含まれています。

## 9月14日（金）の給食

### 〇メニュー

〈主食〉 米粉パン ブルーベリージャム

〈主菜〉 じゃがいものベーコン煮

〈副菜〉 イタリアンサラダ

牛乳



ブルーベリーは、北アメリカ原産の果物です。ブルーベリーの色は、アントシアニンという成分の紫色です。このアントシアニンは、目の毛細血管に働き、ピント調整や疲れ目の回復に役立つと言われています。



## 9月18日（火）の給食

### メニュー

〈主食〉 ごはん

〈主菜〉 肉じゃが

〈副菜〉 ちくわと野菜のごま炒め

牛乳



じゃがいもは、エネルギーのもとになるデンプンや、ビタミンCが入っています。じゃがいものビタミンCは、熱に強く、調理しても減ることが少ないので、体にたくさん取り込むことができます。

## 9月19日（水）の給食

### メニュー

〈主食〉 米粉パン マーガリン

〈主菜〉 瀬付きあじのフライ

〈副菜〉 たまごスープ 巨峰

牛乳



瀬付きあじは、萩、長門、下関地区で水揚げされています。日本海側の岩礁に住みついて、良質なエサをたくさん食べているので、脂がのってふっくらして体の色がやや黄色なのが特徴です。

## 9月20日（木）の給食

### メニュー

〈主食〉 ゆかりごはん

〈主菜〉 さといものお月見煮

〈副菜〉 香味あえ 月見団子

牛乳



今年は、9月24日が十五夜です。この頃の夜の月を「中秋の名月」とい  
い、一年のうちで月が一番美しいと言われています。今日は、十五夜には少  
し早いですが、「月見団子」をつけました。



## 9月21日（金）の給食

### メニュー

〈主食〉 豆乳パン

〈主菜〉 ハンバーグのきのこソースかけ

〈副菜〉 チンゲンサイのスープ ゆでブロッコリー

牛乳



豆乳は、大豆から作られます。大豆を水に浸してすりつぶし、水を加えて煮つめ、布でこすと豆乳ができます。

## 9月25日（火）の給食

### メニュー

〈主食〉 ごはん

〈主菜〉 さんまの塩焼き

〈副菜〉 豆乳汁 小松菜のごまあえ

牛乳



「さんま」は漢字3文字で「秋」「刀」「魚」と書き、秋を代表する魚です。さんまにはEPAとDHAという質のよい脂肪が含まれていて、血液をきれいにしたり、学習能力や記憶力をアップする働きがあります。

## 9月26日（水）の給食

### 〇メニュー

〈主食〉 パインパン

〈主菜〉 カレースープ

〈副菜〉 野菜とたまごのソテー ヨーグルト

牛乳



ヨーグルトは牛乳に乳酸菌を入れて発酵させたものです。牛乳の栄養分をそのまま含んでおり、たんぱく質やカルシウムは牛乳よりも吸収されやすくなります。乳酸菌はお腹の調子を整える働きがあります。



## 9月27日（木）の給食

### メニュー

〈主食〉 ごはん

〈主菜〉 秋の吹き寄せ煮

〈副菜〉 小あじの天ぷら きゅうりのピリ辛

牛乳



今日の栗は「厚保くり」といいます。美祢市厚保地区で250年以上前から栽培されています。寒暖差のある気候と栄養満点の土により、粒が大きくて甘みが強く、風味がよいのが特徴です。

## 9月28日（金）の給食

### 〇メニュー

〈主食〉 米粉パン りんごジャム

〈主菜〉 ホワイトシチュー

〈副菜〉 ひじきと大豆のサラダ

牛乳



大豆は、「畑の肉」と言われるほど、たんぱく質が豊富です。また、大豆に多く含まれる「レシチン」は、記憶力や集中力をアップさせる働きがあります。

## 10月1日（月）の給食

### メニュー

〈主食〉 わかめごはん

〈主菜〉 うま煮

〈副菜〉 切干大根の甘酢和え

牛乳



切干大根は大根を切って乾かしたものです。生よりも栄養が多く、骨を丈夫にするカルシウムや、血液を作るもとになる鉄分がたっぷりです。



## 10月2日（火）の給食

### メニュー

〈主食〉 ごはん

〈主菜〉 けんちん汁

〈副菜〉 鮭の西京焼き オレンジ

牛乳



けんちん汁に入っている油揚げは、豆腐を薄く切って圧力をかけ脱水した後、低温の油で揚げて作ります。別名「薄揚げ」とも言います。

## 10月3日（水）の給食

### メニュー

〈主食〉 米粉パン マーシャルビーンズ

〈主菜〉 シーフードスパゲッティ

〈副菜〉 小松菜サラダ

牛乳



強い骨を作るためにはカルシウムが必要です。野菜の中でカルシウムの量が多いのが小松菜です。小松菜サラダでしっかりカルシウムを取りましょう。

## 10月4日（木）の給食

### メニュー

〈主食〉 ごはん 味付けのり

〈主菜〉 鶏肉の南蛮漬け

〈副菜〉 いわし団子汁

牛乳



のりは、刻んで食べたり佃煮にしたりしますが、多くは板のりとして味付けのりにされます。この加工が始まったのは、なんと江戸時代からだそうです。



## 10月5日（金）の給食

### メニュー

〈主食〉 米粉パン いちごジャム

〈主菜〉 ビーフシチュー

〈副菜〉 コーンサラダ

牛乳



とうもろこしは、米、麦に並ぶ三大穀物のひとつです。甘みが強く、生で食べることができる種類のものもあります。

10月9日（火）の給食

〇メニュー

〈主食〉 ごはん

〈主菜〉 ビビンバ

〈副菜〉 トック ヨーグルト

牛乳



ビビンバは韓国料理のひとつです。ごはん、味付けした野菜や肉をのせて作ります。ごはんを具材をよく混ぜて食べます。

## 10月10日（水）の給食

### メニュー

〈主食〉 米粉パン ブルーベリージャム

〈主菜〉 秋吉台高原牛コロッケ

〈副菜〉 フレンチサラダ ジュリエンヌスープ

牛乳



今日は目の愛護デーです。ブルーベリーに含まれるアントシアニンは、目の働きを助ける作用があります。疲れ目の救世主といえるフルーツです。



## 10月11日（木）の給食

### メニュー

〈主食〉 ごはん

〈主菜〉 さばのゆず味噌煮

〈副菜〉 沢煮椀 オレンジ

牛乳



魚には、生活習慣病を防ぐ働きがある EPA や DHA という脂が含まれています。魚の中でも、さばに特に多く含まれています。

## 10月12日（金）の給食

### メニュー

〈主食〉 コッペパン ぽんかんジャム

〈主菜〉 タンドリーチキン

〈副菜〉 ゆでブロッコリー 豆乳スープ

牛乳



豆乳は、大豆を水に浸してすりつぶし、水を加えて煮詰め、かすをこしたものです。給食では、山口県産の豆乳を使っています。

10月15日（月）の給食

メニュー

〈主食〉 まいたけごはん

〈主菜〉 ししゃもフライ

〈副菜〉 さといもの味噌汁

牛乳



今日はきのこの日です。きのこの効能を知ってたくさん食べてほしいという  
願いから定められました。きのこの仲間、舞茸のに入ったごはんを味わって  
ください。



10月16日（火）の給食

メニュー

〈主食〉 麦ごはん

〈主菜〉 チキンカレー

〈副菜〉 ツナサラダ パリッシュ

牛乳



わかめは、水にとける食物繊維が含まれています。おなかの中をきれいにしてくれます。また、体の調子を整えるミネラルがたくさん含まれています。

10月17日（水）の給食

メニュー

〈主食〉 丸型横割りパン チーズ

〈主菜〉 照り焼きパティ

〈副菜〉 ミネストローネスープ りんご

牛乳



ミネストローネとは、イタリア語で「具たくさん」の意味があり、野菜や豆類、パスタ、米など具をたっぷり入れるのが特徴です。

10月18日（木）の給食

メニュー

〈主食〉 ごはん

〈主菜〉 八宝菜

〈副菜〉 焼きぎょうざ ゆでもやし

牛乳



八宝菜は八つの宝のおかずと書きます。「いろんな宝物を集めて作ったようにおいしい」という意味で、中国で名付けられました。



10月19日（金）の給食

メニュー

- 〈主食〉 米粉パン
- 〈主菜〉 焼き栗のシチュー
- 〈副菜〉 れんこんサラダ
- 牛乳 りんごジャム



れんこんには、9～10個の穴が開いています。この穴は、泥の中で空気や栄養などを送る通気穴です。れんこんの食感を楽しみながら食べてください。

10月22日（月）の給食

メニュー

〈主食〉 ごはん

〈主菜〉 ちくわの磯辺揚げ

〈副菜〉 野菜のごま炒め 根っこ野菜のキムチ汁

牛乳



キムチは、韓国の唐辛子を使った漬け物です。白菜の「キムチ」が代表的な  
ものですが、他にもだいこんやきゅうり、ねぎなども材料として使われま  
す。

## 10月23日（火）の給食

### メニュー

〈主食〉 ごはん

〈主菜〉 豚肉のガーリックソテー

〈副菜〉 かきたま汁 みかん

牛乳



みかんにはビタミンCが多く含まれています。カロテンやクエン酸も多く、  
疲労回復や風邪の予防にも効果があります。



## 10月24日（水）の給食

### メニュー

〈主食〉 米粉パン はちみつ&マーガリン

〈主菜〉 ミートボールのケチャップ煮

〈副菜〉 ひじきのピリッとサラダ

牛乳



ひじきは海藻の仲間で骨や歯を作るカルシウムや血液を作る鉄分を多く含んでいます。どちらも不足しがちな栄養素なので家でも意識して食べてほしい食品です。

10月25日（木）の給食

メニュー

〈主食〉 ごはん

〈主菜〉 あじの白醤油漬け

〈副菜〉 さつまい れんこんの青のり炒め

牛乳



あじは、日本のどこの海でもとれます。背の青い魚の脂には質のよい脂肪が含まれていて、血液をきれいにしたり、記憶力をアップする働きがあります。

10月26日（金）の給食

メニュー

〈主食〉 アップルパン

〈主菜〉 エビフライ

〈副菜〉 根菜のウィンナーポトフ ミニトマト

牛乳



ごぼうは、食物繊維が多く含まれます。食物繊維は、消化はされずに、おなかの中にある汚れを体の外に出してくれます。



## 10月29日（月）の給食

### メニュー

〈主食〉 ごはん

〈主菜〉 いわしのうめ煮

〈副菜〉 親子丼の具 即席漬け

牛乳



卵は栄養価が高く、良質のたんぱく質やミネラルが沢山含まれています。殻の色が違うものがありますが、鶏の種類によるもので、栄養価はほぼ同じです。

## 10月30日（火）の給食

### メニュー

〈主食〉 ごはん

〈主菜〉 じゃがいものそぼろ煮

〈副菜〉 野菜のごま和え 小魚アーモンド

牛乳



アーモンドは、ビタミンEをたくさん含む食べ物です。細胞や血管の酸化を防ぐ抗酸化作用があるため、老化を予防する働きをもっています。

10月31日（水）の給食

メニュー

〈主食〉 豆乳パン

〈主菜〉 かぼちゃ型ハンバーグ

〈副菜〉 ゆでブロッコリー ラビオリのコンソメスープ

牛乳



今日はハロウィンです。ハロウィンは西洋のお祭りで、秋の収穫を祝い、悪霊や魔物を追い払う伝統行事です。今日はハロウィンのシンボルである「かぼちゃ」の形をしたハンバーグです。



## 11月1日（木）の給食

### 〇メニュー

ごはん 牛乳

あじの甘酢漬け 小野茶そうめん汁 みかん



小野茶めんは、宇部市小野地区で栽培された小野茶を練りこんで作られためんです。お茶の風味がよく、少しモチッとした食感です。

11月2日（金）の給食

○メニュー

ウインナードッグ（パン、ウインナー） 牛乳  
野菜スープ ブロッコリーサラダ ヨーグルト



ブロッコリーは花の部分を食べる野菜です。花が咲く前の栄養がたくさんつまったつぼみを食べています。風邪を予防してくれるビタミンCがたくさん入っています。

11月5日（月）の給食

〇メニュー

ごはん 牛乳

さんまのかぼす煮 のっぺい汁 磯香あえ



のっぺい汁とは、日本全国で食べられている郷土料理のひとつで、鶏肉などを煮て片栗粉でとろみをつけた汁のことです。



11月6日(火)の給食

〇メニュー

ごはん 牛乳

肉じゃが ちくわと野菜のごま炒め



ごまは世界中で作られ、食べられている植物の種です。昔は食べる薬として大切にされていました。脂質をたくさん含んでいて、その油をしぼったものが、ごま油です。

## 11月7日（水）の給食

### ○メニュー

チーズパン 牛乳

水餃子スープ チンゲンサイのソテー オレンジ



チンゲンサイは、緑黄色野菜です。目によいビタミンAや、カルシウム、鉄分の多い野菜です。油と一緒に食べると、栄養素が吸収されやすくなります。

## 11月8日（木）の給食

### 〇メニュー

麦ごはん 牛乳

ハヤシライス アーモンドサラダ



アーモンドは、ビタミンEをたくさん含む食べものです。ビタミンEは、細胞や血管の酸化を防ぐ抗酸化作用があり、老化を予防する働きをもっています。



11月9日（金）の給食

○メニュー

米粉パン ぽんかんジャム 牛乳

サーモンフライ 春雨スープ ゆでブロッコリー



さけは秋が旬の魚です。秋に卵を産むため、身に脂と栄養がたっぷりのっています。産卵のために川にのぼる直前に、海で収穫されます。

11月12日（月）の給食

○メニュー

セルフおにぎり（ごはん、焼きのり） 牛乳

きつねうどん あぶり焼きチキン こまつなのあえもの



今週は地産地消週間です。山陽小野田市や山口県内でとれた食材をたくさん使っています。地元の食べ物を味わって、おいしくいただきましょう。

11月13日（火）の給食

○メニュー

わかめごはん 牛乳

さわらのみりん焼き だいこんのそぼろ汁 りんご



「さわら」は、体が細長く、大きなものでは全長1メートル以上になります。口が大きく、歯が鋭く、また青魚でありながら、身が白いことが特徴です。今日は、山口県内でとれた「さわら」を使用しています。



11月14日（水）の給食

○メニュー

米粉パン 県産ブルーベリージャム 牛乳

鶏肉と大豆のトマト煮 はなっこりーサラダ

小野茶ムース



はなっこりーは、山口市で生まれた山口県のオリジナル野菜です。ブロッコリーと中国野菜のサイシンから作られました。ビタミンCや食物繊維が豊富な野菜です。

11月15日（木）の給食

○メニュー

ごはん 牛乳

チキンチキンれんこん 地場産みそ汁 みかん



今日のれんこんは、岩国れんこんです。シャキシャキとした歯ざわりともちもちの食感、味のよさで有名です。普通のれんこんは穴が8つですが、岩国れんこんは9つあります。

## 11月16日（金）の給食

### 〇メニュー

米粉パン 県産夏みかんジャム 牛乳

豆乳スープ しらすのあえもの しゅうまい



今週は地産地消週間として山陽小野田市や山口県内でとれた旬の食べものをたくさん使いました。地元の食べものは他にどんなものがあるか、調べてみましょう。



11月19日（月）の給食

○メニュー

ごはん 県産のり佃煮 牛乳

けんちょう 厚焼き玉子 みかん



けんちょうは、山口県の郷土料理です。大根と豆腐で作りますが、にんじん、油揚げや鶏肉などを加える地域もあります。

## 11月20日（火）の給食

### 〇メニュー

キャロットピラフ 牛乳

メンチカツ コーンスープ ボイルキャベツ ケチャップ



にんじんは、約 600 年前の室町時代に中国から伝わったといわれています。にんじんがオレンジ色なのは、カロテンという色素が多く含まれているからです。

## 11月21日（水）の給食

### ○メニュー

米粉パン オレンジマーマレード 牛乳

さつまいものシチュー カラフルサラダ



さつまいもは、江戸時代に、中国、沖縄、鹿児島（さつま）を通して伝わってきたので「さつまいも」と呼ばれています。



## 11月22日（木）の給食

### ○メニュー

ごはん 牛乳

さばの塩焼き かきたま汁 白菜のゆずあえ



さばは、日本で古くから食べられている代表的な魚です。たんぱく質をたくさん含んでいて、体の血や肉を作る働きをします。

## 11月26日（月）の給食

### 〇メニュー

ごはん 牛乳

煮込みおでん こまつなのおかかあえ うまかってん



小松菜は今が旬の野菜です。体調を整えてくれる、緑のグループの食べもので、ビタミンAのほかに、カルシウムや鉄がたくさん含まれます。

11月27日(火)の給食

○メニュー

ごはん 牛乳

いわしの生姜煮 豚汁 オレンジ



いわしは日本のどこの海でもとれ、秋から冬にかけて脂がのっておいしくなります。青魚で、血液をさらさらにしたり、脳の働きを活発にしたりします。



## 11月28日（水）の給食

### ○メニュー

米粉パン ソフトチーズ 牛乳

コーングラタン コンソメスープ ビーンズサラダ



大豆は、畑の肉といわれるほど、たんぱく質の多い食べものです。骨や歯を作ることに欠かせない「カルシウム」、血を作る「鉄分」、おなかの掃除をしてくれる「食物繊維」も多く含まれています。

11月29日（木）の給食

〇メニュー

ごはん 牛乳

すきやき煮 切干だいこんの酢のもの



すきやきは江戸時代の中頃に、農作業に使う「鋤」を火にかけ、その上で  
かもなどの鳥の肉を焼いて食べたことが始まりだと言われています。

## 11月30日（金）の給食

### ○メニュー

米粉パン ブルーベリージャム 牛乳

春巻き 中華卵スープ もやしのナムル



ブルーベリーは北アメリカ原産の果物です。ブルーベリーの紫色は、アントシアニンという成分の色で、目の毛細血管に働き、疲れ目を回復するといわれています。



## 12月3日（月）の給食

### ○メニュー

ごはん 牛乳

たこカツ 豆腐汁 小松菜のゴマあえ



今日は山口県で作られた食材を使った県産 100%献立です。たこカツには、山口県の瀬戸内海で獲れたマダコを使用しています。瀬戸内海では、栄養が豊富で多くの魚介類が獲れます。自然の恵みに感謝し、残さずいただきます。

## 12月4日（火）の給食

### ○メニュー

ごはん 牛乳

石狩汁 ひじきの煮物 みかん



石狩汁は、明治時代から食べられていた料理です。漁師さんが船の上で食べ始めたのが始まりと言われています。味噌味で鮭がたくさん入っている北海道の郷土料理です。今日から新米のご飯になりました。

## 12月5日（水）の給食

### 〇メニュー

米粉パン いちごジャム 牛乳

ビーフシチュー ツナサラダ



サラダの中に入っているツナはマグロの身を加工したものです。DHA・EPAなどの栄養成分が豊富に含まれています。DHAは、脳の働きを良くし学習能力アップに役立ちます。EPAは、血の流れをサラサラにしてくれます。



## 12月6日（木）の給食

### 〇メニュー

ごはん 牛乳

さわらの西京焼き 吉野汁 りんご



さわらの西京焼きは、京都で作られる西京味噌に、みりんや酒などを混ぜて、さわらを漬け込みそれを焼いた料理です。さわらを新鮮なまま、おいしく食べられるようにと考えられたのが始まりです。

## 12月7日（金）の給食

### ○メニュー

米粉パン レーズンクリーム 牛乳

ロールキャベツ 豆乳スープ



大豆は様々な食品になります。大豆をすりつぶすと豆乳とおからになり、豆乳を固めると豆腐になります。また、発酵させると納豆になります。しょうゆや味噌も大豆から作られています。小さな豆ですがたくさんの食品や調味料に変わる万能な食材です。

## 12月10日（月）の給食

### 〇メニュー

ごはん 牛乳

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



さつまいもは食物繊維、ビタミンC、ビタミンEが豊富に含まれています。

さつまいもの皮が紫色なのはアントシアニンと呼ばれている色素のためです。

低い温度で加熱すると甘味が多くなり、ホクホクとした食感になります。



## 12月11日（火）の給食

### 〇メニュー

ごはん 牛乳

キムチ鍋 切り干し大根の煮物 オレンジ



切り干し大根は古くから作られていた保存食のひとつです。細く切った大根を太陽の日で干すことにより、生の大根とは違う食感や風味が生まれます。またカルシウムや食物繊維などの栄養価もアップします。

## 12月12日（水）の給食

### ○メニュー

米粉パン りんごジャム 牛乳

皿うどん ゆでもやし 焼きぎょうざ



皿うどんは、ちゃんぽんと並ぶ長崎県の郷土料理でパリパリの麺が特徴です。最初は「汁なしちゃんぽん」と呼ばれており、麺は太かったそうです。長崎県では、ウスターソースをかけて食べることもあります。

## 12月13日（木）の給食

### ○メニュー

わかめごはん 牛乳

筑前煮 ほうれん草とツナのごまあえ



筑前煮は、鶏肉と野菜を炒めて煮る福岡県の郷土料理です。「筑前」とは、現在の福岡県北西部の呼び方です。この地方で作られたことから筑前煮と呼ばれています。

12月14日（金）の給食

○メニュー

黒糖パン 牛乳

鶏のから揚げ ねたろうかぼちゃのABCスープ

ゆでブロッコリー



今日はクリスマス献立です。ケーキは、チョコレートとストロベリーの2種類がありましたがみなさんはどちらを選びましたか？ 鶏のから揚げとABCスープといっしょにクリスマス献立を味わいましょう。



## 12月17日（月）の給食

### ○メニュー

ごはん 牛乳

かぼちゃサンドフライ あじつみれ汁 みかん



少し早いですが、今日は冬至の献立です。冬至とは1年で一番昼が短い日で、今年には12月22日です。この日に「ん」のつく食べ物を食べると幸運になると言われています。今日の給食では、南瓜（かぼちゃ）、みかん、にんじんなどが出ます。

12月18日（火）の給食

○メニュー

チキンライス 牛乳

ミートオムレツ ジュリエンヌスープ チーズ



卵には、ビタミンやミネラルといった栄養素がたくさん含まれています。みなさんは、卵を割ったときに出てくる白いひものようなものを見たことがありますか？それは「カラザ」というもので卵黄を固定し衝撃から守る働きがあります。

## 12月19日（水）の給食

### 〇メニュー

米粉パン 県産夏みかんジャム 牛乳

かしわうどん 小松菜のじゃこ炒め ヨーグルト



夏みかんは、別名夏ダイダイとも呼ばれています。重さはひとつ400g程度で、さっぱりとした味が特徴です。夏みかんは山口県萩市の特産物です。今日のジャムは、この夏みかんを使って作られています。

## 12月20日（木）の給食

### ○メニュー

ごはん 牛乳

回鍋肉 中華スープ



豆板醤は、そら豆、塩、麴、唐辛子などから作られています。そら豆を麴で発酵させて味噌のような状態にしたものを豆板醤と言います。唐辛子が使っているため体が温かくなります。豆板醤が入った回鍋肉を食べて寒さを吹き飛ばしましょう。



## 12月21日（金）の給食

### 〇メニュー

丸形横割りパン ノンエッグマヨネーズ 牛乳

エビカツ ボイルキャベツ 野菜のポトフ みかんゼリー



ポトフは、「火にかけた鍋」という意味のフランス料理です。肉や野菜を長時間煮込んで作ります。今日は、2018年最後の給食です。残さずいただきますしょう。

## 1月8日（火）の給食

### ○メニュー

ごはん 牛乳

親子丼の具 ちくわと野菜のごま炒め りんご



ごまの半分は脂質でできていますが、脳の働きに必要な成分も多く含まれています。その中のひとつ「レシチン」は、脳細胞に必要な成分で記憶力をアップさせる働きがあります。

## 1月9日（水）の給食

### 〇メニュー

米粉パン 牛乳

岩国れんこんコロッケ 七草スープ

コールスローサラダ



1月7日は「七草」です。この日に「春の七草」を入れたおかゆを食べると、1年病気をしないとされています。正月のごちそうで疲れた体を休め、不足しがちなビタミンやミネラルを補うという意味もあります。

## 1月10日（木）の給食

### ○メニュー

ごはん 牛乳

ぶりの照り焼き 白玉雑煮 はすのさんばい



はすのさんばいは、山口県岩国の郷土料理です。名前は、味付けに使う合わせ調味料の三杯酢からきたという説と、中国・四国地方で田んぼの神様を「さんばい」と呼んでいたからという説があります。



## 1月11日（金）の給食

### ○メニュー

キャロットパン 牛乳

クリームシチュー ビーンズサラダ



にんじんがオレンジ色なのは、カロテンという色素が多く含まれているからです。カロテンという名前は、にんじんの英語であるキャロットが語源といわれています。

## 1月15日（月）の給食

### 〇メニュー

ごはん 牛乳

ふぐのから揚げ さつまじる 香味あえ



今日から地産地消週間です。ふぐは山口県産の魚で、下関市には、ふぐの水揚げ日本一の南風泊市場があります。山口県では「幸福」にかけて「ふく」とも呼ばれています。しっかり味わって食べましょう。

## 1月16日（水）の給食

### ○メニュー

米粉パン 県産いちごジャム 牛乳

ポークチャップ ほうれんそうのスープ みかん



給食のパンはいつも、山口県で栽培された「せときらら」という小麦から作られています。山陽小野田市でも南高泊干拓で栽培されています。地域で採れる食材に感謝して残さずおいしくいただきます。

## 1月17日（木）の給食

### ○メニュー

ごはん 牛乳

豆腐チゲ のり酢あえ りんごゼリー



のりは、太陽の光を浴びるとおいしくなくなるため、夜中に収穫作業が行われます。山陽小野田市や宇部市の海でもたくさんののりが採れます。生産者の方々のご苦労に感謝しながらいただきます。



## 1月18日（金）の給食

### 〇メニュー

丸形横割りパン 牛乳

県産ハンバーグ ケチャップ ゆで野菜

根菜とウインナーのスープ



キャベツは別名オランダ菜とも呼ばれています。キャベツには、食べ過ぎやストレスで弱った胃を健康な状態に戻すビタミンUが多く含まれます。

## 1月21日（月）の給食

### ○メニュー

ごはん 牛乳

さばの味噌煮 かきたま汁 納豆



日本では、一人当たり年間約 330 個の卵が消費されていると言われています。ビタミンC以外の栄養をほぼすべて含んでいて、栄養価が大変優れているため「完全栄養食品」とも呼ばれています。

## 1月22日（火）の給食

### ○メニュー

麦ごはん 牛乳

カレーライス コーンサラダ ヨーグルト



カレーに使われるカレー粉は、味、辛さ、香り、色とそれぞれの働きをする調味料を混ぜ合わせて作ったものです。カレーを食べると、血液が体の中をよくめぐり、脳に血液をいきわたらせてくれます。

## 1月23日（水）の給食

### 〇メニュー

米粉パン 県産ジャム 牛乳

大豆とごぼうのメンチカツ チンゲンサイのスープ

野菜とアーモンドのあえもの



アーモンドは、高さが5メートルにもなるバラ科の木で、さくらによく似た桃色の花が咲きます。収穫は、機械で木をゆすって実を落とします。私達が食べているのは、アーモンドの果実の部分です。



## 1月24日（木）の給食

### 〇メニュー

ごはん 牛乳

鮭の塩焼き さつまいものみそ汁

たくあんのごまいため



今日から学校給食週間です。学校給食が始まったのは今から 125 年以上も前の明治 22 年です。山形県鶴岡市の忠愛小学校でお弁当を持ってこられない子どもたちのために昼食が出されたのが始まりです。

## 1月25日（金）の給食

### 〇メニュー

米粉パン ソフトチーズ 牛乳

ミートボールのケチャップ煮

カラフルサラダ



今から約 60 年前の昭和 20 年～30 年頃の給食は、毎日パン給食でした。

また、牛乳の替わりにお湯でといた脱脂粉乳が出されていました。

## 1月28日（月）の給食

### ○メニュー

ごはん 牛乳

肉じゃが 白菜としらすのあえもの



今から約 50 年前の昭和 40 年くらいから、牛乳が出されるようになりました。米飯給食が始まったのは昭和 51 年です。はじめは月に 1 回程度でしたが、現在は週に 3 回の米飯給食を実施しています。

## 1月29日（火）の給食

### 〇メニュー

ごはん 牛乳

けんちょう 肉みそねぎ三昧 みかん



おのだネギ三昧は、山陽小野田市の高泊地区で作られています。包丁で切ってもつぶれず、弾力があることが特徴です。山陽小野田市や山口県だけでなく、東京や大阪にも出荷され、多くの人に親しまれています。



## 1月30日（水）の給食

### ○メニュー

ポパイパン 牛乳

お魚カツ ミネストローネスープ わかめサラダ



現在の学校給食は、学校教育のひとつとして位置づけられています。

毎日の給食を通して健康な食生活について考えたり、日本や地域の食文化を知ることも学校給食の目標のひとつです。

## 1月31日（木）の給食

### 〇メニュー

ごはん 牛乳

麻婆なす ワンタンスープ オレンジ



なすの紫色は、「ナスニン」というポリフェノールによるものです。血管をきれいにして、病気を予防してくれます。コレステロールを下げる働きも持っています。

## 2月1日（金）の給食

### ○メニュー

米粉パン マーシャルビーンズ 牛乳

鯨竜田揚げ コンソメスープ りんご



山口県には、節分に鯨を食べる風習があります。これには、大きい鯨にあやかり「志を大きく」や「大きく成長するように」という願いが込められています。

## 2月4日（月）の給食

### ○メニュー

むぎごはん 牛乳

ポークカレー ツナサラダ



ツナは、約15種類の魚から作られています。主なものは「びんながまぐろ」「きはだまぐろ」「かつお」の3種類の魚です。



## 2月5日（火）の給食

### 〇メニュー

ごはん 牛乳

いわしの梅煮 とりだんご汁 白菜のゆずあえ



いわしには、質のよい油が含まれています。EPAとDHAという油です。

血液をきれいにしたり、脳の働きをよくする働きがあります。

## 2月6日（水）の給食

### ○メニュー

米粉パン オレンジマーマレード 牛乳

チキンのトマト煮 ジャコサラダ 小野茶ムース



小野茶ムースは宇部市の小野地区で作られた小野茶を使ったムースです。

容器のふたのデザインは宇部市内の小中学生から募集したものです。

## 2月7日（木）の給食

### ○メニュー

ごはん 牛乳

さばの塩焼き おおひら 野菜のごまあえ



おおひらは、山口県東部の郷土料理です。季節の野菜や山菜、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。「大きな平椀」に入れることから、「大平」と名付けられました。

## 2月8日（金）の給食

### ○メニュー

米粉パン いちごジャム 牛乳

コロッケ ABCスープ ゆでブロッコリー



ブロッコリーは、ビタミンCやミネラルが豊富な緑黄色野菜で、カルシウムの吸収を助けるビタミンK、鉄分の吸収をよくするβカロテンも含まれています。



## 2月12日（火）の給食

### ○メニュー

ごはん 牛乳

ビビンバ わかめスープ ヨーグルト



わかめなどの海藻には、カルシウムや鉄分などのミネラルが多く含まれています。一度にたくさんは食べにくいですが、味噌汁やスープなどに入れて毎日とるようにするとよいでしょう。

## 2月13日（水）の給食

### ○メニュー

米粉パン レーズンクリーム 牛乳

じゃがいものポトフ チンゲンサイのソテー



じゃがいもは「畑のりんご」と言われています。ビタミンCやカリウムを多く含むからです。カリウムは、高血圧の予防やむくみの解消に役立ちます。

## 2月14日（木）の給食

### 〇メニュー

ごはん 牛乳

チキンチキンごぼう かきたま汁



チキンチキンごぼうは、今から約20年前に山口市内の小学校で、家庭料理を募集して、給食に取り入れられました。今では、山口県内全域の給食に登場する人気の料理です。

## 2月15日（金）の給食

### 〇メニュー

米粉パン りんごジャム 牛乳

白菜のクリーム煮 もやしナムル



とうもろこしは、米・小麦とならぶ世界三大穀物のひとつです。でんぷんが多いため、南アメリカなどでは主食として食べられています。コーンフレークも、とうもろこしから作られます。



## 2月18日（月）の給食

### 〇メニュー

ごはん 牛乳

しゅうまい えびと豆腐のくず煮 もやしナムル



もやしは、土を使わず工場の中で水を使って植物を育てる水耕栽培で作られることから「工場野菜」とも呼ばれています。暗いところで芽を出させ、本葉が開かないうちに収穫します。

## 2月19日（火）の給食

### ○メニュー

ごはん 牛乳

ハンバーグのソースかけ 元気のりのり汁



元気のりのり汁は、山陽小野田市の食生活改善推進員のかたが考えられたメニューで、地場産の食材を使った味噌仕立てのけんちん汁です。ふるさとの味として大切にしたい料理です。

## 2月20日（水）の給食

### ○メニュー

黒糖パン 牛乳

ポークビーンズ 小松菜サラダ



小松菜は、東京都江戸川区の小松川地区でよく作られており、江戸時代の将軍、徳川綱吉によって名付けられたと言われています。冬の代表的な葉もの野菜です。

## 2月21日（木）の給食

### ○メニュー

ごはん わかめふりかけ 牛乳

鶏の唐揚げ 魚そうめん汁 オレンジ



鶏肉は、良質なたんぱく質やビタミンAが豊富なので、粘膜や皮膚をじょうぶにし、かぜの予防に役立ちます。



## 2月22日（金）の給食

### ○メニュー

米粉パン マーガリン 牛乳

鶏肉のアップルソースかけ チーズサラダ

オニオンスープ



チーズは、牛乳から作られています。みなさんの体の血や肉になるたんぱく質、骨や歯を作るカルシウムが豊富な食べ物です。

## 2月25日（月）の給食

### 〇メニュー

ごはん 牛乳

小あじの天ぷら のっぺい汁 ゆかりあえ



のっぺい汁は、全国各地に昔から伝わる郷土料理です。油揚げ、しいたけ、大根、人参、里いも、ごぼうなどを煮込んで、最後に片栗粉でとろみをつけてあるのが特徴です。

## 2月26日（火）の給食

### ○メニュー

ごはん 牛乳

大根の味噌煮 小松菜のアーモンドあえ



アーモンドはビタミンEをたくさん含む食べものです。ビタミンEは、細胞や血管の酸化を防ぐ抗酸化作用があるため、老化を予防する働きをもっています。よく噛んで食べましょう。

## 2月27日（水）の給食

### ○メニュー

背割りパン 牛乳

ドライカレー 野菜スープ りんご



りんごは、クエン酸やリンゴ酸がたくさん含まれていて、疲れの回復に役立ちます。また食物繊維のペクチンは、便秘を予防したり、おなかの中をきれいにする働きがあります。



## 2月28日（木）の給食

### ○メニュー

ごはん 牛乳

じゃがぶたキムチ 中華サラダ 小魚アーモンド



キムチは、とうがらしを使って作られる韓国の漬物です。とうがらしには、体温を上げる働きがあるので、寒い日に少し食べると、体があたたまります。

## 3月1日（金）の給食

### ○メニュー

米粉パン マーシャルビーンズ 牛乳

ほうれん草と卵のスープ 菜の花サラダ ひなあられ



菜の花は、特有の風味や苦味があります。ビタミン・ミネラルをバランスよく含んでおり栄養価の高い野菜です。今日は、ひな祭りにちなんでひなあられをつけました。味わっていただきましょう。

## 3月4日（月）の給食

### ○メニュー

ごはん 牛乳

豚汁 切り干し大根の煮物 オレンジ



切り干し大根は、水で戻すと、約4倍に膨らみます。カルシウムもたくさん含まれており、成長期の皆さんに食べてほしい食品です。

## 3月5日（火）の給食

### 〇メニュー

麦ごはん 牛乳

ポークカレー ツナサラダ ミルメーク



サラダの中に入っているツナは、マグロの身を加工したものです。DHA・EPAなどの栄養成分が含まれています。DHAは脳の働きを良くし、EPAは血の流れをサラサラにしてくれます。



## 3月6日（水）の給食

### ○メニュー

米粉パン レーズンクリーム 牛乳

春巻き 中華スープ ブロccoli



ブロッコリーは、観賞用として日本に伝わりました。食べられるようになったのは、昭和50年頃からです。花のつぼみと茎を食用とする野菜で、カロテンや鉄を豊富に含みます。

## 3月7日（木）の給食

### 〇メニュー

ごはん 牛乳

さんまの削り節煮 大根のそぼろ汁 野菜のごまあえ



大根は部位によって味や食感が違う野菜です。葉に近い部分は甘みが強く、生で食べる調理に向いています。先端に近づくにつれて辛みが増すため、濃い味付けの料理や薬味に向いています。

## 3月8日（金）の給食

### ○メニュー

米粉パン イチゴジャム 牛乳

じゃがいものクリーム煮 コールスローサラダ



じゃがいもには、ビタミンCが多く含まれています。ビタミンCは熱を加えると減りますが、いも類に含まれているビタミンCは加熱しても壊れにくいという特徴があります。

## 3月11日（月）の給食

### 〇メニュー

ごはん 牛乳

豆腐のピリ辛煮 ナムル



豆腐は、大豆から作られるたんぱく質が多い食材です。大豆特有の成分である大豆サポニンは、血液をサラサラにしてくれる働きがあります。また同じ豆腐でも絹ごし豆腐と木綿豆腐では、作り方で食感や硬さが異なります。



## 3月12日（火）の給食

### 〇メニュー

ごはん 牛乳

むらくも汁 高菜炒め オレンジ



高菜は中国から奈良県に伝わった食材です。江戸時代になると漬物に加工し、保存食として食べられていました。葉や茎は柔らかく、少し辛みがあるのが特徴です。

## 3月13日（水）の給食

### ○メニュー

米粉パン マーガリン 牛乳

焼きぎょうざ ビーフンスープ もやしのカレーソテー



ビーフンはうるち米から作られています。日本や台湾、中国福建省で食べられているものは、一般的にそうめんのような長細い形をしています。

## 3月14日（木）の給食

### 〇メニュー

ごはん 牛乳

石狩汁 ひじきの煮物 りんご



石狩汁は、明治時代から食べられていた料理です。漁師さんが船の上で食べたのが始まりと言われています。みそ味で鮭がたくさん入っているのが特徴の北海道の郷土料理です。

## 3月15日（金）の給食

### 〇メニュー

米粉パン りんごジャム 牛乳

かきあげうどん 小松菜サラダ



小松菜は、将軍・徳川綱吉によって名付けられました。年中食べられていますが冬が旬の野菜です。ほうれん草の約4倍のカルシウムを含んでいます。



## 3月18日（月）の給食

### 〇メニュー

ゆかりごはん 牛乳

じゃがいもの磯煮 野菜としらすの炒め物



磯煮に使われているひじきは海藻の中でも鉄分やカルシウムが豊富に含まれています。皮膚を健康に保つビタミンAなども多く含まれています。

3月19日（火）の給食

○メニュー

ごはん 牛乳

五目厚焼き玉子 けんちょう 即席漬け ゆず吉ゼリー



けんちょうは、山口県の郷土料理です。昔は、精進料理として食べられていました。大きな鍋にたくさん作ることで味がなじみ、おいしくなります。

## 3月20日（水）の給食

### ○メニュー

米粉パン メープルシロップ&マーガリン 牛乳

手作り肉団子スープ ジャーマンポテト いちご



今日の肉団子は給食センターの調理員さんが一つひとつ丁寧に手作りしたものです。調理員さんの愛情を感じながら残さずにいただきましょう。

## 3月22日（金）の給食

### ○メニュー

クロワッサン 牛乳

白身魚フライ とうもろこしのスープ フレンチサラダ



キャベツは世界で最も古くからある野菜のひとつとされています。日本では明治時代以降に広まりました。キャベツから発見されたビタミンUは、胃の調子を整える働きがあります。



## 3月25日（月）の給食

### 〇メニュー

ごはん 牛乳

三色そばろ 小松菜のみそ汁 ミニトマト



トマトの赤い色はリコピンと呼ばれる成分です。ミニトマトは、甘味が強くトマトよりもリコピンを多く含んでいます。今年度最後の給食です。残さずにお楽しみください。