

## 4月8日（月）の給食

### ○メニュー

ごはん 牛乳

手作りハンバーグ、わかめスープ、ゆでブロッコリー



桜の季節になりました。季節の変わり初めは体調を崩しやすいので、しっかり食べて体力をつけることが大切です。今日のハンバーグは調理員さんの手作りです。感謝していただきましょう。

## 4月9日（火）の給食

### 〇メニュー

ごはん 牛乳

チキンカレー コールスローサラダ

お祝いいちごゼリー（中学校）



今日から、山陽小野田市の全ての小中学校で、給食が始まります。給食を通して、正しいマナーや食に関する知識を身につけていきましょう。

## 4月10日（水）の給食

### ○メニュー

黒糖パン 牛乳

鶏の唐揚げ ジュリエンヌスープ ミニトマト



黒糖パンに使用している黒糖は、沖縄県で収穫されたサトウキビを煮つめて作ったものです。白い砂糖に比べてミネラルやビタミンが豊富に含まれています。

## 4月11日(木)の給食

### ○メニュー

ごはん 牛乳

豚肉の生姜焼き 春キャベツの味噌汁



キャベツは1年中出回っている野菜ですが、なかでも春キャベツは丸みがあり鮮やかな黄緑色をしています。柔らかく甘みが強いため、生でも食べやすいのが特徴です。



## 4月12日（金）の給食

### ○メニュー

米粉パン マーガリン 牛乳

水餃子スープ アスパラとコーンのソテー オレンジ



アスパラガスは、カロテンやビタミンCを多く含む、今が旬の緑黄色野菜です。カロテンは油と一緒に食べると体に吸収されやすくなります。今日はコーンやベーコンと一緒に炒めています。残さずいただきましょう。

## 4月15日（月）の給食

### 〇メニュー

わかめごはん 牛乳

筑前煮 小松菜のごま炒め

お祝いいちごゼリー（小学校）



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。現在の福岡県北西部が筑前と呼ばれていた頃に、この地方で食べられていたことから「筑前煮」と名付けられました。鶏肉が入っていて食べ応えがある煮物です。

## 4月16日（火）の給食

### 〇メニュー

ごはん 牛乳

あじの白しょうゆ焼き 沢煮椀 オレンジ



沢煮椀は元々、漁師が漁に出ている時に食べていた料理と言われています。保存食として持ち合わせていた塩漬の豚肉と、千切りにした旬の野菜を煮込んだ汁ものです。沢煮椀の「沢」には、具沢山という意味があります。

## 4月17日（水）の給食

### ○メニュー

米粉パン マーシャルビーンズ 牛乳

じゃがいものベーコン煮 アーモンドサラダ



アーモンドの木は桜の仲間で、桜にそっくりな花が咲きます。また、アーモンドにはビタミンE がたくさん含まれています。ビタミンEには、血液の流れをよくしたり骨を丈夫にする働きがあります。



## 4月18日（木）の給食

### 〇メニュー

ごはん 牛乳

さばのゆず味噌煮 もずく汁 ほうれん草の和え物



もずくは海藻の仲間です。表面がぬるぬるとしてはいますが、これはフコイダンと呼ばれる成分で、おなかの調子を整えたり、風邪を引きにくくする働きがあります。日本で食べられているもずくの90%以上は沖縄県で採れたものです。

## 4月19日（金）の給食

### 〇メニュー

米粉パン りんごジャム 牛乳

岩国れんこんコロッケ 春野菜のミネストローネ

冷凍ピーチ



れんこんは穴が多く空いていることから見通しがよいとされ、昔から縁起がよい食材としてお祝い事に使われています。岩国れんこんは、穴の数が9つあるのが特徴です。岩国ずしや大平など、山口県東部の郷土料理で使われています。

## 4月22日（月）の給食

### 〇メニュー

ごはん 牛乳

ビビンバ トックスープ ヨーグルト



ビビンバは、野菜や山菜のナムル、炒めた肉や卵をごはんと混ぜて食べる韓国料理です。ビビンバの「ビビン」は混ぜる、「バ」はごはんという意味です。

韓国の家庭や食堂でよく食べられている料理です。

## 4月23日（火）の給食

### 〇メニュー

ごはん 牛乳

肉じゃが 酢の物



肉じゃがに使われている肉は、地域によって違いがあり、関西地方では、主に牛肉が使われています。牛肉には「ヘム鉄」とよばれる鉄分が含まれています。ヘム鉄は、植物に含まれる鉄分よりも7倍速く体に吸収され、貧血予防に役立ちます。



## 4月24日（水）の給食

### ○メニュー

丸型横割りパン スライスチーズ 牛乳

照り焼きパティ たまごのスープ オレンジ



たまごのスープの卵は、給食センターでひとつひとつカラが入っていないか、悪いものはないか、確認しながら割っています。約280個もの卵を2人から3人の調理員さんが40分かけて割っています。感謝していただきましょう。

## 4月25日（木）の給食

### 〇メニュー

ごはん ふりかけ 牛乳

魚の南蛮漬け 若竹汁



若竹汁は、春先に採れるわかめと、たけのこを使ったすまし汁です。若竹汁の「若」はわかめ、「竹」はたけのこを意味しています。季節を感じることができる、春ならではのすまし汁です。ゆっくり味わって食べましょう。

## 4月26日（金）の給食

### 〇メニュー

米粉パン いちごジャム 牛乳

アスパラのシチュー ひじきと大豆のサラダ



大豆は、畑でとれる植物ですが、「畑の肉」と言われるほどタンパク質をたくさん含んでいます。タンパク質は体の筋肉や内臓などの組織を作る大切な役割を持っています。

## 5月7日（火）の給食

### 〇メニュー

ごはん 牛乳

野菜のスタミナ炒め えび団子のすまし汁 笹だんご



笹だんごは、こどもの日の行事食の一つです。笹だんごに入っているよもぎには悪いことを追い払う力があると信じられており、こどもの日に笹だんごを食べることで、男の子の健やかな成長を願います。



## 5月8日（水）の給食

### ○メニュー

豆乳パン 牛乳

ビーフシチュー コーンサラダ



とうもろこしは、米や麦と並ぶ世界の三大穀物のひとつです。日本では、ゆでたり、焼いたりして食べますが、外国ではとうもろこしを粉にして食べます。食物繊維が豊富で、おなかの中の掃除をしてくれます。

## 5月9日（木）の給食

### 〇メニュー

ごはん 牛乳

つくね えびと豆腐のくず煮 アスパラのあえもの



アスパラガスは、春と夏が旬の野菜で、成長する時期には1日に8cmも伸びるそうです。山陽小野田市ではグリーンアスパラガスの生産が盛んに行われており「きのう今日あすパラ」という名前で売られています。

## 5月10日（金）の給食

### 〇メニュー

米粉パン りんごジャム 牛乳

かぼちゃサンドフライ ごぼうスープ

キャベツのソテー



今日、5月10日は「ごぼうの日」です。ごぼうは、食物繊維が多い野菜です。食物繊維は、体の中で消化吸収されず、体の中にある汚れを外に出す働きがあります。食物繊維の多い野菜を家でもしっかり食べましょう。

## 5月13日（月）の給食

### 〇メニュー

ごはん 牛乳

じゃがいものそぼろ煮 れんこんのしそあえ



じゃがいもは、エネルギーのもとになるデンプンがたくさん含まれている、黄色のグループの食べ物です。ビタミンC、食物繊維、カリウムなども多く含まれていて、体を健康に保つ、よい働きをしてくれます。



5月14日（火）の給食

〇メニュー

ごはん 牛乳

ぎょうざ 八宝菜 もやしナムル



八宝菜は、いろいろな宝物を集めてつくったようにおいしいことが名前の由来とされています。中国で「八」は「沢山」、「菜」は「おかず」という意味です。給食の八宝菜にも、沢山の食材が入っています。

## 5月15日（水）の給食

### 〇メニュー

米粉パン いちごジャム 牛乳

お魚カツ チンゲンサイのスープ ブロッコリー

ヨーグルト



今日は「ヨーグルトの日」です。ヨーグルトは、牛乳に「乳酸菌」という菌を加えて発酵させたものです。乳酸菌は、お腹の調子をととのえるだけでなく、風邪をひきにくい体にする手助けをしてくれます。

## 5月16日（木）の給食

### 〇メニュー

ごはん 牛乳

さばの味噌煮 けんちん汁 ミニトマト



さばは、皮の色が青いので青魚と言われます。さばには、脳の働きをよくしてくれるDHAと、血液をさらさらにしてくれるEPAという体によい油が多く含まれています。

## 5月17日（金）の給食

### 〇メニュー

キャロットパン 牛乳

肉団子のスープ こまつなサラダ うまかってん



にんじんは、ほとんど毎日給食に登場します。料理に彩りを加えるだけではなく、免疫力を高める効果のあるカロテンを多く含んでいます。今日は、甘く加工されたにんじんが入ったパンです。残さず食べましょう。



## 5月20日（月）の給食

### 〇メニュー

ごはん 牛乳

厚焼きたまご うま煮 のり酢あえ



卵が食べられるようになったのは、江戸時代の終わり頃だそうです。当時は栄養のある食べ物として、病気の人しか食べられなかったほど貴重なものでした。給食では、山口県内で採れた新鮮な卵を使っています。

## 5月21日（火）の給食

### 〇メニュー

ひじきごはん 牛乳

ちくわの磯辺揚げ 吉野汁 オレンジ



ひじきは、海藻の仲間です。骨や歯を丈夫にするカルシウムが多く含まれています。ひじきを食べて、外に出てお日様を浴びながらしっかりと運動することで、丈夫な骨が作られます。よく噛んで食べましょう。

## 5月22日（水）の給食

### ○メニュー

パン 牛乳

ポークビーンズ 野菜ソテー



豚肉には、ビタミン B1 が多く含まれており、その量は牛肉の約10倍にもなります。ビタミン B1 には、体の疲れをとる働きがあります。暑くなるこれからの時期にぴったりの食材です。

## 5月23日（木）の給食

### 〇メニュー

ごはん 牛乳

さわらの西京焼き のっぺい汁 ゆずあえ



さわらは、漢字で書くと「さかなへん」に「春」と書きます。4月～5月頃に卵を産むため、沿岸に姿を現すので、「春の訪れを知らせる魚」と言われています。



## 5月24日（金）の給食

### 〇メニュー

米粉パン マーシャルビーンズ 牛乳

シチュー イタリアンサラダ



給食に毎日出ている牛乳には、成長期のみなさんになくってはならないカルシウムが多く含まれています。特に、牛乳に含まれているカルシウムは、体に吸収されやすいという特徴があります。

## 5月27日（月）の給食

### 〇メニュー

ごはん 牛乳

いわしの梅煮 小松菜のごまあえ すまし汁



小松菜は、栄養価の高い緑黄色野菜で、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、ほうれん草の約4倍で、野菜の中ではトップクラスです。

## 5月28日(火)の給食

### 〇メニュー

ごはん 牛乳

麻婆豆腐 中華サラダ



豆腐は「畑の肉」と言われる大豆から作られます。今日は、山口県産の大豆である「サチユタカ」でつくられた豆腐を使った、麻婆豆腐です。おいしくいただきます。

## 5月29日（水）の給食

### 〇メニュー

米粉パン マーガリン 牛乳

ウインナー 野菜のコンソメ煮 ブロッコリーサラダ



ブロッコリーは、βカロテンやカルシウムなどの栄養素を豊富に含んでいる緑黄色野菜です。さらに、ストレスをはね返す働きのあるビタミンCも、レモンの2倍の量が含まれています。



## 5月30日（木）の給食

### 〇メニュー

ごはん 牛乳

チキンチキンごぼう ジャがいものみそ汁



毎月30日は「みその日」です。「みそ汁は朝の毒消し」ということわざがあります。これには、みそ汁を毎朝食べると体によいという意味があります。具材だけでなく、みその原料である大豆の栄養もとることができます。

## 5月31日（金）の給食

### 〇メニュー

米粉パン ソフトチーズ 牛乳

ミートスパゲティ ほうれんそうのサラダ



チーズは、赤色のグループの食べ物で、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や、骨や歯をつくるカルシウムが豊富に含まれます。

## 6月3日（月）の給食

### 〇メニュー

ごはん 牛乳

親子丼の具 ちくわと野菜のごま炒め



鶏肉は質のよいたんぱく質やビタミン A が豊富なので、目やのどの粘膜を丈夫にし、かぜの予防に役立ちます。また、たまごは「純完全栄養食品」と呼ばれ、ビタミンCと食物繊維以外の栄養素を全て含んでいます。親子ともに栄養たっぷりです。

## 6月4日（火）の給食

### 〇メニュー

ごはん 牛乳

いわしの竜田揚げ 豆腐汁 オレンジ



今日から10日まで「歯と口の健康週間」です。給食ではカルシウムを多く含む食材や、よく噛んで食べる食材を使用します。今日の給食で登場するいわしは「泳ぐカルシウム」といわれるほど、カルシウムを多く含む魚です。



## 6月5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

コーンシチュー カラフルサラダ 小魚アーモンド



カルシウムは、丈夫な骨や歯を作るのに欠かせません。成長期には特に多く摂取する必要があります。給食では、1日に必要な量の半分をとれるように献立を考えています。1日に必要なカルシウムの量は小学生は600～800mg、中学生は900mgです。

## 6月6日（木）の給食

### 〇メニュー

ごはん 牛乳

筑前煮 小松菜のごまあえ 味付けのり



小松菜はアブラナ科の野菜で、東京の小松川付近で栽培が始まったことがその名前の由来とされています。栄養価が高く、特にカルシウムや鉄分を多く含んでいます。筑前煮のれんこんやごぼうをよく噛んで食べましょう。

## 6月7日（金）の給食

### ○メニュー

黒糖パン 牛乳

照り焼きチキン ABC スープ チーズサラダ



チーズは牛乳を固めてから、水分を取り除いたものです。そのためチーズには、牛乳の栄養がぎゅっとつまっています。同じ量のチーズと牛乳を比べた場合、チーズのカルシウムは、牛乳の約6倍も含まれています。

## 6月10日（月）の給食

### ○メニュー

ごはん 牛乳

ハンバーグの和風ソースかけ 地場産味噌汁



今週は山陽小野田市や山口県内でとれた野菜や魚介類、海藻などをたくさん使用します。給食で使う米は山陽小野田市産の「ヒノヒカリ」です。今日は味噌汁の味噌も山口県産のものを使っています。



## 6月11日(火)の給食

### ○メニュー

ごはん 牛乳

鱧入りだんごのうま煮 キャベツの梅おかかあえ

小野茶ムース



はもは「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産地で、漁獲量は全国第2位です。「西京のはも」の名で大阪や京都に出荷されます。

## 6月12日（水）の給食

### 〇メニュー

米粉パン 県産いちごジャム 牛乳

鶏肉と大豆のトマト煮 なつみかんサラダ



山口県では萩の夏みかんが有名です。萩地方では「だいたい」と呼ばれています。香りがよく、環境省選定の「香り風景 100 選」に選ばれており、萩のシンボルとなっています。

## 6月13日（木）の給食

### ○メニュー

ごはん 牛乳

レンコ鯛のカリカリ揚げ 豆乳汁 ミニトマト



レンコダイ（連子鯛）という呼び方は、はえなわ漁業で次々と連なって漁獲される様子に因っているとされています。下関漁港では年間1000トン程度の水揚げがあり、全国トップクラスの水揚げ量を誇っています。

## 6月14日（金）の給食

### 〇メニュー

米粉パン 夏みかんジャム 牛乳

わかめうどん アスパラのソテー



給食では山口県産の米粉と小麦粉から作られたパンと、小麦粉から作られたうどんが使われています。地元の食材を使うことを地産地消を言います。地産地消には旬の食べ物を新鮮なうちに食べることができるなどたくさんよいことがあります。



## 6月17日（月）の給食

### 〇メニュー

わかめごはん 牛乳

肉じゃが のり酢あえ



わかめは普段の食事では不足しがちなミネラルや、ビタミン類、食物繊維を豊富に含んでいます。食物繊維には、噛む回数を増やす効果や、おなかの調子を整える力があります。

## 6月18日（火）の給食

### 〇メニュー

ごはん 牛乳

中華スープ 回鍋肉 冷凍パイ



回鍋肉は中国の四川発祥の料理です。漢字では「回す鍋に肉」と書きますが、炒めるときに鍋を振ることはなく、茹でた肉を再び鍋に戻す調理法を意味しています。一度肉を茹でることで臭みが消え、やわらかい食感になります。

## 6月19日（水）の給食

### 〇メニュー

米粉パン はちみつ&マーガリン 牛乳

あじの夏野菜ソースかけ チンゲンサイのスープ



あじの夏野菜ソースかけは、あじとソースが別々で運ばれます。今日のあじは萩の瀬付きあじです。日本海のエサの豊富な瀬で育った、脂ののったおいしいあじです。

## 6月20日（木）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



きゅうりは、インドが原産といわれていますが、日本では1000年以上前から栽培されていたそうです。昔の人が黄色く熟してから食べていたことから「黄うり」と呼ぶようになり、それが変化して「きゅうり」という名前になったそうです。



## 6月21日（金）の給食

### 〇メニュー

ほうれんそうパン 牛乳

コーングラタン シュリエンヌスープ ビーンズサラダ



シュリエンヌスープの「シュリエンヌ」はフランス料理における切り方の名前で、千切りという意味があります。コンソメのきいたスープに、シュリエンヌ（千切り）にしたにんじんなどの野菜を浮かべたものを指します。

## 6月24日（月）の給食

### 〇メニュー

ごはん 牛乳

豆腐のピリ辛煮 もやしナムル



「もやし」は、大豆などの豆類を暗いところに置いて芽を出させ、本葉が開かないうちに収穫したものです。本日の給食で使っているもやしは下松市にある「もやし工場」で栽培されたものです。

## 6月25日（火）の給食

### 〇メニュー

五目釜めし 牛乳

かきたま汁 鮭の塩焼き



卵には、私たちの体に必要不可欠な 8 種類の必須アミノ酸がバランスよく含まれています。アミノ酸が不足すると免疫力が低下し、病気にかかりやすくなります。

## 6月26日（水）の給食

### 〇メニュー

米粉パン マーガリン 牛乳

トマトソーススパゲティ 枝豆サラダ



枝豆は大豆が熟成する前に収穫されたものですが、食品分類としては豆ではなく野菜に分類されています。野菜類の中ではトップクラスのビタミンB1を含んでいるので、糖質・脂質・たんぱく質がエネルギーに変わる働きを助けて、夏バテや疲労回復に役立ちます。



## 6月27日（木）の給食

### 〇メニュー

ごはん 牛乳

大豆と野菜の炒め煮 香酢あえ 県産赤エビのからあげ



今日のからあげにした赤エビは山口県産です。瀬戸内海側の宇部市、山口市秋穂などでは、赤エビがたくさんとれます。サクサクとした食感とえびのうま味を味わってください。

## 6月28日（金）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 オレンジ



ドライカレーは汁気のないルーに細かく刻んだ野菜やひき肉が入ったカレーです。1920年頃、日本の船「三島丸」に乗っていたコックさんが考案したと言われています。

## 7月1日(月)の給食

### ○メニュー

ごはん 牛乳

麻婆なす ワンタンスープ 冷凍みかん



なすは今が旬で、煮る、炒める、揚げる、焼くなど、どんな料理にしてもおいしい野菜です。原産地はインドで、日本には奈良時代に伝えられたといわれています。中国では古くから熱を冷まし、からだを冷やす作用があるといわれていました。

## 7月2日（火）の給食

### 〇メニュー

ごはん 牛乳

みそ豚じゃが いわしの生姜煮 ミニトマト



トマトには、身体の調子を整えるビタミンCがたくさん含まれます。また、クエン酸やリンゴ酸も多く、体の中で胃液がつくられるのを促したり、疲れのもととなる乳酸を取り除く働きもあります。夏バテ予防におすすめの野菜です。



## 7月3日（水）の給食

### ○メニュー

米粉パン マーシャルビーンズ 牛乳

白いんげん豆のシチュー ごまじゃこサラダ



いんげん豆には、色々な種類があります。赤紫色の金時豆、淡い褐色のうずら豆が代表的です。白いんげんは別名大福豆とも呼ばれ、白あんの原料になります。サラダやスープなどに入れると、豆類をたくさん摂ることができます。

## 7月4日（木）の給食

### ○メニュー

わかめごはん 牛乳

きすのフライ（青のり粉入り） 魚そうめん汁



オクラは切ると断面が星形になる品種が一般的ですが、沖縄などでは断面が丸いものも栽培されています。オクラのねばり成分には、体の中でたんぱく質の吸収を助ける働きや、脳への刺激を活性化させる効果、おなかの調子を整える効果などがあります。

## 7月5日（金）の給食

### 〇メニュー

米粉パン いちごジャム 牛乳

星形ハンバーグ ブロッコリーサラダ

ミネストローネスープ たなばたゼリー



ミネストローネとは、イタリアの野菜スープのことです。ミネストローネといえばトマト味がイメージされますが、本場イタリアでは、季節によって用いられる野菜が異なることもあって、トマトが入らなくてもミネストローネと言われることがあります。

## 7月8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 小松菜の味噌汁 オレンジ



白しょうゆは小麦粉と大豆の比率を9：1、または8：2のように小麦粉を多く使って作られるしょうゆです。独特の香ばしさとほんのりとした甘みがあります。うすくちしょうゆより色が薄いので、素材の味や色どりをそのまま生かした料理ができます。



## 7月9日（火）の給食

### 〇メニュー

ごはん 牛乳

牛肉とごぼうのうま煮 ゆかりあえ 納豆



7月10日は納豆の日です。納豆は、納豆菌により大豆から納豆に変化するときに、うま味のもととなるアミノ酸や、ビタミンK、ナットウキナーゼなどの体にいい成分が作られます。このように菌に力を借りてできたものを発酵食品といいます。

## 7月10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 しゅうまい ゆでもやし



皿うどんは、江戸時代後期に海の幸に恵まれた長崎県で、中国と日本の味が合わさって作り出された料理です。麺は太麺と細麺の2種類があります。太麺は中華麺を茹でたもので、細麺は油で揚げたパリパリの麺です。給食では細麺が出ています。

## 7月11日（木）の給食

### 〇メニュー

キャロットピラフ 牛乳

コロッケ ジュリエンヌスープ ヨーグルト



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。

## 7月12日（金）の給食

### 〇メニュー

米粉パン レーズンクリーム 牛乳

タンドリーチキン チンゲンサイのスープ

カラフルサラダ



ピーマンは、トウガラシを品種改良して辛みをなくした野菜です。緑色が一般的ですが、熟すとカプサイシンという色素が増え、黄色から赤色へと色が変わります。緑色よりも黄色や赤色の方が、カロテンやビタミンCが多く、甘みもあります。



## 7月16日（火）の給食

### ○メニュー

麦ごはん 牛乳

夏野菜カレー 小松菜サラダ



きゅうりには、カリウムが豊富に含まれており、むくみをとったり、体内にたまったナトリウム（塩分）を体外に出し、高血圧を予防する働きがあります。また、きゅうりの青臭さの成分であるピラジンは、血管のつまりを予防します。

## 7月17日（水）の給食

### ○メニュー

丸型横割りパン 牛乳

白身魚のフライ チーズ ゆでとうもろこし



ズッキーニは、きゅうりに似た形や、まん丸な形、UFOのような形など色々な形のものがあ、色も黄色、緑色、白色などあり、種類が豊富です。ズッキーニは油で炒めたり揚げたりすることでうま味が増します。

## 7月18日（木）の給食

### ○メニュー

ごはん 牛乳

豚キムチ にらたまスープ オレンジ



にらのもつ独特の香りや味は、根元の白い部分に多く含まれるアリシンという成分によるものです。アリシンには優れたスタミナ増強効果があります。

## 7月19日（金）の給食

### 〇メニュー

米粉パン ブルーベリージャム 牛乳

ミートスパゲティー ハムサラダ



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言われています。



## 8月28日（水）の給食

### 〇メニュー

丸型横割りパン 牛乳

エビカツ ノンエッグマヨネーズ ボイルキャベツ

コンソメスープ 冷凍みかん



冷凍みかんは、1955年（昭和30年）に小田原駅で売られたのが始まりだそうです。その後、学校給食でも使うようになり、今も人気デザートです。

## 8月29日（木）の給食

### 〇メニュー

ごはん 牛乳

ひじきの中華ソテー 卵スープ ヨーグルト



ひじきは海藻の仲間で骨や歯を作るカルシウム、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。

## 8月30日（金）の給食

### 〇メニュー

米粉パン りんごジャム 牛乳

アスパラのシチュー ハムサラダ



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。

## 9月2日（月）の給食

### 〇メニュー

ごはん 牛乳

夏野菜のスタミナ炒め わかめスープ 巨峰



長い夏休みも終わり、今日から2学期が始まりました。生活リズムを整え、早寝・早起し、朝ごはんを食べて、元気に登校しましょう。



## 9月3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



今日から、山陽小野田市のすべての小中学校で、給食が始まります。給食を通して、正しいマナーや食に関する知識を身につけていきましょう。

## 9月4日（水）の給食

### ○メニュー

米粉パン りんごジャム 牛乳

ビーフンスープ ミートオムレツ

はちみつレモンゼリー



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。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事がありますか？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。

## 9月5日（木）の給食

### 〇メニュー

ごはん 牛乳

さつま汁 お魚カツ ゆかりあえ



給食のごはんは、山陽小野田市産の「ヒノヒカリ」という米を使用しています。そのお米を給食センターで、おいしく炊き、炊きあがったご飯を学校に届けています。

## 9月6日（金）の給食

### ○メニュー

米粉パン ブルーベリージャム 牛乳

照り焼きチキン ミネストローネスープ 冷凍パイナップル



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す。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を回復に役立つとされています。



## 9月9日（月）の給食

### ○メニュー

ごはん 牛乳

肉じゃが 切り干し大根のごま炒め 梨



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世紀梨という品種の梨です。梨の中でも最もみずみずしく、上品な甘さのある梨です。

## 9月10日（火）の給食

### 〇メニュー

ごはん 牛乳

のっぺい汁 レンコ鯛のカリカリ揚げ ピリ辛きゅうり



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、鶏肉や野菜・さといもなどを煮て片栗粉でとろみをつけた汁です。

## 9月11日（水）の給食

### ○メニュー

米粉パン マーシャルビーンズ 牛乳

かしわうどん こまつなチャンプルー



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。小松菜チャンプルーで、しっかりカルシウムを取りましょう。

## 9月12日(木)の給食

### 〇メニュー

ごはん 牛乳

中華スープ 揚げ餃子 ゆでもやし



もやしは、土を使わず工場の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」ともよばれています。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。



## 9月13日（金）の給食

### 〇メニュー

豆乳パン 牛乳

ミートボールのケチャップ煮 わかめサラダ

お月見ゼリー



今年、今日が十五夜です。この頃の月を「中秋の名月」といい、一年で一番月が美しく見えます。この時期に収穫された農作物に感謝し、お米で作った団子をお月様にお供えしたのが始まりです。今日は、「お月見ゼリー」をつけています。

## 9月17日（火）の給食

### ○メニュー

ごはん 牛乳

かぼちゃのみそ汁 豚肉の生姜焼き 巨峰



豚肉には、ビタミンB1が多く含まれており、その量は牛肉の約10倍にもなります。ビタミンB1には、体の疲れをとる働きがあります。

## 9月18日（水）の給食

### ○メニュー

米粉パン いちごジャム 牛乳

ハンバーグのきのこソースかけ とうもろこしのスープ



給食のパンは、山陽小野田市の「山海食品」というお店で作られ、運んでもらっています。山口県産の小麦粉 90%・米粉 10%で作られています。米粉を入れることで、もちりとした食感になります。

9月19日(木)の給食

○メニュー

わかめごはん 牛乳

小野茶そうめん汁 岩国れんこんコロッケ オレンジ



小野茶めんは、宇部市の小野地区で栽培された小野茶を練りこんで作られた  
麺です。お茶の風味がよく、食べやすい麺になっています。



## 9月20日（金）の給食

### ○メニュー

ほうれんそうパン 牛乳

じゃがいものベーコン煮 カラフルサラダ



じゃがいもは、エネルギーのもとになるデンプンがたくさん含まれています。その他にも、ビタミンCが入っています。じゃがいものビタミンCは熱に強いので、加熱してもこわれ不了のが特徴です。

## 9月24日（火）の給食

### ○メニュー

ごはん 牛乳

麻婆大根 もやしナムル



マーボーだいこん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。豆板醤は中国の調味料で、日本の味噌のようなものです。味噌は大豆から作られますが、豆板醤はそら豆から作ります。

## 9月25日（水）の給食

### ○メニュー

背割りパン 牛乳

チリコンカン 野菜スープ



チリコンカンは豆と肉に唐辛子を加えて煮込んだアメリカの料理です。今日は、背割パンにしているので、パンにはさんで食べてください。

## 9月26日（木）の給食

### 〇メニュー

ごはん 牛乳

豆腐汁 さんまの塩焼き 即席漬け



「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、学習能力や記憶力によい働きがあります。



## 9月27日（金）の給食

### 〇メニュー

黒糖パン 牛乳

白身魚のフライ モロヘイヤスープ

ブロッコリーの青じそドレッシングあえ



エジプト原産のモロヘイヤは、アラビア語で「王様だけのもの」という意味があります。難病をもつ王様がモロヘイヤをスープにして食べて、治ったことからこの名前がついたそうです。

## 9月30日（月）の給食

### 〇メニュー

ごはん 牛乳

生揚げの肉みそ煮 キャベツのおかかあえ



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が多く含まれています。

## 10月1日(火)の給食

### ○メニュー

ごはん 牛乳

三色そぼろ さといもの味噌汁 オレンジ



さといもの歴史は古く、日本では3千年以上前の縄文時代後期から食べられていました。さといもは真ん中に大きな親いもができ、そのまわりにつく子いもを食べます。

## 10月2日（水）の給食

### 〇メニュー

キャロットパン 牛乳

とうふのスープ かぼちゃサンドフライ ハムサラダ

型抜きチーズ



今日はとうふの日です。給食のとうふは山口県産の大豆から作られたもので、給食センターで調理員さんが1丁ずつ包丁で切っています。また、現在日本で行われているラグビーワールドカップにちなんで、ラグビーボール型のチーズをつけました。



## 10月3日（木）の給食

### 〇メニュー

ごはん 牛乳

じゃがいものそぼろ煮 切干大根の甘酢あえ



じゃがいもは「畑のりんご」といわれるほど、ビタミンCをたくさん含んでいます。ビタミンCは熱に弱い性質がありますが、じゃがいもの場合はでんぷんに守られて、加熱しても壊れにくいのが特徴です。

## 10月4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 ミニトマト



豆乳は、大豆を水につけてすりつぶし、水を加えて煮詰め、こしたものです。  
たんぱく質や鉄分をたくさん含んでいます。給食では山口県産の大豆から作られた豆乳を使っています。

## 10月7日（月）の給食

### 〇メニュー

ごはん 牛乳

かきたま汁 小松菜のごまいため 納豆



ごまは皮の色によって、白ごま、黒ごま、金ごまに分けられ、給食では白ごまを使っています。ごまに含まれるセサミンという栄養素は、生活習慣病を予防する効果があると言われています。

## 10月8日（火）の給食

### ○メニュー

ごはん 牛乳

さばのゆず味噌煮 即席漬け けんちん汁



さばは日本各地でとれる、とても身近な魚です。一年中とれる魚ですが、春に産卵したあと、再び栄養を蓄えた「秋さば」は特においしいと言われています。



## 10月9日（水）の給食

### ○メニュー

黒糖パン 牛乳

ビーフンスープ 春巻き もやしのナムル



ビーフンは英語で「ライスヌードル」というように、米から作られた麺です。台湾やベトナム、タイなど、米作りがさかんなアジアの国々で食べられています。

## 10月10日（木）の給食

### 〇メニュー

ごはん 牛乳

牛肉とごぼうのうま煮 のり酢あえ

ブルーベリーゼリー



今日は目の愛護デーです。ブルーベリーは目によい果物として知られています。紫色の色素であるアントシアニンには目の働きを助ける作用があります。ブルーベリーゼリーを食べて、目の健康について考えてみましょう。

## 10月11日（金）の給食

### ○メニュー

米粉パン マーシャルビーンズ 牛乳

ポークビーンズ ツナサラダ



給食のパンは、山口県でとれた「せときらら」という小麦からできた小麦粉で作られています。せときららはパン作りに適していて、ふんわりとよくふくらみます。小麦の味を味わいながら食べてみましょう。

## 10月15日（火）の給食

### 〇メニュー

ごはん 牛乳

あじの白醤油漬け きのこのみそ汁 味付けのり

みかん



あじは、味がいいから名づけられたといわれるように、くせがなくおいしい魚です。昔から日本人にはおなじみの魚で、刺身や煮物、揚げ物や寿司など、さまざまな料理にして食べられています。



## 10月16日（水）の給食

### ○メニュー

丸型横割りパン 牛乳

白身魚フライ ボイルキャベツ ノンエッグマヨネーズ

ABC スープ 冷凍ピーチ



ABCスープに入っているチンゲンサイは、中国から日本に広まった中国野菜の一つです。中華料理だけではなく、お浸しやクリーム煮など、さまざまな料理に使われています。秋から冬にかけてが旬の野菜です。

## 10月17日（木）の給食

### ○メニュー

わかめごはん 牛乳

筑前煮 ごまじゃこサラダ



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。

## 10月18日（金）の給食

### ○メニュー

米粉パン りんごジャム 牛乳

栗のシチュー れんこんサラダ



くりの実は鬼皮という固い皮に包まれ、鬼皮をむくと薄い渋皮に覆われています。くりは炭水化物やビタミンなどを多く含んでいます。日本では約5千年前の遺跡からも出土しており、大昔から食べられています。

## 10月21日（月）の給食

### 〇メニュー

ごはん 牛乳

ビビンバ 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キが定番ですが、今日はスープに入れました。



## 10月23日（水）の給食

### ○メニュー

米粉パン ブルーベリージャム 牛乳

ミートスパゲティ フレンチサラダ



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、世界では、米、小麦とともに主食として食べる国もあります。炭水化物やビタミン、食物繊維などの栄養素が豊富に含まれています。

## 10月24日（木）の給食

### 〇メニュー

五目釜めし 牛乳

のっぺい汁 ししゃもフライ みかん



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。

## 10月25日（金）の給食

### 〇メニュー

ほうれんそうパン 牛乳

肉団子のスープ こまつなサラダ うまかってん



小松菜は東京都の小松川の近くで栽培されていたことから、名付けられました。カルシウムが多く含まれているので、成長期のみなさんにしっかり食べてほしい野菜の一つです。

## 10月28日（月）の給食

### ○メニュー

ごはん 牛乳

鮭の塩焼き さつま汁 りんご



世界のりんごの品種は約1万5千種あるといわれ、日本では約2千種が栽培されています。日本では、青森県がりんごの生産量が日本一ですが、山口県でも山口市徳佐に西日本最大のりんご園があり、おいしいりんごが作られています。



## 10月29日（火）の給食

### 〇メニュー

ごはん 牛乳

豆腐汁 鶏のから揚げ ゆかりあえ



給食では、すまし汁のときはかつおこんぶだし、味噌汁のときはいりこだしをとって作ります。今日の豆腐汁はかつおこんぶだしで作りました。だしは香りやうま味を与え、味に深みを出します。だしのおいしさを味わってみましょう。

## 10月30日（水）の給食

### ○メニュー

米粉パン いちごジャム 牛乳

わかめうどん 野菜ソテー



給食のパンは、山口県産の小麦粉と米粉から、うどんは山口県産の小麦粉から作られています。地域で生産されたものを、その地域で消費することを、地産地消といいます。地産地消には、旬の野菜を新鮮なうちに食べられるなど、たくさんの良いことがあります。

## 10月31日（木）の給食

### ○メニュー

麦ごはん 牛乳

パンプキンカレー アーモンドサラダ



今日のごはんは、麦をまぜて炊いた麦ごはんです。麦はお米に似た形をしています。お米よりもかみごたえがあって、ぷちっとした食感です。また、お米よりも食物繊維が多く含まれています。

## 11月1日（金）の給食

### ○メニュー

米粉パン マーガリン 牛乳

皿うどん ショウロウポウ ゆでもやし



小龍包は、中華料理の「点心」の一つで、豚肉などの具を小麦粉で作った皮で包み、蒸籠という調理器具で蒸して作ります。薄皮の中に具といっしょに熱いスープが包まれているのが特徴です。点心とは、食事の間に食べる軽い食事のことで、ぎょうざやしゅうまいも点心です。



## 11月5日（火）の給食

### 〇メニュー

ごはん 牛乳

さばのボイル焼き 救急根菜汁 オレンジ



地震や台風など、災害が多く発生しています。災害によって、電気、ガス、水道が使えない時は、非常食が命をつなぎます。今日は、非常食の根菜汁を体験します。容器を立ててスプーンですくって食べましょう。パウチに口を付けると、口を切ることがあるので、気をつけましょう。

## 11月6日（水）の給食

### 〇メニュー

背割りパン 牛乳

ウインナー 1食ケチャップ ツナサラダ 野菜スープ

ヨーグルト



今週は地産地消週間です。山口県や山陽小野田市でとれた食材を多く使っています。ふるさとの味、旬の味をしっかりと味わっていただきましょう。今日のれんこんは岩国産です。岩国市では、今から約200年前の江戸時代かられんこんを栽培しており、日本の五大生産地のひとつになっています。シャキシャキとした歯触りともちもちとした、食感、味のよさで有名です。

11月7日(木)の給食

○メニュー

麦ごはん 牛乳

ハヤシライス ブロッコリーサラダ



ハヤシライスは、明治時代の初めに、横浜や神戸の洋食店で食べられるようになり、大正時代にはカレーライスとともに全国に広まりました。英語の「ハッシュド・ビーフ・アンド・ライス」を短くしてハヤシライスというようになったといわれています。

## 11月8日（金）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  
魚のアーモンドフライ ジュリエンヌスープ りんご



今日は「11（いい）8（歯）」の語呂合わせにちなんで、「いい歯の日」とされています。かみごたえのあるアーモンドフライやりんごを、しっかりよくかんで食べましょう。よくかむと、歯並びがよくなり虫歯を防ぐことができます。また、脳のはたらきもよくなります。



## 11月11日(月)の給食

### 〇メニュー

ごはん 牛乳

親子丼の具 はすの三杯づけ 徳佐りんごのゼリー



今週は地産地消週間です。山口県や山陽小野田市でとれた食材を多く使っています。ふるさとの味、旬の味をしっかりと味わっていただきましょう。今日のれんこんは岩国産です。岩国市では、今から約200年前の江戸時代かられんこんを栽培しており、日本の五大生産地のひとつになっています。シャキシャキとした歯触りともちもちとした、食感、味のよさで有名です。

## 11月12日（火）の給食

### 〇メニュー

栗ごはん 牛乳

れんこ鯛のカリカリ揚げ 大根のそぼろ汁 みかん



山口県では、萩市のむつみ地区の千石台でたくさんの大根が作られています。千石台の大根はみずみずしくて甘みがあるのが特徴で、一日5万本も出荷されています。鮮度が落ちないように、夜中の12時ごろから、朝6時くらいまでに収穫するそうです。農家のみなさんのご苦労があって、私たちは新鮮な野菜を食べることができています。

## 11月13日（水）の給食

### 〇メニュー

米粉パン 県産いちごジャム 牛乳

あぶり焼きチキン ひじきサラダ

ミネストローネスープ



今日の給食で山口県産の食材は、米粉パン、いちごジャム、牛乳、鶏肉、大豆、ベーコン、干しひじき、トマト、きゅうり、きゃべつです。きゅうりは、西高泊の梶田農園で作られたものです。もぎたてのおいしいきゅうりをいただいています。

## 11月14日（木）の給食

### ○メニュー

ごはん 牛乳

肉団子の豆乳鍋 山口県産ねぎ入り厚焼きたまご

ほうれんそうのごまあえ



学校給食で使う豆乳は山口県産の大豆「サチユタカ」から作られたものです。

「サチユタカ」は粒が大きく、たんぱく質をたっぷり含んでいて、豆腐作りにも適した大豆です。「すべての人に幸福（サチ）を豊か（ユタカ）にもたらすこと」を願って、この名前がつけられたそうです。



## 11月15日（金）の給食

### 〇メニュー

米粉パン 県産ぽんかんジャム 牛乳

きつねうどん 小松菜のじゃこ炒め



山陽小野田市の名産品、「おのだネギ三昧」は高泊のグリーンハウスで作られています。ミネラルを豊富に含んだ土で2カ月以上かけて育てられるため、香りのよいねぎになります。また弾力があるため、包丁で切ってもつぶれず、ころころ転がるのも特徴のひとつです。

## 11月18日（月）の給食

### 〇メニュー

キャロットピラフ 牛乳

ごぼうのメンチカツ ゆでキャベツ 1食ソース

コンソメスープ



キャベツは、日本で 2 番目に多く作られている野菜です。今から180年くらい前に日本に伝わってきました。オランダ人が長崎に持ってきたのが始まりで、昔はオランダ菜と呼ばれていました。一般の家庭で食べられるようになったのは、約 120 年前の明治時代だそうです。

## 11月19日（火）の給食

### ○メニュー

ごはん 牛乳

けんちょう 肉みそねぎ三昧 みかん



今日は、「やまぐち郷土料理の日」です。郷土料理とは、人々の間で受け継がれ、地域に定着した料理のことをいいます。その地域の食材を利用したものや、地域の祭りや行事などで食べられているものがあります。「けんちょう」は大根などの野菜と豆腐を煮込んで作る山口県の代表的な郷土料理です。ふるさとの味を大切にし、伝えていきましょう。



## 11月20日（水）の給食

### ○メニュー

米粉パン りんごジャム 牛乳

スパゲッティナポリタン カラフルサラダ



スパゲッティナポリタンは、茹でたスパゲティをたまねぎ、ベーコン、ウィンナーなどと共に、トマトケチャップで炒めた料理です。ナポリという、イタリアの港町の名前がついていますが、横浜にあるホテルの料理長が考え出した日本風の Pasta 料理です。



## 11月21日(木)の給食

### 〇メニュー

ごはん 牛乳

さわらのみりん焼き 切り干し大根の梅あえ 豆腐汁



11月24日は和食の日です。和食の味わいに欠かせないのが「だし」で、汁物や煮物など様々な料理のベースとして使われます。だしのおいしさのことを「うま味」といい、甘味、塩味、酸味、苦味に加えて、第5の味として認められています。今日の豆腐汁は昆布とかつおぶしでだしをとっています。

## 11月22日（金）の給食

### ○メニュー

パンパン 牛乳

さつまいものシチュー アスパラとコーンのソテー



さつまいもは、江戸時代に中国から沖縄へ、そして鹿児島へと伝わりました。青木昆陽という人がさつまいもの作り方を研究し、人々に広めたので、日本中で作られるようになりました。天候が悪く他の作物がとれない時にたくさんの人々を救った食べ物です。かぜの予防に効果のあるビタミンCやおなかの働きをよくする食物せんいが多く含まれています。

## 11月25日(月)の給食

### 〇メニュー

ごはん 牛乳

ちくわの磯辺揚げ 小松菜のおかかあえ

まごわやさしい汁



「まごわやさしい汁」には、豆、ごま、わかめ、野菜、魚(はんぺん)、しいたけ、いもが入っています。この7つの食材を組み合わせると、体に必要な栄養素がバランスよくとれて健康に過ごすことができます。今日の給食のように和食の献立にすると、この7つの食材が自然にそろいます。

## 11月26日(火)の給食

### ○メニュー

ごはん 牛乳

味付けのり 煮込みおでん 白菜のゆずあえ



おでんに入っている、がんもどきの「がん」とは、鳥の「雁(がん)」のことです。雁の肉はとてもおいしいそうですが、雁は冬にやってくる渡り鳥で、なかなか食べることができません。そこで雁の味によく似た食べ物として、がんもどきが考え出されたそうです。くずした豆腐ににんじんやごぼうなどを加えて混ぜ、丸めて油で揚げて作ります。



## 11月27日（水）の給食

### ○メニュー

ナン 牛乳

ドライカレー チンゲンサイのスープ りんご



ナンは、インドなどの中央アジアで広く食べられている楕円形のパンです。小麦粉を練って平たくのばし、熱したつぼ形のかま（タンドール）の内側にはり付けて焼きます。普通のパンのようにふくらんでいませんが、もちもちしておいしいパンです。ドライカレーをつけていただきます。

## 11月28日（木）の給食

### 〇メニュー

いろどりごはん 牛乳

いわしのかぼすレモン煮 けんちん汁 みかん



けんちん汁は、建長寺というお寺のお坊さんが考えた料理です。肉を食べないお坊さんは、たんぱく質をとるために豆腐を食べていました。豆腐と野菜をいっしょに煮込んで作った「けんちょうじ汁」が後になまって「けんちん汁」と言われるようになったそうです。栄養たっぷりで体があたたまるお汁です。

## 11月29日（金）の給食

### ○メニュー

米粉パン ブルーベリージャム 牛乳

根菜のウィンナーポトフ チーズサラダ



秋から冬にかけて、土の中で育つ根を食べる野菜、「根菜」がおいしくなります。にんじんや大根、かぶ、ごぼう、れんこんなどの根菜を食べると、体は温まり、おなかの調子がよくなります。



## 12月2日（月）の給食

### ○メニュー

ごはん 牛乳

回鍋肉 中華スープ オレンジ



もやしは、土を使わず工場の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。



## 12月3日（火）の給食

### ○メニュー

ごはん 牛乳

ヒレカツ さつまじる ゆかりあえ



豚肉は、ビタミンB1が多く含まれており、その量は牛肉の約10倍にもなります。ビタミンB1には、からだの疲れをとる働きがあります。とんかつで使われているロース肉より、ヒレ肉の方が脂肪が少なく柔らかいのが特徴です。

12月4日（水）の給食

○メニュー

豆乳パン 牛乳

ビーフシチュー コーンサラダ



とうもろこしは、米や麦と並ぶ世界の三大穀物のひとつです。日本では、茹でたり、焼いたりして食べますが、外国ではとうもろこしを粉にして食べます。食物繊維が豊富で、おなかの中の掃除をしてくれます。

## 12月5日（木）の給食

### 〇メニュー

ちらしずし 牛乳

あじのみりん焼き 豆腐汁 みかん



あじは、味がいいから名づけられたといわれるように、くせがなくおいしい魚です。昔から日本人にはおなじみの魚で、刺身や煮物、揚げ物や寿司など、さまざまな料理にして食べられています。

## 12月6日（金）の給食

### ○メニュー

米粉パン いちごジャム 牛乳

かしわうどん 野菜ソテー



キャベツは世界で最も古くからある野菜のひとつと言われています。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。



12月9日（月）の給食

○メニュー

ごはん 牛乳

豚キムチ かきたま汁 ミニトマト



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いわれています。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。

## 12月10日（火）の給食

### 〇メニュー

ごはん 牛乳

石狩汁 ひじきの煮物



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。

## 12月11日(水)の給食

### ○メニュー

米粉パン ブルーベリージャム 牛乳

白菜のクリーム煮 コールスローサラダ



白菜は北海道から沖縄まで広い範囲で栽培されています。白菜は霜が降る11月から2月頃が一番甘味が増しおいしくなります。いろいろな料理に使われ日本の食生活には、欠かせない野菜のひとつです。

## 12月12日（木）の給食

### ○メニュー

ごはん 牛乳

すきやき煮 切干大根の酢の物



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に干すことにより、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栄養価もアップします。



## 12月13日（金）の給食

### 〇メニュー

米粉パン りんごジャム 牛乳

ハンバーグのきのこソース チンゲンサイのスープ



チンゲンサイは、中国から日本に広まった中国野菜の一つです。中華料理だけではなく、お浸しやクリーム煮など、さまざまな料理に使われています。秋から冬にかけてが旬の野菜です。

## 12月16日（月）の給食

### ○メニュー

ごはん 牛乳

ビーフカレー 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17日（火）の給食

### 〇メニュー

ごはん 牛乳

さばの塩焼き 沢煮椀 みかん



給食のごはんは、山陽小野田市産の「ヒノヒカリ」というお米を使用しています。そのお米を給食センターでおいしく炊き、炊きあがったご飯を学校に届けています。

## 12月18日（水）の給食

### ○メニュー

米粉パン マーガリン 牛乳

鶏のから揚げ ゆでブロッコリー ABC スープ

クリスマスケーキ



今日はクリスマス献立です。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19日（木）の給食

### 〇メニュー

ごはん 牛乳

いわしのしょうが煮 かぼちゃの味噌汁

白菜のゆずあえ 県産みかんゼリー



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20日（金）の給食

### ○メニュー

米粉パン レーズンクリーム 牛乳

野菜のポトフ フレンチサラダ



ブロッコリーは、 $\beta$ -カロテンやカルシウムなどの栄養素を豊富に含んでいる緑黄色野菜です。ストレスをはね返す働きのあるビタミンCも、レモンの2倍の量が含まれています。

## 12月23日（月）の給食

### ○メニュー

ごはん 牛乳

白身魚の天ぷら けんちん汁 酢の物



わかめは普通の食事で不足しがちなミネラルや、ビタミン類、食物繊維を豊富に含んでいます。食物繊維には、噛む回数を増やす効果や、おなかの調子を整える働きがあります。

## 12月24日（火）の給食

### ○メニュー

チキンライス 牛乳

野菜のスープ ハムサラダ チーズ



チーズは牛乳を固めてから、水分を取り除いたものです。そのためチーズは牛乳の栄養がギュッとつまっています。同じ量のチーズと牛乳を比べた場合、チーズのカルシウムは牛乳の約6倍も含まれています。



## 1月8日（水）の給食

### 〇メニュー

ごはん 牛乳

麻婆だいこん 中華サラダ



今日の麻婆だいこんは、旬の大根をたっぷりに入れて作りました。大根は1300年前の「日本書紀」という書物にも登場するほど、古くから日本で親しまれている野菜です。

## 1月9日（木）の給食

### 〇メニュー

ごはん 牛乳

ぶりの照り焼き はすの三杯漬け 白玉雑煮



ぶりは成長によって呼び名が変わる「出世魚」で、西日本では、お祝い事などによく食べられています。成長すると1mを超えるほど大きくなる魚です。冬から春にかけて、脂がのっておいしくなります。

## 1月10日（金）の給食

### 〇メニュー

クロワッサン 牛乳

鶏肉のハーブ焼き ツナサラダ

じゃがいものベーコン煮 小野茶ムース



クロワッサンはフランス語で「三日月」という意味です。バターを溶かさな  
いように、生地に折り込むことによって何層も層ができ、クロワッサン特有  
の食感になっています。

## 1月14日(火)の給食

### 〇メニュー

ごはん 牛乳

八宝菜 しゅうまい ゆでもやし 1食パン酢



八宝菜は中国の料理です。八宝菜の「八」は、「8種類」という意味ではなく、「多くの」という意味です。今日の八宝菜には10種類の食材が入っています。全部見つけられますか。



## 1月15日（水）の給食

### ○メニュー

丸型横割りパン 牛乳

コロッケ ゆでキャベツ 1食ソース 野菜スープ

みかんタルト



キャベツは品種や栽培する場所により、収穫の時期が異なります。そのため一年を通して新鮮なキャベツを食べることができます。今日はゆでキャベツをコロッケと一緒にパンにはさんで、いただきます。

## 1月16日（木）の給食

### 〇メニュー

ごはん おむすびのり 牛乳

あんこう汁 豚肉の生姜焼き ぽんかん



今日から22日までは地場産週間です。あんこうは冬が旬の魚で、下関漁港の水揚げ量は日本一です。1月17日はおむすびの日です。阪神淡路大震災の後、ボランティアによっておむすびが配られました。そのことへの感謝の気持ちを忘れないように定められました。

1月17日（金）の給食

○メニュー

豆乳パン 牛乳

鶏肉と大豆のトマト煮 みかんサラダ



豆乳は大豆から作られています。そのため、たんぱく質やビタミンB1などの栄養素が豊富に含まれています。今日のパンには、山口県産の大豆を使った豆乳が練りこまれています。

## 1月20日（月）の給食

### 〇メニュー

ごはん 牛乳

豆腐チゲ のり酢あえ ゆずきちゼリー



ゆずきちは、かぼすやすだちの仲間、山口県オリジナルの柑橘です。長門市を中心に、萩市や下関市でも栽培されています。さわやかな香りと、まろやかな酸味が特徴です。



## 1月21日(火)の給食

### ○メニュー

ごはん 牛乳

小フグのからあげ 小松菜のあえもの すまし汁



下関市の南風泊市場は、ふぐの取り扱い量日本一を誇る、ふぐ専門の市場です。市場では「袋競り」という独特の方法で、ふぐを買う業者が決められています。

## 1月22日（水）の給食

### 〇メニュー

米粉パン 県産いちごジャム 牛乳

白菜のクリームシチュー ひじきと大豆のサラダ



冬の野菜としておなじみの白菜は、寒くなり畑で霜にあたることで甘みが増し、繊維がやわらかくなっておいしくなります。今日のシチューのように、煮汁ごと食べると、水に溶けだした栄養素も逃さずしっかりととることができます。

## 1月23日（木）の給食

### 〇メニュー

ごはん 牛乳

鮭の塩焼き たくあんのごまいため

さつまいものみそ汁



1月24日から30日は全国学校給食週間です。日本の給食の始まりは、明治22年、山形県鶴岡市の忠愛小学校でおにぎりや鮭の塩焼き、漬物が昼食で出されたこととされています。今日は130年前のそのころと同じような献立になっています。

## 1月24日（金）の給食

### ○メニュー

米粉パン りんごジャム 牛乳

ミートスパゲッティ フレンチサラダ



戦後、給食の主食はパンばかりでしたが、約50年ほど前からは、スパゲッティなどの麺類が登場するようになりました。またこのころから、脱脂粉乳に代わり、牛乳が提供されるようになりました。



## 1月27日（月）の給食

### 〇メニュー

麦ごはん 牛乳

冬野菜カレー チーズサラダ



米飯給食が始まったのは、昭和51年ごろです。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。今日のカレーには、大根や里芋など、冬に美味しい野菜などが入っています。

## 1月28日（火）の給食

### 〇メニュー

ごはん 牛乳

けんちょう 厚焼き玉子 ゆかりあえ



現在の給食は、給食が始まったころと比べると、栄養バランスがよく考えられ、郷土料理を取り入れたり、地産地消に取り組んだり、バラエティに富んだ献立になっています。今日は山口県の代表的な郷土料理、けんちょうを味わいましょう。

## 1月29日（水）の給食

### 〇メニュー

黒糖パン 牛乳

水餃子スープ れんこんの青のりいため りんご



黒糖は主に沖縄県で生産されています。黒糖には骨をつくるもとになるカルシウムやマグネシウム、ブドウ糖をエネルギーに変えるのに必要なビタミンB1などの栄養素がたくさん含まれています。

## 1月30日（木）の給食

### 〇メニュー

ごはん 牛乳

鶏肉と野菜のうま煮 チンゲンサイのじゃこ炒め

みかん



チンゲンサイは冬に旬を迎える野菜で、中国から伝わりました。皮膚や粘膜の健康を保つビタミンAがたくさん含まれていて、免疫力を高め、かぜなどの感染症を防いでくれます。今の時期にしっかり食べてほしい野菜のひとつです。



## 1月31日（金）の給食

### 〇メニュー

米粉パン いちご&マーガリン 牛乳

五目うどん 小女子のかき揚げ 小松菜サラダ

お茶目な大豆



こうなごは、正式には「いかなご」と言いますが、地域によって「こうなご」と呼ばれています。頭からしっぽまでまるごと食べるため、カルシウムや鉄分などのミネラルをたくさんとることができます。

## 2月3日（月）の給食

### 〇メニュー

ごはん 牛乳

いわしのかぼすレモン煮 すきやき煮 ミニトマト

節分豆



今日は節分、暦の上で冬と春の節目の日です。季節の変わり目には邪気(鬼)が生じると考えられており、節分の日にはそれを追い払うために豆をまきます。ヒイラギの葉は先がとがっていることから、「鬼の目突き」と呼ばれ、その枝の先にいわしの頭をさして戸口にかかざると、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を食べて鬼をやっつけましょう。

## 2月4日（火）の給食

### ○メニュー

ごはん 牛乳

鯨の竜田揚げ 豚汁 オレンジ



今日も節分にちなんだ献立です。山口県には、節分に鯨を食べるという風習があります。これには、大きい鯨にあやかり、「大きく成長するように」とか「志を大きく」という願いがこめられています。長門市や下関市は、昔から日本の捕鯨（鯨をとること）の基地として栄えていました。そのため、山口県では、鯨料理をよく食べており、このような食文化が生まれました。

## 2月5日（水）の給食

### ○メニュー

米粉パン ブルーベリージャム 牛乳

ポークビーンズ ツナサラダ



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この料理は、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インゲン豆を使うことが多いそうです。豆の種類を変えたり、ベーコンを入れたり、スパイスで味を変えるなど、各家庭にレシピがある「おふくろの味」です。



## 2月6日（木）の給食

### 〇メニュー

ごはん のり 牛乳

鶏の照り焼き 小野茶そうめん汁 りんご



今日、2月6日は「のりの日」です。その由来は、なんと今から1300年以上前の飛鳥時代にまでさかのぼります。701(大宝元)年、日本に大宝律令という法律ができ、税金として海産物を納めなくてはならなくなりました。それで全国各地から、その土地の名産品として、のりが国に納められるようになったそうです。この制度が始まった日を西暦で表すと702年の2月6日になることから、この日がのりの日と定められました。

## 2月7日（金）の給食

### 〇メニュー

背割りパン 牛乳

あらびきウインナー 1食ケチャップ 野菜スープ

ブロッコリーサラダ



ブロッコリーは、キャベツが品種改良されてできた野菜なので、葉っぱの形などがキャベツと似ています。私たちが食べているのは、花のつぼみと若いくきの部分です。ブロッコリーには、カロテンとビタミンCが多く含まれ、鼻やのどの粘膜を強くして、かぜのウイルスが体に入るのを防ぐ効果があります。

## 2月10日（月）の給食

### 〇メニュー

鮭ごはん 牛乳

若鶏と野菜のつくね のっぺい汁 ちりめんあえ



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、にんじん、里いも、ごぼうなど具たくさんのお汁です。また最後に片栗粉でとろみをつけてあるのが特徴です。のっぺい汁は漢字では、「濃餅汁」と書きます。汁につけられたとろみが餅がとけたもののように見えることから、この漢字があてられ、のっぺい汁の名前がついたそうです。

## 2月12日（水）の給食

### 〇メニュー

キャロットパン 牛乳

エビフライ 豆乳スープ ゆでブロッコリー

1食マヨネーズ



給食で使う鶏肉は、いつも山口県産の長州鶏です。長門市は昔からにわとりをたくさん育てており、焼き鳥の街として有名です。長門市は漁業も盛んな地域で、とれた魚を加工してかまぼこなどの練り製品もたくさん作っています。それらを作る時に出る魚のカスが、にわたりのエサとして適しているため、にわとりをたくさん育てるようになったそうです。



## 2月13日（木）の給食

### 〇メニュー

麦ごはん 牛乳

ハヤシライス チーズサラダ うまかってん



小魚、海藻、種実（種や木の実）を食べると、ビタミン、ミネラル、レシチンがたくさんとれます。これらの栄養素は、脳の働きを活発にする働きがあります。うまかってんの袋に、「健脳食が十種類入っています」と書いてあります。「大豆、黒大豆、セサミクラッカー、アーモンド、ひまわりの種、松の実、かたくちイワシ、かぼちゃの種、こんぶ、ごま」の十個です。よくかんで食べましょう。

## 2月14日（金）の給食

### ○メニュー

米粉パン ブラック&ホワイト 牛乳

じゃがいものポトフ アーモンドサラダ



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」という意味になります。フランスでは、肉も野菜もかたまりのまま煮込んで食べる時に切り分けるそうです。

## 2月17日（月）の給食

### 〇メニュー

カレーピラフ 牛乳

ジュリエンヌスープ 鶏のからあげ ミニトマト

小野茶ムース



今日は中学3年生のリクエスト給食です。「卒業までにもう一度食べたい給食」の第5位が「小野茶ムース」、第4位が「からあげ」でした。1位から3位の料理も今月中に登場します。宇部市の小野地区では、お茶の栽培が盛んです。小野茶ムースは、その小野茶を使って作られたデザートです。

## 2月18日（火）の給食

### 〇メニュー

ごはん のり佃煮 牛乳

さばのしょうが煮 かきたま汁 りんご



さばは、日本近海でたくさんとれ古くから日本人に親しまれてきた魚です。秋から冬にかけてが旬で脂がのっておいしくなります。さばやいわしなど青魚の脂の中には、脳の働きをよくする「DHA（ドコサヘキサエン酸）」や血液をサラサラにする「EPA（エイコサペンタエン酸）」がたくさん含まれています。



## 2月19日（水）の給食

### 〇メニュー

米粉パン いちごジャム 牛乳

しゅうまい ゆでもやし 1食ポン酢

肉団子のスープ ヨーグルト



毎月 19 日は食育の日。山口県で作られた食材をたくさん使った献立です。今日の給食のしゅうまいは、周南市の鹿野ファームで育てられた豚肉を使っています。また、スープに入っている肉団子も山口県産の鶏肉と豚肉が原料です。野菜では、もやしは下松市の工場で作られたものです。

## 2月20日（木）の給食

### 〇メニュー

菜めし 牛乳

煮込みおでん ほうれんそうのごまあえ



毎月 19 日は食育の日。山口県で作られた食材をたくさん使った献立です。今日の給食のしゅうまいは、周南市の鹿野ファームで育てられた豚肉を使っています。また、スープに入っている肉団子も山口県産の鶏肉と豚肉が原料です。野菜では、もやしは下松市の工場で作られたものです。

## 2月21日（金）の給食

### ○メニュー

クロワッサン 牛乳

ミートスパゲッティ オムレツ いちご



スパゲティに入っているマッシュルームは、パスタやスープ、煮込み料理など、洋風の料理に使われるきのこです。日本では、生のものより缶詰に加工されたものが多く出回っていますが、実はマッシュルームは、世界で最も生産量が多いきのこで、ヨーロッパやアメリカでは、きのこといえばマッシュルームだそうです。日本でも少しずつ生産量が増えていて、千葉県や岡山県で作られています。

## 2月25日（火）の給食

### 〇メニュー

麦ごはん 牛乳

カツカレー コールスローサラダ



今日は中学3年生のリクエスト第2位の「カレー」です。ヒレカツもついてボリュームたっぷりです。カレーといえば、インド料理と思いがちですが、実はイギリスで広まったカレーのスパイスをきかせた煮込み料理です。明治時代になって、「少年よ、大志を抱け」で有名なクラーク博士が西洋料理を食べるようにすすめて、日本に広まったそうです。



## 2月26日（水）の給食

### 〇メニュー

米粉パン（中3のみ揚げパン）

はちみつ&マーガリン 牛乳

きつねうどん はなっこりーのソテー



はなっこりーは山口県で作り出されたオリジナル野菜です。今日の給食のうどんや米粉パンの小麦粉、牛乳も山口県産です。地場産の食材を味わっていただきましょう。中学3年生のリクエスト第1位は「揚げパン」でした。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、3年生の分だけ作っていただくことになりました。

## 2月27日（木）の給食

### 〇メニュー

ごはん 牛乳

チキンチキンごぼう 元気のりのり汁 納豆



中学3年生のリクエスト第3位が「チキンチキンごぼう」でした。チキンチキンごぼうは、今から20年前に、山口市内の小学校で、保護者の方からメニューを募集して学校給食に取り入れられた料理です。揚げた鶏肉とごぼうに甘辛いたれをからめて作ります。今では山口県内の学校給食の人気メニューになっています。

## 2月28日（金）の給食

### ○メニュー

パン 牛乳

花野菜のシチュー 小松菜サラダ プリン



今日のシチューには、はなっこりー、ブロッコリー、カリフラワーが入っています。これらは、植物の花のつぼみの部分を食べるので、花野菜と言われます。カリフラワーとブロッコリーは形がよく似ていますが、白い方がカリフラワー、緑色がブロッコリーです。