

## 4月8日（水）の給食

### ○メニュー

ごはん 牛乳

親子丼の具 小松菜のじゃこ炒め オレンジ



小松菜はアブラナ科の野菜で、東京の小松川というところで栽培が始まったことから、この名前が付いたそうです。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。

## 4月9日（木）の給食

### ○メニュー

ごはん 牛乳

肉じゃが ほうれんそうのごまあえ



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。みなさんが食べている給食は、「山陽小野田市学校給食センター」で作られています。全部で5300人分の給食を34人の調理員さんで調理されます。

## 4月10日（金）の給食

### 〇メニュー

豆乳パン 牛乳

ポークコロッセ 一食ソース

春野菜のミネストローネ ゆでブロッコリー



ミネストローネは、イタリアの代表的な家庭料理で、新鮮な野菜をたっぷり入れたトマト味のスープです。ミネストローネには、イタリア語で「具たくさん」という意味があるそうです。

## 4月13日（月）の給食

### ○メニュー

麦ごはん 牛乳

ポークカレー チーズサラダ



日本で、キャベツを食べるようになったのは、今から120年前の明治時代からだそうです。キャベツは1年中出回っていますが、秋に種をまき春から初夏に収穫する「春キャベツ」は柔らかくて甘みがあるのが特徴です。今日のサラダでは、春キャベツを約160kg使っています。

## 4月14日（火）の給食

### ○メニュー

ごはん 牛乳

さばのごま衣焼き お祝いすまし汁 菜の花あえ

お祝いいちごゼリー



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。春の喜びを感じながら味わっていただきましょう。

## 4月15日（水）の給食

### ○メニュー

米粉パン はちみつ&マーガリン 牛乳

ミートスパゲッティ 青じそドレッシングサラダ

お祝いクレープ



学校給食のパンは、山口県産の小麦粉と米粉から作ります。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。厚狭にあるパン工場で、朝早くからたくさんのパンを焼いて下さっています。

## 5月25日（月）の給食

### 〇メニュー

ごはん 牛乳

豚肉のしょうが焼き たこつみれのすまし汁

オレンジ



オレンジにはビタミン C がたくさん含まれています。また、オレンジの薄皮や白いすじにはヘスペリジンという栄養素が含まれており、ビタミン C と一緒に働いて、かぜなどの病気に対する抵抗力を高める働きがあります。

## 5月26日（火）の給食

### 〇メニュー

ごはん 牛乳

いわしのかぼすレモン煮 白玉団子汁

即席漬け



いわしは昔から日本人にはなじみが深く、平安時代の歌人である紫式部の好物だったとも伝わっています。30年前には448万トンも水揚げされていましたが、温暖化などの影響もあり、近年の水揚げ量は約30分の1ほどに少なくなっています。



## 5月27日（水）の給食

### 〇メニュー

米粉パン マーガリン 牛乳

かぼちゃひき肉フライ 小松菜と卵のスープ

冷凍ピーチ



今日は語呂合わせから小松菜の日とされています。小松菜は冬を代表する野菜のひとつですが、栽培期間が短くさまざまな環境で栽培することができるため、1年を通してスーパーなどに出回っています。小松菜にはカルシウムが多く含まれているため、成長期の方々にしっかりと食べてほしい野菜のひとつです。

## 5月28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 のり酢あえ



給食では、メイクインという品種のじゃがいもを使っています。メイクインという名前は、英語で5月という意味の「May」と、女王という意味の「Queen」を合わせて名づけられたと言われており、名前の通り、5月頃の春においしくなるじゃがいもです。旬のおいしいじゃがいもを味わってください。

## 5月29日（金）の給食

### 〇メニュー

アップルパン 牛乳

ペスカトーレ カラフルサラダ



ペスカトーレはイタリアの料理で、日本語では「漁師風」という意味があります。漁師さんが余った魚や貝をトマトソースで煮込んで食べていたのが始まりで、次第にパスタソースとしても使われるようになりました。

## 6月1日（月）の給食

### ○メニュー

ごはん 牛乳

あじの白しょうゆ焼き 吉野汁 オレンジ



吉野汁は、すまし汁にくず粉を溶いてとろみをつけ、口あたりをよくした汁です。奈良県の吉野山がくずの産地であることから、この名前が付けました。現在はくずの生産量が減り、くず粉は貴重品になっているので、代わりにかたくり粉を使うことが多くなっています。

## 6月2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 切干大根の甘酢あえ



切り干し大根は、せん切りにした大根を天日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、酵素が働き甘味のある成分に変わります。また、ビタミン D や鉄、食物繊維が多くなり栄養価が上がります。

## 6月3日（水）の給食

### ○メニュー

米粉パン いちごジャム 牛乳

チキンカツ ジュリエンヌスープ コールスローサラダ



ジュリエンヌスープの「ジュリエンヌ」はフランス料理の切り方の名前で、「千切り」という意味があります。またコールスローサラダの「コールスロー」はオランダ語で「きゃべつのサラダ」という意味です。料理の名前の由来を調べてみるとおもしろいですね。

## 6月4日（木）の給食

### ○メニュー

ごはん 牛乳

いわしの梅煮 ジャがいものみそ汁 おかかあえ



6月4日は、「虫歯予防デー」、この日から10日までは「歯と口の健康週間」です。この間の給食ではカルシウムを多く含む食べ物や、かみごたえのある食べ物がたくさん使われます。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、カルシウムたっぷりの魚です。

## 6月5日（金）の給食

### ○メニュー

米粉パン 県産夏みかんジャム 牛乳

コーンシチュー 豆ツナサラダ



カルシウムは、丈夫な骨や歯を作るのに欠かせません。小学生の1日に必要なカルシウムの量は600～800mgで、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。カルシウムは、牛乳や小魚、海藻に多く含まれていますが、大豆などの豆類からも摂ることができます。サラダに入っている白いんげん豆もしっかり食べましょう。



## 6月8日（月）の給食

### ○メニュー

ごはん わかめふりかけ 牛乳

筑前煮 ししゃもフライ レモンゼリー



歯の健康を守るためには、よくかんで食べることが大切です。硬いものをよくかむことであごが発達し歯並びがよくなります。また、よくかんで食事を味わうと、満足感が得られ食べすぎを防ぐことができるので、肥満や生活習慣病の予防につながります。また、かむことで脳が刺激され頭の働きもよくなります。筑前煮のたけのこやれんこんをよくかんで食べましょう。

## 6月9日（火）の給食

### ○メニュー

麦ごはん 牛乳

卵カレー ジャコサラダ カミカミ昆布



今日は、卵の日です。「卵」という漢字が数字の「6」と「9」に似て見えることと、これからの暑い季節を卵を食べて元気に過ごせるようにという願いから、定められたそうです。卵には、体を作るもとになるたんぱく質や、貧血を防ぐ鉄分、病気から体を守り、目やのどの調子をよくするビタミンAも多く含まれています。じゃこサラダのしらす干しにはカルシウムがたっぷりです。昆布もよくかんで食べましょう。

## 6月10日（水）の給食

### 〇メニュー

黒糖パン 牛乳

ハンバーグのきのこソースかけ ABCスープ

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。今日の給食では、牛乳1本で227 mg、チーズ1個で86 mgのカルシウムが摂れます。

## 6月11日(木)の給食

### ○メニュー

ごはん 牛乳

ビビンバ トックスープ ヨーグルト



ヨーグルトは、ヨーロッパのブルガリア地方で昔から食べてられてきました。ブルガリアに長寿の人が多いの、ヨーグルトをいつも食べていたからだということが広まり、世界中の人が食べるようになりました。ヨーグルトは牛乳に乳酸菌を加えて作ります。乳酸菌は腸の中で悪い菌が増えるのを防ぐ働きがあります。

## 6月12日（金）の給食

### 〇メニュー

米粉パン マーガリン 牛乳

皿うどん しゅうまい ゆでもやし 1食ポン酢



もやしは土を使わず、工場で水を使って水耕栽培で育てられる「工場野菜」です。大豆などの豆類を水につけ、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。給食で使うもやしは、下松市の工場で栽培されたものです。

## 6月15日（月）の給食

### 〇メニュー

ごはん 牛乳

はも入りだんごのうま煮 厚焼き卵 しらすあえ



山口県は、海や山に囲まれ自然が豊かなので、米や野菜、魚などおいしい食べ物がたくさんあります。今週は、「地場産給食週間」で山口県のおいしい食べ物をたくさん使った給食が登場します。今日の煮物には、はものすり身のだんごが入っています。はもは夏が旬の魚です。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。「西京はも」の名で大阪や京都に出荷されています。

## 6月16日（火）の給食

### ○メニュー

ごはん 牛乳

たこカツ 小野茶そうめん汁 香味あえ



たこカツは、山口県の瀬戸内海でとれた「真だこ」を使って、下関の工場で作られたものです。瀬戸内海でとれる真だこは、足が太く身が柔らかいことが特徴です。今日の給食では、他にも、米や牛乳、鶏肉、干しいたけ、かまぼこ、小野茶めん、ほうれんそう、もやし、ねぎが山口県産です。

## 6月17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 キャベツとひじきのサラダ



給食で使う鶏肉は、長門市の長州どりです。長州どりは放し飼いにしてのびのびと飼育されています。自由に動き回ることによってストレスを少なくしているそうです。えさは、とうもろこしと小麦に3種類のハーブを混ぜて与えます。このような工夫によって臭みの少ない風味豊かな鶏肉になります。



## 6月18日（木）の給食

### 〇メニュー

ごはん 味付のり 牛乳

真鯛の塩焼き さつまじる ミニトマト



山口県では、日本海側、瀬戸内海側のどちらでも真鯛が獲れ、全国第5位の漁獲量を誇ります。今日はその山口県産の真鯛を塩焼きにしてあります。また、今日の味付けのりは、山口県産ののりを原料に作られています。地場産週間にちなんで、パッケージも特別に作っていただきました。ふるさとのおいしさを味わいましょう。

## 6月19日（金）の給食

### ○メニュー

米粉パン ブルーベリージャム 牛乳

わかめうどん アスパラソテー 小魚



アスパラガスの旬は4月から6月です。山陽小野田市でも作られていて「きのう今日アスパラ」の名前で売られています。アスパラガスには、血管をしょうぶにする「ルチン」や、疲れをとりスタミナのもとになる「アスパラギン酸」など栄養もたっぷり含まれています。

## 6月22日（月）の給食

### 〇メニュー

ちらし寿司 牛乳

ちくわの磯辺揚げ かきたま汁



酢は人間が作り出した最初の調味料だといわれており昔から使われています。日本では、米や酒かすを原料としたものが多く、ヨーロッパではぶどう、アメリカではりんごを原料とした酢が多く使われています。酢には、さっぱりとした酸味をつけるだけでなく、食欲を増し、疲れをとる働きがあります。

## 6月23日（火）の給食

### 〇メニュー

ごはん 牛乳

麻婆なす ワンタンスープ 冷凍パイ



なすの皮の紫色は、ポリフェノール的一种ナスニンという色素です。ブルーベリーの紫色と同じように、目の疲れをとったり、血管をきれいにしたりする働きがあります。またなすは水分が多いので、暑い時に食べると、水分を補給でき、ほてった体を冷やすこともできます。

## 6月24日（水）の給食

### 〇メニュー

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、ウインナーなどと炒めて、トマトケチャップで味をつけた料理です。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。

## 6月25日（木）の給食

### 〇メニュー

ごはん 牛乳

肉じゃが アーモンドあえ



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は若返りのビタミンともいわれ、老化を防ぎ、肌を若々しく保つ働きがあります。また、生活習慣病を予防する効果もあります。アーモンドあえをしっかり食べましょう。

## 6月26日（金）の給食

### ○メニュー

背割りパン 牛乳

ドライカレー 夏野菜スープ オレンジ



今日のスープには、夏野菜のトマト、かぼちゃ、そして枝豆が入っています。枝豆は、大豆が成熟する前に収穫されたものですが、食品の分類としては豆ではなく野菜の仲間です。ビタミンB1のをたくさん含んでいるので、糖質や脂質、たんぱく質がエネルギーに変わる働きを助けて、夏バテ防止に役立ちます。

## 6月29日（月）の給食

### ○メニュー

わかめごはん 牛乳

あじのおろしソースかけ とりだんご汁



今日のあじは、山口県産の瀬付きあじです。日本海側のえさの豊富な瀬(せ)に住み着き、プランクトンやシラスなど質のよいえさを食べて育ったおいしい魚です。旬は5月～8月で、主に萩、長門、下関の漁港に水揚げされます。



## 6月30日（火）の給食

### 〇メニュー

麦ごはん 牛乳

ハヤシライス なつみかんサラダ うまかってん



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。

## 7月1日（水）の給食

### ○メニュー

米粉パン マーシャルビーンズ 牛乳

きつねうどん アスパラとコーンのソテー



学校給食のパンは、山口県でとれた「せときらら」という品種の小麦粉を使って作られています。せときららはパンに適した小麦で、もちもちでしっとりとしたパンが出来上がります。せときららの小麦は県内各地で作られており、山陽小野田市でも高泊地区で栽培されています。

## 7月2日（木）の給食

### 〇メニュー

ごはん 牛乳

春巻き 八宝菜 オレンジ



今日の八宝菜には、きくらげが入っています。きくらげは、こりこりとした食感が特徴のきのこの一種です。世界の中で、きくらげを食べるのは日本や中国、韓国などの東アジアの国々だけだそうです。ビタミンDや食物繊維などの栄養素が多く含まれています。

## 7月3日（金）の給食

### ○メニュー

米粉パン ブルーベリージャム 牛乳

ポトフ チーズサラダ



ブルーベリーは6～7月頃が旬で、甘酸っぱい小粒の実がたくさんあります。ブルーベリーには、アントシアニンという紫色の色素成分が多く含まれています。アントシアニンは目の働きを高めたり、目の疲れを予防する働きがあるといわれています。

## 7月6日（月）の給食

### ○メニュー

ごはん 牛乳

豚キムチ にらたまスープ 冷凍みかん



キムチに使われるとうがらしの辛み成分は、胃や腸を刺激し、冷房などで冷えた体を温めます。また、食欲を増進する働きがあるため、食欲の落ちやすい暑い時期にぴったりの食べ物です。

## 7月7日（火）の給食

### ○メニュー

梅菜めし 牛乳

きすの磯辺フライ セタそうめん汁 セタゼリー



今日は七夕です。七夕には短冊に願いごとを書いて、笹に結び付ける風習があります。これは、はた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です。今日は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、七夕ゼリーがついています。

## 7月8日（水）の給食

### ○メニュー

米粉パン レーズンクリーム 牛乳

ポークビーンズ カラフル野菜のマリネ



大豆は「畑の肉」ともよばれるように、たんぱく質を多く含む食品です。大豆はしょうゆやみそ、とうふなど加工品としても利用されており、日本人の食事には欠かせないものです。大豆にはおなかの調子を整える働きをする、食物繊維もたくさん含まれています。

## 7月9日（木）の給食

### 〇メニュー

ごはん 牛乳

いわしのみぞれ煮 豚汁 野菜のごま酢あえ



いわしなどの青魚には、DHAという質のよい脂肪が多く含まれています。DHAをしっかりととることで、脳の神経細胞が活性化され、記憶力や学習能力が向上するといわれています。いわしは、勉強を毎日頑張っているみなさんに、しっかりと食べて欲しい食品のひとつです。



## 7月10日（金）の給食

### ○メニュー

アップルパン 牛乳

タンドリーチキン 豆乳スープ ゆでとうもろこし



とうもろこしは夏が旬の野菜です。とうもろこしの先端には、たくさんのヒゲがついています。これはとうもろこしのめしべで、受粉すると実ができます。ヒゲ1本は実1粒とつながっているなので、ヒゲが多いものほど実がぎっしりと詰まっています。

## 7月13日（月）の給食

### 〇メニュー

ごはん 牛乳

じゃがいものピリ辛煮 切干大根のベーコンソテー



今日のじゃがいものピリ辛煮には、コチュジャンが入っています。コチュジャンは韓国などでよく使われる調味料です。唐辛子の他に、大豆や麦、米麴などを混ぜ合わせて発酵させるので、辛味だけでなく甘味もある調味料です。

## 7月14日（火）の給食

### 〇メニュー

ごはん 牛乳

さわらの西京焼き もずく汁 ミニトマト

うまかってん



さわらの「さ」は「狭い」、「わら」は「腹」を意味するように、体が細長く、平たいのが特徴です。5～6月になると、産卵のために瀬戸内海にやってくるため、山口県でも水揚げされています。

## 7月15日（水）の給食

### 〇メニュー

米粉パン いちごジャム 牛乳

タイピーエン れんこんの中華サラダ



タイピーエンは熊本県の郷土料理です。もともとは中国福建省の郷土料理で、明治時代に日本に伝わり、日本でアレンジされていきました。熊本県はいちごやれんこんの、全国有数の産地でもあります。他にもトマトやスイカ、みかんなどの生産量も多く、農業がさかんに行われています。

## 7月16日（木）の給食

### 〇メニュー

ごはん 牛乳

煮こじ 豚肉と野沢菜の炒め物

アップルシャーベット



煮こじは、長野県佐久市周辺で食べられている郷土料理です。正月など、人が多く集まるときによく食べられる料理です。野沢菜は、県北部にある野沢温泉村で栽培が始まりました。野沢菜漬けにしてご飯にそえて食べたり、おやきの具にしたりして食べられています。

## 7月17日（金）の給食

### 〇メニュー

黒糖パン 牛乳

沖縄そば にんじんサラダ



沖縄県は昔、琉球王国という独立した国で、独特な食文化が発達してきました。沖縄そばは代表的な沖縄料理の一つです。また、にんじんしりしりは家庭料理として親しまれており、「しりしり」とは「干切り」という意味の沖縄の方言です。

## 7月20日（月）の給食

### 〇メニュー

麦ごはん 牛乳

夏野菜カレー こまつなサラダ



豚肉に含まれるビタミンB1は、体の中で糖質をエネルギーに変える働きがあり、疲労回復や夏バテ予防に効果があります。今日のカレーは豚肉と、夏が旬のなすやかぼちゃ、枝豆などの野菜を入れた夏野菜カレーです。しっかり食べて暑い夏を元気に乗り切りましょう。

## 7月21日（火）の給食

### 〇メニュー

金魚米ごはん 味付けのり 牛乳

チキンチキンれんこん 小野茶そうめん汁



今日のごはんは、柳井市でとれた赤米を混ぜて炊いた、金魚米ごはんです。柳井市の赤米は、市の特産である民芸品「金魚ちょうちん」にちなんで「金魚米」と呼ばれ、親しまれています。ほんのり甘く、もちもちとした食感が特徴です。



7月22日（水）の給食

○メニュー

米粉パン マーガリン 牛乳

ほうれん草オムレツ ラビオリスープ ごまドレサラダ



ラビオリはパスタの仲間で、イタリアの料理です。中にはひき肉や野菜などの具が入っています。本場イタリアではゆでてトマトソースやクリームソースをかけて食べる人が多いそうです。今日の給食では、スープにラビオリを入れています。

## 7月27日（月）の給食

### ○メニュー

ごはん 牛乳

トンひじき えそ団子汁 オレンジ



給食には毎日牛乳がついていますが、これは成長期のみなさんに必要なカルシウムなどの栄養素が多く含まれているためです。カルシウムは骨をつくるもとになる栄養素で、体が大きく成長する小学生のみなさんにはたくさんとってほしい栄養素です。

## 7月28日（火）の給食

### 〇メニュー

ごはん のりつくだに 牛乳

鶏肉と野菜のうま煮 キャベツの梅おかかあえ



梅の歴史は古く、約1300年前の奈良時代には、庭木として親しまれ、実の栽培も江戸時代から行われていました。梅の酸っぱさの元となっているのは、クエン酸という成分です。クエン酸は乳酸という疲労に関係する物質を分解し、疲労を回復する働きがあります。

## 7月29日（水）の給食

### 〇メニュー

キャロットパン 牛乳

さけのレモンホイル焼き コンソメスープ

コーンサラダ



鮭は川で生まれ、海で育つ魚です。生まれてから2か月ほどで海に移動し、広い海で過ごします。3年から5年ほどすると、産卵のため自分が生まれた川に帰ります。たくさんある川の中から、においなどを頼りにして、生まれた川に帰っていると言われてています。

## 7月30日（木）の給食

### ○メニュー

わかめごはん 牛乳

えびと豆腐のくず煮 つくね ミニトマト



給食で使っているとうふは、山口県産の「サチユタカ」という品種の大豆から作られたとうふです。最近、豆腐の作り方が変わり、大豆の皮を取り除いてから作るようになったため、より大豆本来の味を感じられるようになりました。

## 7月31日（金）の給食

### 〇メニュー

丸型横割りパン 牛乳

白身魚のフライ ゆでキャベツ タルタルソース

ミネストローネ



今日のスープは、給食センターの調理員さんがレシピを考えたものです。トマトジュースを使って作ることで、より濃厚で、トマトのうま味がしっかりと感じられるスープになっています。野菜のうま味もスープに溶け出しているので、残さずに食べてください。

## 8月17日（月）の給食

### ○メニュー

麦ごはん 牛乳

ポークカレー フルーツカクテル



2週間の夏休みが終わり、今日から学校給食が始まります。まだまだ暑い日が続きますが、一日3食しっかり食べて元気に過ごしましょう。今月の給食カレンダーでは、夏バテ防止に役立つ食品を紹介します。ポークカレーのポークは豚肉です。豚肉にはビタミンB1が多く含まれていて、その量は牛肉の10倍から15倍です。ビタミンB1は、体の中でエネルギーを作り出すために必要な栄養素で、疲れをとる働きがあります。

## 8月18日（火）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 小魚アーモンド



夏バテを防ぐには、ビタミン C をたくさん含む夏野菜をしっかりとることが大切です。今日は、夏野菜のピーマンと赤ピーマンを炒めて、にんにくと赤味噌で味を付けたスタミナ炒めです。にんにくは今から 2000 年以上前の古代エジプト時代から食べられていたそうです。にんにくの臭いの素のアリシンという成分に疲労回復の効果があり、エジプトでピラミッドを作った人たちが、疲れをとるために食べていたといわれています。



## 8月19日（水）の給食

### ○メニュー

米粉パン 県産夏みかんジャム 牛乳

鶏肉のメキシカンソースかけ ABC スープ

シークワーサーゼリー



毎月19日は食育の日です。山口県産の食べ物を味わいましょう。今日の鶏肉には山口県産のトマトを使ったソースがかけてあります。山口県では、山口市と萩市の「山口あぶトマト」、下関市の「垢田トマト」、そして山陽小野田市の「植田トマト」などおいしいトマトが作られています。夏野菜のトマトには病気に対する抵抗力を高めるリコピンがたくさん含まれています。トマトを食べて夏バテを防ぎましょう。

## 8月20日（木）の給食

### 〇メニュー

ごはん 牛乳

じゃがぶたキムチ さんまのかぼすレモン煮

オレンジ



オレンジにたくさん含まれる「ビタミンC」は体の抵抗力を高め、病気を防ぎます。また、酸っぱさの成分「クエン酸」は体の疲れをとる効果があります。私たちの体は、運動などにより負荷がかかると、疲労物質と言われる「乳酸」がたまり疲れを感じます。クエン酸はこの乳酸を分解する働きがあるのです。ビタミンC、そしてクエン酸がたっぷりの果物をたくさん食べましょう。

## 8月21日（金）の給食

### ○メニュー

米粉パン はちみつ&マーガリン 牛乳

ミートスパゲティ じゃこの鉄腕サラダ



暑い夏には、汗といっしょにビタミンやミネラル（無機質）も体の外に流れ出てしまい、それが体調不良につながります。野菜をしっかりとってビタミンを補いましょう。特にきゅうりや、トマト、ピーマン、なすなどの夏野菜は体を冷やす効果もあります。今日の給食のサラダのようにひじきやしらす干しを加えると、鉄分やカルシウムなどのミネラルもとれます。

## 8月24日（月）の給食

### 〇メニュー

キャロットピラフ 牛乳

とうもろこしのスープ れんこんコロッケ

夏みかんサラダ



8月24日は「ドレッシングの日」です。ドレッシングは、野菜にかけて使用することが多いことから、831（やさい）の3つの数字をかけ算して、「 $8 \times 3 \times 1$ 」が24になること、また、カレンダーで見ると8月31日の「野菜の日」の真上に8月24日があることから、この日が「ドレッシングの日」と決められました。まだ残暑が厳しく食欲が落ちるこの時期に、ドレッシングを使ったさっぱりとしたサラダを食べて元気に過ごしてほしいという願いもこめられています。山口県産の夏みかんだレッシングを味わってください。

## 8月25日（火）の給食

### 〇メニュー

ごはん 牛乳

牛丼の具 野菜としらすの炒め物 冷凍パイン



牛肉は、他の肉類に比べて鉄分が多いのが特徴です。その量は豚肉や鶏肉の3～4倍です。特に赤身の部分にある「ヘム鉄」は体に吸収されやすい鉄分です。鉄分は血液を作るのにとても重要な栄養素で、不足すると貧血や疲れなどの体調不良につながります。野菜もいっしょにしっかり食べてパワーアップしましょう。

## 8月26日（水）の給食

### 〇メニュー

米粉パン いちごジャム 牛乳

スコッチエッグ スコッチブロス

ブロッコリーのマスタードサラダ



今日はイギリス料理の献立です。「スコッチエッグ」はひき肉でゆで卵を包み、パン粉の衣をつけて油で揚げた料理です。「スコッチブロス」の「ブロス」とはスープのことで、大麦が入っているのが特徴です。イギリスのスコットランド地方の伝統的な家庭料理で、本場ではラム（羊）の肉を使うそうですが、給食では、鶏肉やベーコンを使っています。麦が入っているので、ビタミンB1 や食物繊維を多くとることができます。麦の食感も楽しいスープです。

## 8月27日（木）の給食

### 〇メニュー

ごはん 牛乳

麻婆豆腐 中華サラダ



麻婆豆腐は今から 150 年前に中国の四川省というところで生まれた料理です。ある家の奥さんが家にある材料で来客のために作ったのが始まりだと言われています。トウバンジャンという調味料を入れてピリッとした辛みをだすのが特徴です。トウバンジャンはそら豆で作った味噌にとうがらしを加えたものです。国土が広い中国では、地域によって料理の種類や味付けが違います。四川省は、高温で湿度も高い土地なので、汗を流して体調を整えるために、辛い調味料が多く使われています。

## 8月28日（金）の給食

### ○メニュー

背割りパン 牛乳

チリコンカン かきたまスープ オレンジ



「チリコンカン」は、メキシコやアメリカ南部の料理で、肉や豆、野菜をチリパウダーやトマトソースで煮込んだものです。チリパウダーは、チリという唐辛子にオレガノなどの香辛料を加えたもので、日本でいう七味唐辛子のようなものです。「チリコンカン」には、スペイン語で「肉入りとうがらし」という意味があるそうです。今日の給食では、レンズ豆とひよこ豆が使っています。パンにはさんで食べましょう。



## 8月31日（月）の給食

### 〇メニュー

ゆかりごはん 牛乳

ちくわの磯辺揚げ ジャがいものみそ汁

セロリのポン酢炒め



今日8月31日は野菜の日です。野菜には、ビタミンやミネラル、食物繊維がたくさん含まれていて、みなさんの体の調子をよくする働きがあります。毎日の学校給食では、小学校中学年で、90g以上の野菜がとれるように献立が考えられていて、今日の給食では92gの野菜がとれています。セロリは、「セリ」の仲間で、「オランダみつば」ともいいます。油で炒めると匂いも気にならずビタミンなどの栄養がしっかりとれます。給食でも家でも野菜を残さず食べましょう。

## 9月1日（火）の給食

### ○メニュー

ごはん 牛乳

肉じゃが のり酢あえ 冷凍みかん



給食に使われているもやしは、緑豆という豆を発芽させたもので、下松市の工場で栽培されています。発芽させることにより、豆にはほとんど含まれていないビタミンCが増えます。また、アスパラギン酸という成分が、体の疲れをとる役割をしています。

## 9月2日（水）の給食

### ○メニュー

アップルパン 牛乳

鮭のバジル焼き ジュリエンヌスープ ミニトマト



バジルはイタリア料理によく使われるハーブです。ハーブは料理の香りづけや肉や魚のくさみ消し、ハーブティなど幅広く使われています。バジルの香り成分は、リラックス効果や食欲増進の働きがあります。今日の鮭のバジル焼きは、香りを楽しみながらいただきます。

## 9月3日（木）の給食

### 〇メニュー

ごはん 牛乳

肉野菜炒め 春雨キムチスープ はちみつレモンゼリー



今日の肉野菜炒めには、山口県産の牛肉を使っています。牛は農家の方によって、食肉になるまで2年6か月の間、丁寧に育てられます。山口県では萩市や山口市、下関市などで飼育されています。山口県産のおいしい牛肉を、しっかりと味わいましょう。

## 9月4日（金）の給食

### ○メニュー

米粉パン いちご&マーガリン 牛乳

なすときのこのスパゲッティ イタリアンサラダ



今日のスパゲッティにはエリンギとしめじの2種類のきのこが入っています。エリンギは歯ごたえがよく、おなかの調子を整える食物繊維がたくさん含まれています。しめじは、「香りまつたけ、味しめじ」と言われるほど、おいしいきのこです。うま味成分であるグルタミン酸が多く含まれています。

## 9月8日（火）の給食

### 〇メニュー

ごはん 牛乳

さばのしょうが煮 けんちん汁 オレンジ



さばは日本各地で一年中とれる、とても身近な魚のひとつです。産卵の終わった後、再び栄養をたくわえた「秋さば」は、特においしいとされています。さばに含まれるDHAという脂質は、脳の細胞を活性化させ、記憶力や学習能力が向上するといわれています。

## 9月9日（水）の給食

### ○メニュー

米粉パン りんごジャム 牛乳

じゃがいものベーコン煮 れんこんサラダ



いつもよくかんで食事をしていますか。よくかんで食べると、消化を助けたり、脳の働きがよくなったり、虫歯を防いだりするなど、よいことがたくさんあります。今日のサラダには、かみごたえのあるれんこんが入っています。しっかりよくかんでいただきますよう。

## 9月10日（木）の給食

### 〇メニュー

ごはん 牛乳

鶏のから揚げ 豆腐汁 ピリ辛きゅうり



えのきたけは、山などに自生しているものは軸が太く、なめこのような茶色をしています。光にあたらぬように育てることによって、白くて細長いえのきたけになります。今日は豆腐汁にえのきたけが入っています。こりこりとした食感を楽しみながらいただきます。



## 9月11日（金）の給食

### 〇メニュー

丸型横割りパン 牛乳

チキン照り焼きパティ ボイルキャベツ・スライスチーズ

根菜とウィンナーのスープ



ごぼうを食べるのは、世界中でも日本や韓国など限られた国だけだそうです。ごぼうには、おなかの調子を整える、食物繊維が多く含まれています。食物繊維は生活習慣病の予防にもよいと言われています。今日はスープにごぼうが入っています。よくかんでいただきましょう。

## 9月14日(月)の給食

### ○メニュー

ごはん 牛乳

あじのみりん焼き 豆乳みそ汁 アーモンドあえ



あじは、味が良いことからあじと名づけられたと言われるほどおいしい魚です。「ぜいご」とよばれるかたいとげのようなうろこが、頭から尾びれに向かって並んでいるのが特徴です。今日はあじのみりん焼きです。ごはんに合わせて、おいしくいただきます。

## 9月15日（火）の給食

### ○メニュー

ごはん 牛乳

厚焼き卵 吉野汁 ひじきと大豆のサラダ



今日は「ひじきの日」です。ひじきをたくさん食べて健康に長生きしてほしいという願いを込めて、当時、敬老の日であった9月15日をひじきの日と決めました。ひじきには血液をつくるために必要な、鉄が多く含まれています。毎日健康に過ごせることを願って、しっかりといただきます。

## 9月16日（水）の給食

### ○メニュー

米粉パン マーガリン 牛乳

五目うどん かき揚げ 小松菜サラダ



パンの歴史は古く、今から 8000 年ほど前に古代メソポタミアで初めてパンが作られました。その後エジプトやヨーロッパなどに伝わり、世界各地で主食として食べられるようになりました。日本には、戦国時代に鉄砲とともに伝わったと言われています。

## 9月17日（木）の給食

### ○メニュー

ごはん 牛乳

えそ団子汁 肉みそねぎ三昧 ミニトマト

きららヨーグルト



今日は山口県産の食べ物を味わう献立です。肉みそねぎ三昧は、「小野田ねぎ三昧」をたっぷりと使って作っています。小野田ねぎ三昧は高泊地区の干拓地で栽培され、塩分のストレスによって風味の強い、緑色の濃いねぎに育ちます。地元の味を味わってください。

## 9月18日（金）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



酢は人間が作った調味料の中で、最も古いと言われています。酢は疲れをとったり、食欲を増進させたりする効果があります。今日のコーンサラダは、酢や砂糖、塩、油などを使って、給食センターで手作りしたドレッシングで味付けをしています。

## 9月23日（水）の給食

### ○メニュー

米粉パン レーズンクリーム 牛乳

白身魚のアーモンドフライ モロヘイヤのスープ

オレンジ



モロヘイヤは古代エジプトなどで栽培され、重い病気だったエジプト王がモロヘイヤを食べると回復し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、切るとねばり気が出ます。今日のスープにとろみがついているのはそのためです。

## 9月24日（木）の給食

### ○メニュー

ごはん 牛乳

高菜そぼろ さといものみそ汁 小魚アーモンド

梨（中学生のみ）



高菜は野沢菜、広島菜とともに日本三大漬け菜とされています。主に西日本で多く栽培されており、九州地方では高菜漬けがよく食べられています。今日は高菜漬けを使って、高菜そぼろにしました。給食センターの調理員さんが考えたメニューです。ごはんと一緒にいただきます。



## 9月25日（金）の給食

### ○メニュー

キャロットパン 牛乳

ミートボールのケチャップ煮 ツナサラダ



大豆は「畑の肉」ともいわれるように、たんぱく質をたくさん含む食品です。また、大豆に含まれるレシチンという成分は、記憶力を向上するといわれています。勉強を頑張っているみなさんに、たくさん食べてほしい食品です。

## 9月28日（月）の給食

### ○メニュー

ごはん 牛乳

揚げぎょうざ ゆでもやし 1食ポン酢

トマトと卵の中華スープ



ぎょうざは、第二次世界大戦の後、中国から日本に帰ってきた人たちが作って売られるようになり、よく食べられるようになりました。中国で使われていた昔のお金の形に似ていることから、中国ではお正月などのおめでたい席でよく食べられています。

## 9月29日（火）の給食

### 〇メニュー

麦ごはん 牛乳

チキンカレー

ハムと黄ピーマンのマリネ



今日のチキンカレーに入っている鶏肉には、たんぱく質がたくさん含まれています。たんぱく質は、血液や筋肉などをつくるもとになります。小・中学生の時期は、身長や体重が増え、体が大きく成長する大切なときです。体をつくるもとになる、肉や魚、豆製品などのたんぱく質をしっかりととりましょう。

## 9月30日（水）の給食

### ○メニュー

米粉パン ブルーベリージャム 牛乳

ハンバーグのおろしソースかけ

とうもろこしのスープ



ブルーベリーの紫色は、アントシアニンという成分によるものです。アントシアニンは目の神経のはたらきを活性化させます。また、ビタミン C も多く含まれています。ビタミン C には皮膚などを健康に保つはたらきがあります。

## 10月1日（木）の給食

### ○メニュー

ごはん 牛乳

さといものうま煮 さんまの梅煮 月見団子



今日は「十五夜」です。十五夜は1年の中で、月が一番きれいに見える日とされています。十五夜には、すすきを飾り、団子やとれたてのいもなどをお供えして月を眺める風習があります。このころは、農作物の収穫の時期になるので、無事に収穫できる喜びを分かち合い、食べ物に感謝する日として、昔から伝わっている行事です。

## 10月2日（金）の給食

### ○メニュー

米粉パン マーガリン 牛乳

洋風いり豆腐 ジュリエンヌスープ オレンジ



今日、10月2日は「豆腐の日」です。10を「とう」、2を「ふ」と読む語呂合わせから、1993年に定められました。豆腐は、ゆでた大豆をすりつぶしてできた豆乳ににがりを加えて固めたものです。原料になる大豆は、外国から輸入したものが多く使われますが、学校給食の豆腐は山口県産の大豆から作られています。

## 10月5日（月）の給食

### ○メニュー

ごはん ふりかけ 牛乳

鶏肉のレモンソースかけ いわし団子汁



今日は「レモンの日」です。レモンは 湿度が高いと病気になりやすく、寒さにも弱いので、日本で作られているのは、瀬戸内海に面した温暖な広島県や愛媛県に限られていて、アメリカなど外国からの輸入品がほとんどです。ビタミン C とクエン酸がたっぷり含まれていて、疲れをとり、体の抵抗力を高める働きがあります。

## 10月6日（火）の給食

### 〇メニュー

ごはん 牛乳

タッカルビ トックスープ



今日は韓国料理の献立です。タッカルビは鶏肉と野菜を炒めて甘辛く味を付けた料理で、「タッ」は鶏肉、「カルビ」はあばら骨を意味しています。そしてスープに入っている平べったい白いものは、韓国の餅「トック」です。韓国でも、餅は正月などの行事に欠かせない食べ物です。



## 10月7日（水）の給食

### ○メニュー

米粉パン ブルーベリージャム 牛乳

シーフードスパゲティ コールスローサラダ



10月10日は、「目の愛護デー」です。目の健康に役立つ栄養素として、ビタミンAやアントシアニンがあります。ビタミンAはトマトやにんじん、ほうれんそうなどの色の濃い野菜に多く含まれています、アントシアニンはブルーベリーやぶどう、あずきに多く含まれている色素です。どちらも、目の粘膜を守り、目の疲れをとる働きがあります。

## 10月8日（木）の給食

### ○メニュー

わかめごはん 牛乳

じゃがいものそぼろ煮 ちりめんあえ



かたくちいわしの子どもをゆで、太陽の日に干したものが「ちりめんじゃこ」です。平らに広げて干している様子が、細かなしわを持つ織物の「ちりめん」に似ていることから「ちりめんじゃこ」と、呼ばれるようになりました。カルシウムたっぷりで、骨や歯をしょうぶにする食べ物です。

## 10月9日（金）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 ミニトマト

ヨーグルト



ナンは、小麦粉を発酵させて作るインドのパンです。 タンドールという土釜を使って、高温で加熱して作ります。日本で食べるナンは、ひょうたんの  
ような独特な形をしていますが、これは、日本のインド料理店で生まれたも  
ので、本場のインドでは丸い形をしたナンを食べるそうです。

10月12日（月）の給食

○メニュー

ごはん 牛乳

豆乳汁 れんこんの青のりいため

オレンジ



今日は「豆乳の日」です。豆乳は豆腐とともに、今から 1200 年くらい前の奈良時代に中国から日本に伝わったと言われています。豆腐の原料として長い歴史がありますが、飲み物として親しまれるようになったのは、40 年くらい前からです。栄養たっぷりの豆乳は、料理やお菓子にも使われるようになっています。

## 10月13日（火）の給食

### ○メニュー

ごはん 牛乳

あじの梅の香フライ 大豆の磯煮 豆腐汁



今日は「豆の日」です。大豆のほかにも、小豆、いんげん豆、うずら豆、金時豆、ひよこ豆などいろいろな種類の豆があります。豆類には、現在の私たちに不足しているビタミンやミネラル、食物繊維がたくさん含まれています。豆類が苦手な人が多いですが、健康を維持するために、しっかり食べるようにしましょう。

10月14日（水）の給食

○メニュー

米粉パン いちごジャム 牛乳

さつまいものシチュー 小松菜サラダ



今日は今が旬のさつまいものシチューです。さつまいもには、エネルギーのもとになる炭水化物や、体の調子をよくするビタミンC、そしておなかの調子を整える食物繊維がたくさん含まれています。昔、大ききんで食べ物がなくなった時に、青木昆陽という人がさつまいもの作り方を全国に広めて人々を助けたそうです。

## 10月15日（木）の給食

### 〇メニュー

きのこごはん 牛乳

いわしのしょうが煮 かきたま汁



今日は「きのこの日」です。きのこは、しいたけ、えのきたけ、しめじ、なめこ、舞茸、まつたけなど、種類が多く、秋の味覚として香りや味を楽しむ食品です。おなかの中をきれいにする食物繊維や、カルシウムの吸収を助けて、骨や歯をじょうぶにするビタミンDが多く含まれています。

10月16日（金）の給食

○メニュー

米粉パン マーシャルビーンズ 牛乳

根菜のウィンナーポトフ ブロッコリーサラダ



ブロッコリーは、黄色い花が咲く前の緑色の固いつぼみを食べる花野菜です。ビタミンCや、ビタミンAのもとカロテン、鉄分、食物繊維を豊富に含みます。最近注目されているのが、ブロッコリーに含まれる「スルフォラファン」という成分で、がんなどの病気を予防する効果があります。



## 10月19日（月）の給食

### ○メニュー

ごはん 味付けのり 牛乳

おおひら はものからあげ みかん



毎月19日は食育の日、山口県のおいしい食べ物を味わう日です。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」のブランド名で、関西地方に出荷されています。大平は山口県東部の郷土料理ですが、今日は「長州黒かしわ」を使っています。黒かしわは、長門市で誕生した山口県のオリジナル地鶏で、歯ごたえがありうま味が強いのが特徴です。

## 10月20日（火）の給食

### ○メニュー

麦ごはん 牛乳

栗ときのこのカレー チーズサラダ



栗は今から約 9000 年も前から食べられており、米が日本に伝わる前、縄文時代の人たちは、栗を主食として食べていたそうです。今日は、今が旬の栗と、きのこが入ったカレーです。実りの秋を味わいましょう。

## 10月21日（水）の給食

### メニュー

米粉パン マーガリン 牛乳

きつねうどん 野菜のじゃこいため りんご



秋から冬にかけてりんごがおいしい季節になります。りんごには食物繊維のペクチンが豊富に含まれています。ペクチンは、おなかの調子を整えて便秘を予防します。日本では、青森県がりんごの生産量日本一ですが、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22日（木）の給食

### ○メニュー

ごはん 牛乳

八宝菜 しゅうまい ゆでもやし 一食ポン酢



八宝菜は中国の料理で、漢字では八つの宝の菜（おかず）と書きます。この『八』は「8種類の」という意味ではなく「多くの」という意味をあらわしています。八宝菜は「いろいろな宝物を集めて作ったようにおいしい」料理なのです。

## 10月23日（金）の給食

### ○メニュー

キャロットパン 牛乳

あぶり焼きチキン ミネストローネ カラフルサラダ

パンナコッタ



ミネストローネは、イタリア語で「具たくさん」をあらわし、その名のとおり、野菜や豆類、パスタなど具をたっぷり入れたスープです。パンナコッタはイタリアのデザートで、「パンナ」は生クリーム、「コッタ」は煮るという意味で、生クリームを煮てゼラチンで固めて作ります。

## 10月26日（月）の給食

### 〇メニュー

ごはん 牛乳

鮭の塩焼き 豚汁 ゆかりあえ



鮭の旬は9～11月、秋の味覚を代表する魚です。魚は、体の中の「ミオグロビン」の量によって、赤身魚と白身魚に分類されます。鮭は赤身魚と間違われることが多いですが、実は白身魚です。えびやかにをエサにしているうちに、赤くなるそうです。

## 10月27日（火）の給食

### ○メニュー

ごはん 牛乳

ぎょうざメンチカツ 茎わかめの中華いため

春雨スープ



わかめは、葉・茎・めかぶの3つの部分に分けられ、このうち茎の部分を集めたものが茎わかめです。コリコリとした歯ざわりが特徴で、つくだ煮や漬物などにして食べられます。今日はたけのこやにんじん、ツナといっしょに炒めてあります。よくかんで食べましょう。

## 10月28日（水）の給食

### ○メニュー

米粉パン はちみつ&マーガリン 牛乳

ポークビーンズ ハムサラダ



英語で豚肉のことを「Pork（ポーク）」、豆のことを「Bean（ビーン）」といいます。「ポークビーンズ」は、豚肉と豆のトマト煮込みのことで、アメリカの代表的な家庭料理です。豚肉と大豆でみなさんの体を作るたんぱく質がたくさん摂れます。



## 10月29日（木）の給食

### ○メニュー

ごはん 牛乳

さばの味噌煮 大根のそぼろ煮 みかん



みかんには、ビタミンCがたくさん含まれています。中くらいのみかん2個で、1日分のビタミンCを摂ることができます。ビタミンCはかぜの予防に効果があります。みかんのすっぱさはクエン酸という成分によるもので、体の疲れをとる働きがあります。

## 10月30日（金）の給食

### ○メニュー

豆乳パン 牛乳

かぼちゃ型ハンバーグ コンソメスープ

アーモンドサラダ



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、かぼちゃの形をしたハンバーグです。おいしくいただきます。

## 11月2日（月）の給食

### ○メニュー

ごはん 牛乳

さんまのみぞれ煮 けんちん汁 みかん



さんまは漢字で「秋の刀の魚」と書きます。秋に取れる、光る刀のような魚なので、このような漢字が使われています。北海道や東北地方でよく水揚げされます。秋刀魚には血液をサラサラにするEPAや、脳の働きをよくするDHAなど身体によい脂がたくさん入っています。骨も食べられるように調理することで、カルシウムもたくさんとれます。

## 11月4日（水）の給食

### ○メニュー

黒糖パン 牛乳

お魚カツ 救給コーンポタージュ りんご



明日 11 月 5 日は津波防災の日です。津波対策への理解、関心を深めるために制定されました。地震や台風など様々な災害が発生し、電気、ガス、水道が使えないとき、非常食が命をつなぎます。今日は、非常食のコーン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。口を切ることがあるので、パウチに口をつけないようにしましょう。

## 11月5日（木）の給食

### 〇メニュー

ごはん 牛乳

麻婆大根 中華サラダ



大根はこれからが旬の野菜です。お店でよく見かける大根は、青首大根と呼ばれる白くて長い種類の大根です。他にも皮が赤く種まきから20日で収穫できるはつか大根や、細長くて辛みの強い守口大根、重さが約20kgもあり世界一大きいとされる桜島大根などがあります。大根は部位によって味が違い、先になるほど辛みが強く、葉っぱに近いほど甘くなるそうです。

11月6日（金）の給食

○メニュー

米粉パン 黒豆きなこクリーム 牛乳

鶏肉のハーブ焼き マカロニサラダ ミニトマト



マカロニはイタリアのパスタです。パスタはデュラム小麦のセモリナと呼ばれる粉から作られています。デュラム小麦は柔軟で弾力性の強いグルテンというたんぱく質を多く含むため、茹でると歯ごたえがでます。マカロニにはいろいろな形のものがあり、筒状や花形、アルファベット型などがあります。今日のマカロニは貝殻型のマカロニです。

## 11月9日（月）の給食

### 〇メニュー

ごはん 牛乳

さばの照り焼き もずく汁 白菜のゆずあえ



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たくさんとれます。海の中で他の海藻にくっついて成長するので「もずく」という名前がついたそうです。黒くて細長く、少しヌルヌルしているのが特ちょうです。このヌルヌルはフコダインという食物繊維をたくさん含んでいてお腹の調子を整える働きがあります。

## 11月10日（火）の給食

### ○メニュー

麦ごはん 牛乳

ハヤシライス 野菜のソテー



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。ハヤシライスの名前の由来にはいろいろな説があり、初めて作ったのが林さんだったとか、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になったなどがあります。



## 11月11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 卵スープ ゆでキャベツ

タルタルソース



たまごはたんぱく質やビタミンなどいろいろな栄養がバランスよく入った食品です。ビタミン C だけは入っていないので、野菜や果物を一緒に食べてビタミン C をとるようにしましょう。卵は色々な調理方法で食べることが出来ます。そのまま生で食べたり、茹で卵にしたり、目玉焼きのように焼いて食べたり、ケーキのようなお菓子の材料にも使われています。

## 11月12日（木）の給食

### ○メニュー

ごはん ゆかりふりかけ 牛乳

筑前煮 切干大根の甘酢あえ



筑前煮は、鶏肉とごぼうやれんこんなどの根菜を油でいため、砂糖としょうゆで甘辛く煮た料理です。筑前は現在の福岡県の北部・西部にあたる旧国名です。福岡県以外の地域では、筑前煮と呼びますが、福岡県では「がめ煮」と呼ばれています。博多弁の「がめくり込む」という言葉が由来となっていて、寄せ集めるという意味があります。

## 11月13日（金）の給食

### ○メニュー

米粉パン いちごジャム 牛乳

スパゲッティナポリタン コールスローサラダ



コールスローサラダはキャベツを細かく刻んで作るサラダのことです。コールスローという名前はオランダ語でキャベツサラダを意味する「コールサラダ」を短縮した「コールスラ」から生まれました。この言葉が伝わったばかりのアメリカやイギリスでは、コールを冷たいという意味と間違えて、ホットスローという温かいサラダが作られることもあったそうです。

## 11月16日（月）の給食

### 〇メニュー

くりごはん 牛乳

たこカツ のりすまし汁 みかん



今週は「地場産給食週間」です。山口県や山陽小野田市のおいしい食べ物をたくさん使った給食が登場します。今日は、山口県の瀬戸内海でとれたタコを使ったたこカツや美祢市厚保でとれた栗を使った栗ご飯、山口県周辺の海でとれた海苔を使ったすまし汁など県産食材たっぷりの献立になっています。

## 11月17日（火）の給食

### 〇メニュー

ごはん 牛乳

けんちょう ひじきと大豆のサラダ

県産りんごゼリー



今日は「やまぐち郷土料理の日」として、山口県の郷土料理のけんちょうが出ます。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言います。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。ふるさとの味を大切に、伝えていきましょう。

## 11月18日（水）の給食

### ○メニュー

背割りパン 牛乳

ウィンナー・ケチャップ 野菜スープ ツナサラダ



山口県では、畜産も行われています。主に鶏は長門市、豚は周南市、牛は美祢市や萩市で育てられています。豊かな自然を生かして、広い山の中で育てられたり、放牧が行われたりしています。また、おいしい水と空気の中で育つので、おいしいお肉になります。今日のウィンナーは周南市鹿野で育った豚から作られたウィンナーです。

11月19日（木）の給食

○メニュー

ごはん 牛乳

厚焼き卵 肉団子の豆乳鍋 はすの三杯漬け



今日は11月24日の和食の日にちなんで献立です。豆乳鍋には煮干しからとった「だし」が使われています。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。たんぱく質を多く含み、豆腐作りにも向いています。はすの三杯漬けのれんこんは岩国産です。シャキシャキとした歯触りともちもちとした食感、味の良さで有名です。

## 11月20日（金）の給食

### ○メニュー

米粉パン 県産ブルーベリージャム 牛乳

わかめうどん キャベツのチャンプルー



地場産週間最終日です。今日の山口県産食材は、米粉パン、ブルーベリージャム、うどん、鶏肉、かまぼこ、ねぎ、わかめ、卵、豚肉、豆腐です。ねぎは山陽小野田市の名産品「おのだネギ三昧」です。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。



## 11月24日（火）の給食

### ○メニュー

ごはん 牛乳

あじの白しょうゆ焼き 沢煮椀 即席漬け



今日は和食の日です。11が(いい)、24が(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、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、甘み、塩味、酸味、苦みに加えて、第5の味として認められています。今日の沢煮椀はかつおぶしでだしをとっています。

## 11月25日（水）の給食

### ○メニュー

米粉パン りんごジャム 牛乳

鶏肉のワイン煮 かぼちゃのポタージュ



ワインはぶどうから作られるお酒ですが、調味料として料理にも使われます。ワイン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おいしくしてくれます。白ワインは有機酸を豊富に含み、魚の生臭さを抑える効果があります。

## 11月26日（木）の給食

### 〇メニュー

ごはん ふりかけ 牛乳

煮込みおでん ほうれんそうのおかかあえ



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。雁の肉に味が似ているためにがんもどきと呼ばれるようになったそうです。関西では、ひりょうずとも呼ばれており、ポルトガルのお菓子のフィロウスが語源だといわれています。がんもどきはくずした豆腐に、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（金）の給食

### ○メニュー

米粉パン マーガリン 牛乳

皿うどん 小籠包 オレンジ



小籠包は、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。薄皮の中に具と一緒に熱いスープが包まれているのが特ちょうです。点心とは、食事の間に食べる軽い食事のことで、餃子やしゅうまいも点心です。

## 11月30日（月）の給食

### ○メニュー

ごはん 牛乳

豚キムチ みそ汁 みかん



キムチは白菜などの野菜を唐辛子、塩、にんにくなどで漬けた韓国の漬物です。もともとは寒い冬を越すための保存食で、辛さで体を温めるという効果があります。韓国では12月頃に1年分のキムチを作り、キムチ用の冷蔵庫に保管します。家庭によって作り方や材料が少しずつ違い、家庭の味があります。韓国のキムチに比べると日本のキムチは甘いそうです。

## 12月1日（火）の給食

### ○メニュー

麦ごはん 牛乳

ポークカレー 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、冬が旬の野菜です。ブロッコリーにはビタミンCが多く含まれています。ビタミンCは体の抵抗力を高める働きがあります。冬は風邪などの感染症がはやりやすい時期です。しっかり食べて、風邪などを寄せつけない体をつくりましょう。

## 12月2日（水）の給食

### 〇メニュー

黒糖パン 牛乳

春巻き 春雨スープ ミニトマト



黒糖は主に沖縄県の離島で生産されています。太陽をしっかりと浴びて育ったさとうきびから作られる黒糖には、骨をつくるもとになるカルシウムやマグネシウム、ぶどう糖をエネルギーに変えるのに必要なビタミンB1などの栄養素が多く含まれています。

## 12月3日（木）の給食

### ○メニュー

ごはん 牛乳

豚肉とれんこんのソース炒め けんちん汁

黒糖ビーンズ



今日の豚肉とれんこんのソース炒めは、給食センターの調理員さんが考えた料理です。味付けには、ソースのほかにからしを使っています。ごはんともよく合う味になっていますので、ごはんに添えてしっかりと食べましょう。

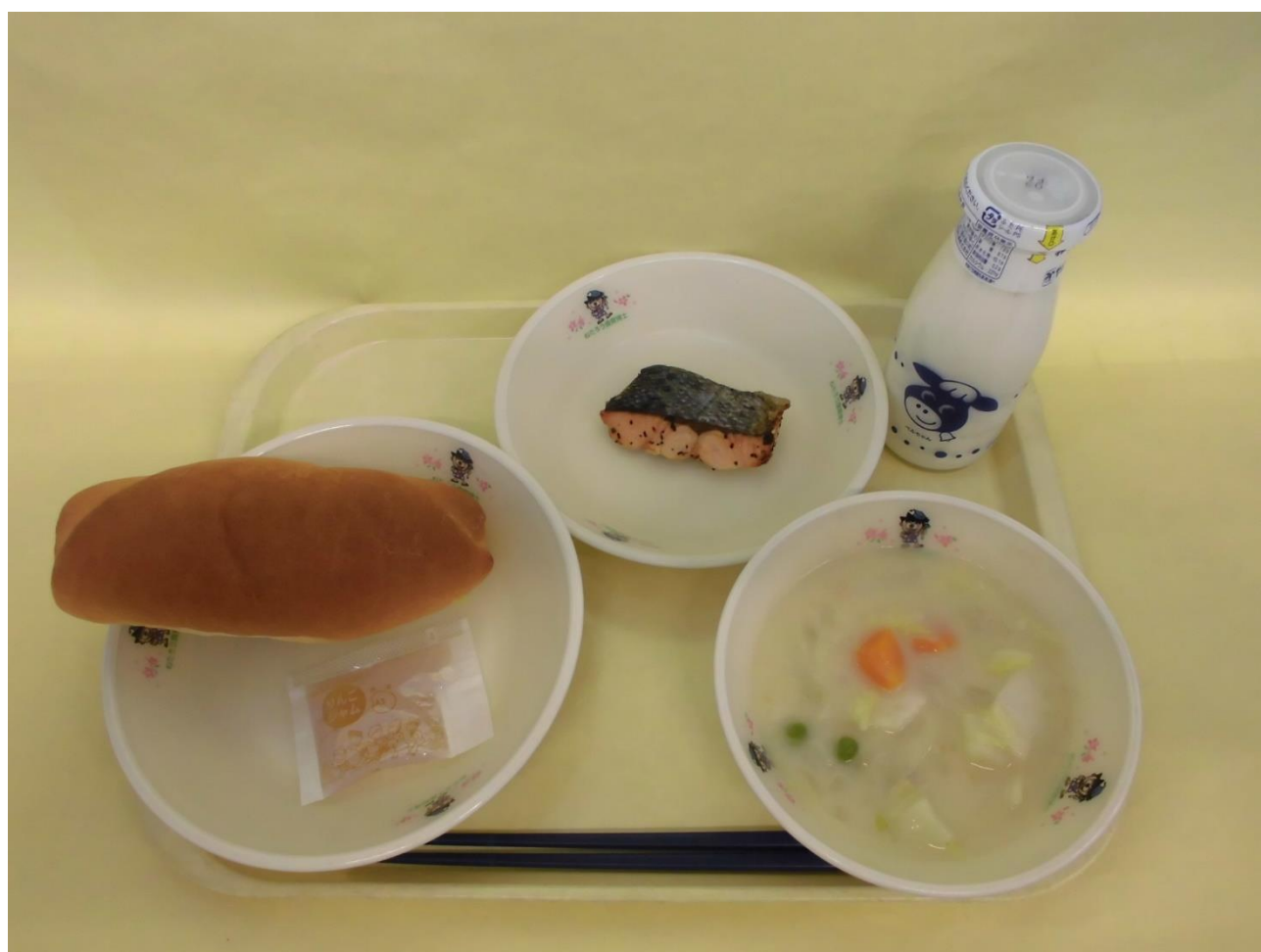


## 12月4日（金）の給食

### ○メニュー

米粉パン りんごジャム 牛乳

鮭のバジル焼き 白菜のクリーム煮



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。今日の白菜のクリーム煮のように、煮汁ごと食べると、水に溶け出した栄養素も逃さずしっかりとることができます。

## 12月7日（月）の給食

### ○メニュー

ごはん 牛乳

ブルコギ キムチスープ オレンジ



日本から一番近い国であり、似通った食文化のある韓国ですが、食事のマナーではさまざまな違いがあります。韓国では、箸とスプーンを使って食事をします。また、日本のように食器を持って食べることは、マナー違反とされています。それぞれの国の食文化や食事マナーを理解することも大切なことです。

## 12月8日（火）の給食

### ○メニュー

ごはん しそかつおふりかけ 牛乳

あじのおろしソースかけ 沢煮椀



今日のおろしソースかけには、萩市で水揚げされた瀬付きあじを使っています。瀬とよばれる岩場に住みつき、そこでプランクトンやシラスなどのエサをたくさん食べて育つので、脂がのったおいしいあじになります。今日はさっぱりとしたおろしソースがかけてあります。

## 12月9日（水）の給食

### ○メニュー

チーズパン 牛乳

鶏肉と大豆のトマト煮 アーモンドサラダ



アーモンドには、生活習慣病などを防ぐ効果のある、良質な脂質がたくさん含まれています。また、アーモンドのようにかみごたえのあるものをしっかりとよくかんで食べることで、脳に血がめぐり、頭の働きもよくなります。今日のサラダにはアーモンドがたくさん入っています。しっかりとよくかんで食べましょう。

## 12月10日（木）の給食

### ○メニュー

ごはん 牛乳

チキンソテー 豚汁 ヨーグルト



給食に使っている鶏肉は、長門市で育てられた長州どりです。長州どりは、ストレスを与えないように放し飼いにされ、おいしい肉になるようにハーブなどのエサを与えて育てられています。今日のチキンソテーは塩こしょうだけで味付けしていますので、肉のおいしさをしっかりと味わいましょう。

## 12月11日（金）の給食

### ○メニュー

米粉パン はちみつ&マーガリン 牛乳

ポトフ ほうれんそうオムレツ キャベツのマリネ



はちみつは、みつばちが花の蜜を集め、巣にたくわえておくことによってできます。はちみつは大昔から食べられており、ツタンカーメンの墓から見つかっているそうです。砂糖のように甘いはちみつですが、砂糖よりもビタミンやミネラルなどの栄養素が多く含まれています。

## 12月14日（月）の給食

### 〇メニュー

ごはん 牛乳

石狩汁 ひじきそぼろ みかん



今日のひじきそぼろは、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、成長期の方々にしっかりと食べてほしい栄養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15日（火）の給食

○メニュー

五目釜めし 牛乳

いわし磯香フライ かきたま汁



鰯は漢字で「魚へんに弱い」と書くように、海から水揚げするとすぐに死んでしまうことから「よわし」と言われ、それが「いわし」となったと言われています。しかし栄養価は高く、カルシウムやマグネシウムなどのミネラルや、頭の働きを良くするDHAという脂質などをたくさん含んでいます。



## 12月16日（水）の給食

### ○メニュー

米粉パン マーガリン 牛乳

みそ煮込みうどん ちくわと野菜のごま炒め

りんご



ごまは皮の色によって、白ごま、黒ごま、金ごまに分けられます。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。一粒はとても小さいごまですが、栄養がぎゅっと詰まっているので、残さず食べるようにしましょう。

## 12月17日（木）の給食

### ○メニュー

ごはん 牛乳

はも入りつみれのうま煮 のり酢あえ

味付け小魚



山口県ははもの全国有数の産地として知られています。はもは発達した大きな口と鋭い歯で小魚やイカ、エビ、カニなどを食べる魚です。山口県の瀬戸内海側には多くの島々や入り組んだ海岸線があり、エサとなる小魚やエビなどがたくさんいることから、はもにとって恵まれた環境になっています。

## 12月18日（金）の給食

### ○メニュー

豆乳パン 牛乳

鶏肉のから揚げ ゆでブロッコリー ミネストローネ

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、ミルクレープの3種類がありましたが、みなさんはどれを選びましたか。欧米の人にとって、クリスマスは、一年の中でもとても大切な日だそうです。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21日（月）の給食

### 〇メニュー

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



今日は冬至です。冬至は1年でもっとも昼が短く、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。しっかり食べて健康に過ごせるよう願いましょう。

## 12月22日（火）の給食

### ○メニュー

ごはん 牛乳

豚肉とさといもの中華煮 もやしとハムの和え物



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。さといもの特徴でもあるぬめりは、胃の粘膜を守ったりする働きがあります。

## 12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

ポークコロッケ ABCスープ フレンチサラダ



コロッケは、フランスのクロケットという料理を真似て作ったと言われています。明治時代に西洋の文化が取り入れられていく中で日本に伝わり、日本独自のコロッケへと進化していきました。今日のコロッケは、周南市鹿野で生産された豚肉が入ったポークコロッケです。

12月24日（木）の給食

○メニュー

ごはん 牛乳

親子丼の具 野菜としらすの炒め物



しらす干しなどの小魚には、骨をつくるために欠かせない、カルシウムがたくさん含まれています。丈夫な骨を作るためには、カルシウムをとるだけでなく、運動をすることも大切です。しっかりと食べて体を動かし、元気な体をつくりましょう。

## 1月8日（金）の給食

### 〇メニュー

ひじきごはん 牛乳

岩国れんこんコロッケ ツナサラダ 七草汁



1月7日は「七草の日」でした。この日に「春の七草」を入れたおかゆを食べると、1年間病気をしないとわれています。正月のごちそうで疲れた胃を休め、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。今日の七草汁には、スズナ（かぶの葉）とスズシロ（大根の葉）が入っています。



## 1月12日（火）の給食

### ○メニュー

ごはん 牛乳

じゃがいものそぼろ煮 切干大根の酢の物



切り干し大根は、大根を細長く切り、干して乾燥させたものです。乾燥させることで、長期間保存できるようになります。さらに甘みが増しておいしくなります。太陽の光を浴びることで、栄養やうまみがギュッと濃くなるのです。カルシウムや鉄分がたくさんとれるおすすめ食材です。

## 1月13日（水）の給食

### ○メニュー

米粉パン ソフトチーズ 牛乳

ハンバーグのアップルソースかけ ジュリエンヌスープ

小魚



今日はカルシウムたっぷりの献立です。パンにつけるソフトチーズ、小魚のパリッシュ、野菜の小松菜、そして牛乳などで、小学生で582mg、1日に必要な量の4/5をとることができます。カルシウムは、じょうぶな骨や歯を作る栄養素で、成長期のみなさんにはたくさん必要です。意識してとるようにしましょう。

## 1月14日（木）の給食

### ○メニュー

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



今日から20日までは、地場産給食週間です。山口県や山陽小野田市で生産された食材がたくさん使っています。学校給食で使うねぎは、山陽小野田市の「ネギ三昧」です。西高泊にあるグリーンハウスのビニールハウスで作られています。ミネラルたっぷりの土で育てられるので、香りがよいのが特徴です。

## 1月15日（金）の給食

### ○メニュー

米粉パン 県産甘夏みかんジャム 牛乳

五目うどん はなっこりーのソテー 小野茶ムース



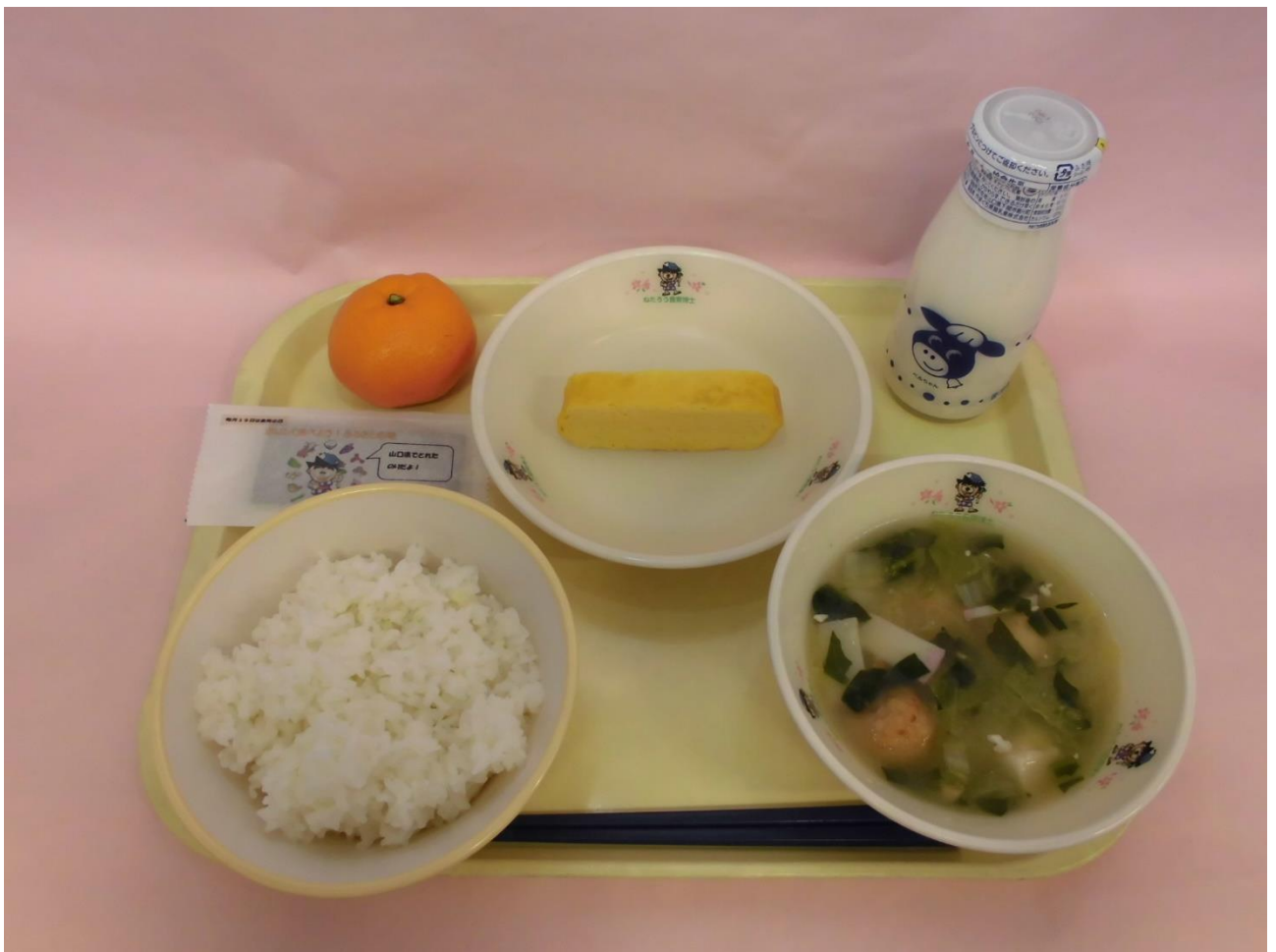
うどんやパンの原料になる小麦粉は、外国から輸入したものが多く使われていますが、学校給食のパンとうどんは、山口県で作られた「せときらら」という小麦の粉から作られています。ソテーに使ってあるはなっこりーは、山口県で生まれたオリジナル野菜で、かぜを予防する栄養素、ビタミン C をたっぷり含んでいます。

## 1月18日（月）の給食

### ○メニュー

ごはん 味付けのり 牛乳

鶏だんごのみぞれ汁 県産厚焼き卵 みかん



山口県では、周防大島町や防府市、下関市など、あたたかい地域でみかんが栽培されています。特に周防大島町では、山口県の生産量の8割以上を作っていて、野菜や魚で調理した鍋にみかんを丸ごと入れる「みかん鍋」という郷土料理も生まれています。今日は山口県産のみかんでビタミンCをしっかりと取りましょう。

1月19日（火）の給食

○メニュー

ごはん 牛乳

ふぐのからあげ けんちょう しらすあえ



けんちょうは、山口県の代表的な郷土料理です。材料の豆腐やしいたけが山口県産で、鶏肉は長州黒かしわが使ってあります。あえもののしらすや白菜、もやしなどの野菜も山口県産です。ふぐのからあげと合わせてふるさとのおいしさたっぷりの献立です。味わっていただきましょう。

## 1月20日（水）の給食

### ○メニュー

米粉パン 県産りんごジャム 牛乳

白菜のクリーム煮 ひじきと大豆のサラダ



今日のサラダには、山口県産の大豆とひじきが使っています。山口県の大豆は「サチユタカ」という品種で、粒が大きく、たん白質をたっぷり含んでいるのが特徴です。「すべての人に幸福（サチ）を豊か（ユタカ）にもたらしこと」を願ってこの名前が付けられたそうです。ひじきは周防大島町の海でとれたものです。

## 1月21日（木）の給食

### 〇メニュー

ごはん 牛乳

鮭の塩焼き すいとん汁 たくあんのごまいため



1月24日は学校給食記念日です。そこで、今日から28日までは、学校給食の歴史を振り返る献立です。日本の学校給食は、明治22年、山形県鶴岡市の忠愛小学校で、おにぎりと鮭の塩焼きのお昼ごはんが出されたのが始まりだと言われています。今から131年前のそのころを思い浮かべながらいただきます。



## 1月22日（金）の給食

### ○メニュー

米粉パン レーズンクリーム 牛乳

ミートスパゲティ ブロッコリーサラダ

小魚アーモンド



第2次世界大戦で中断していた学校給食は、昭和21年の12月に再開されました。外国から送られてきた小麦粉や缶詰などを使ったミルクとトマトシチューの給食でした。ミルクは、粉ミルクをお湯でといたものでした。しばらくして、主食としてパンが出るようになり、栄養がたくさんとれるようになりました。

## 1月25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



今から約55年前の昭和40年くらいに、ミルクが牛乳に変わりました。ごはんの給食が始まったのは、その10年後の昭和50年ごろで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、大根やさといもなど冬においしい食材が入っています。

## 1月26日（火）の給食

### ○メニュー

わかめごはん 牛乳

鯨の南蛮煮 豆腐汁



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。。また、山口県の長門市では、古くから捕鯨（鯨を捕ること）が行われていたので、山口県には、いろいろな鯨料理が伝わっています。南蛮煮は鯨と野菜をみそで煮込んで作る山口県の郷土料理です。

## 1月27日（水）の給食

### ○メニュー

背割りパン 牛乳

チリコンカン かきたまスープ オレンジ



現在の給食の献立は、栄養バランスがよく考えられ、行事食や郷土料理を取り入れたり、地元の食材をたくさん使ったりして、バラエティに富んだものになっています。時々外国の料理も登場します。「チリコンカン」は、メキシコやアメリカ南部の料理で、肉や豆、野菜をチリパウダーやトマトソースで煮込んだものです。

## 1月28日（木）の給食

### ○メニュー

ごはん 牛乳

いわしの梅煮 まごわやさしい汁 みかん



「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つの食材がそろいやすくなります。

## 1月29日（金）の給食

### ○メニュー

米粉パン マーシャルビーンズ 牛乳  
ポトフ フレンチサラダ ヨーグルト



ポトフは、フランス語で「火にかけた鍋」という意味をもつフランスの代表的な家庭料理です。肉とたくさんの野菜を入れてじっくりと煮込んで作ります。野菜がたっぷりなので、ビタミンがしっかりとれます。栄養満点で体が温まる料理です。

## 2月1日（月）の給食

### 〇メニュー

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に誕生した料理です。すき焼きは関東と関西で作り方が違います。関東ではみりん、しょう油、酒、砂糖などで作ったタレで肉と野菜を一緒に煮て作ります。関西では最初に肉を焼き、砂糖としょう油で味付けし、その後野菜を入れて煮詰まったら酒や水で味を調整します。今日のすき焼き煮の牛肉は県産の黒毛和牛です。味わって食べましょう。

## 2月2日（火）の給食

### 〇メニュー

ごはん 牛乳

鯨の竜田揚げ 豚汁 即席漬け 節分豆



今日は節分です。節分は春の始まりである立春の前日にある行事です。季節の変わり目には鬼が生じると考えられており、「魔」を「滅」という意味を持った「豆」をまき、鬼を追い払います。鯨に親しみの深い山口県では、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、「大きく成長するように」、「志を大きく」という願いがこめられています。



## 2月3日（水）の給食

### ○メニュー

米粉パン はちみつ&マーガリン 牛乳

きつねうどん 野菜ソテー オレンジ



きつねうどんは油揚げの入ったうどんです。油揚げは大豆から作られる豆腐を揚げて作ります。そのため、油揚げには大豆のようにたんぱく質が豊富に含まれています。油揚げはうどんや煮物の具になるだけでなく、もちなどを詰めてかんぴょうで縛り巾着にしたり、甘辛く煮た油揚げの中に酢飯を詰め、いなりずしにしたりと色々な料理に使われています。

## 2月4日（木）の給食

### ○メニュー

ごはん 牛乳

あじのみりん焼き 吉野汁 みかん



吉野汁はすまし汁に葛粉やかたくり粉でとろみをつけた汁のことです。とろみをつけることで口当たりがよく、冷めにくい汁になります。奈良県の吉野地方には葛という植物から葛粉が作られ吉野葛と呼ばれています。このことから、葛を使った料理に吉野という名前がつくようになりました。最近では葛粉が貴重品となっており、かたくり粉を代用することが多くなっています。

## 2月5日（金）の給食

### ○メニュー

米粉パン りんごジャム 牛乳

ミートボールのケチャップ煮 ツナサラダ



ケチャップの原材料はトマトです。ヨーロッパに「トマトが赤くなると医者が青くなる」という有名な言葉があるほど、トマトは栄養たっぷりの野菜です。トマトにたくさん含まれているリコピンと呼ばれる赤色の成分は、動脈硬化やがんなどの病気から体を守ってくれます。

## 2月8日（月）の給食

### ○メニュー

ごはん 牛乳

タッカルビ 豆乳スンドゥブチゲ 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。うまかってんには、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、ごまが入っています。よくかんで食べましょう。

## 2月9日（火）の給食

### ○メニュー

ごはん 牛乳

さといものうま煮 いわしのみぞれ煮 ミニトマト



さといもは縄文時代から日本で食べられてきました。さといもは食物繊維、デンプン、カリウムを豊富に含んでいます。さといも独特のぬめりは食物繊維の一種で、血圧を下げたり、コレステロールの吸収を抑える効果があると言われています。また、カリウムにも血圧を下げる効果があります。

## 2月10日（水）の給食

### 〇メニュー

米粉パン ブルーベリージャム 牛乳

鶏肉のから揚げ コンソメスープ コールスローサラダ



2月の給食では、中学3年生にアンケートを行った「もう一度食べたい給食」が登場します。中学3年生のリクエスト第5位は「鶏のから揚げ」でした。鶏肉は鶏の体の場所によって味や特徴が違います。から揚げではよく鶏のモモ肉が使われます。モモ肉は程よく脂がのり、火を通して柔らかく食べやすいのが特徴です。

## 2月12日（金）の給食

### ○メニュー

黒糖パン 牛乳

ビーフシチュー ハムサラダ



ビーフシチューはフランスで生まれ、日本には明治時代に伝わりました。名前の通り牛肉の入ったシチューです。他の具として、じゃがいも、にんじん、たまねぎがよく使われています。カレーに似ていますが、スパイスを効かせるカレーと違い、ビーフシチューはトマトや赤ワインを使って煮込むコクのある料理です。

## 2月15日（月）の給食

### ○メニュー

ごはん 牛乳

さばのみそ煮 けんちん汁 みかん



けんちん汁は、大根やにんじん、ごぼうなどの野菜と豆腐を油で炒め、だしを加えて煮込んだすまし汁のことです。けんちん汁はもともとはお寺の精進料理だったので、具には肉や魚を入れず、だしもかつお節や煮干しではなく昆布や干しいたけを使って作る料理でした。



## 2月16日（火）の給食

### ○メニュー

ごはん 牛乳

チキンチキンごぼう みそ汁 納豆



中学3年生のリクエスト第3位は「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17日（水）の給食

### ○メニュー

米粉パン 県産いちごジャム ★中3のみ揚げパン

牛乳

スパゲッティナポリタン キャベツとひじきのサラダ



スパゲッティに入っているマッシュルームは、パスタやスープなど洋風の料理に使われるきのこです。日本ではあまり見かけませんが世界で一番生産量が多いきのこです。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ができないので、パン屋さんをお願いして、3年生の分だけ作っていただいています。

## 2月18日（木）の給食

### 〇メニュー

麦ごはん 牛乳

カレー ごまサラダ チーズ



中学3年生のリクエスト第4位は「カレー」でした。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19日（金）の給食

### ○メニュー

米粉パン 県産いちごジャム 牛乳

県産しゅうまい 中華たまごスープ

ゆでもやし 1食ポン酢



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。しゅうまいには周南市鹿野ファームで育てられた豚肉が使われています。もやしは下松市の工場で作られたものです。スープに入っているほうれん草は主に萩や美祢市で栽培されています。他にもパン、牛乳、鶏肉、卵、豆腐、干しいたけも山口県産のものです。

## 2月22日（月）の給食

### 〇メニュー

ごはん 牛乳

煮込みおでん ピリ辛きゅうり 小野茶ムース



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」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。中学3年生のリクエスト第2位は小野茶ムースでした。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。

## 2月24日（水）の給食

### ○メニュー

丸型横割りパン 牛乳

えびカツ 1食マヨネーズ マカロニスープ

ゆでキャベツ



日本では昔からよくえびが食べられてきました。えびには縁起の良い5つの意味があるとされています。長いひげと曲がった姿から長寿。目が飛び出していて茹でると赤くなることからめでたさ。跳ね上がる力の強さから運氣の強さ。脱皮して古い殻から新しい殻になることから永遠の若さと生命力という意味があります。

## 2月25日（木）の給食

### 〇メニュー

ごはん 牛乳

ビビンバ ワカメスープ オレンジ



ビビンバは韓国料理の1つです。韓国語で「ビビン」が混ぜる、「パプ」がごはんという意味です。ビビンバの具はナムルやお肉、卵が一般的ですが、イカやエビ、サバなど魚介類を載せる海鮮ビビンバや、生野菜を多くのせた野菜ビビンバなどもあるそうです。今日はビビンバの具をごはんに混ぜて食べましょう。

## 2月26日（金）の給食

### ○メニュー

キャロットパン 牛乳

じゃがいものクリーム煮 アーモンドサラダ



にんじんには $\beta$ （ベータ）カロテンという赤色の成分がたくさん含まれています。この $\beta$ カロテンは体の中でビタミン A に変わり、皮膚や粘膜の健康を守ったり、うす暗いところでも目が見えるための手助けをします。にんじんは根っこの部分を食べる野菜です。根っこはオレンジ色ですが花は白色をしています。



## 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

### 〇メニュー

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 ブロッコリー



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

### ○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、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

### ○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

〇メニュー

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

三色そぼろ 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。