

## 4月8日（金）の給食

### ○献立

ごはん 牛乳

親子丼の具 小松菜のじゃこ炒め

オレンジ



新年度がスタートしました。みなさんが食べる給食は山陽小野田市学校給食センターで調理され、届けられます。約 5100 人分の給食を 34 人の調理員さんが作ってくださいます。1 年間元気に過ごすために、愛情と栄養たっぷりの給食を、完食めざして食べましょう。

## 4月11日（月）の給食

### ○献立

わかめごはん 牛乳

肉じゃが

春キャベツのごま酢あえ



春にとれるキャベツは「春キャベツ」といい、やわらかくて、甘みがあり、みずみずしいのが特徴です。キャベツには、体の調子を整えて、病気を予防するビタミンCがたくさん含まれています。また、胃腸の働きをよくするビタミンUも多いので、残さずに食べましょう。

## 4月12日（火）の給食

### ○献立

ごはん 牛乳

県産ポークコロッケ

ブロッコリー みそ汁



給食で使う米は、主に山陽小野田市でとれたヒノヒカリという品種の米です。学校給食センターで1回に約430kgの米を炊いています。時々黄色い米が混じっていることに気づいた人がいるかもしれませんが、これは強化米と言って、ビタミンB1という栄養素を補うための米です。

## 4月13日（水）の給食

### ○献立

豆乳パン 牛乳

クリームシチュー フルーツカクテル



給食のパンは山陽小野田市内のパン屋さんで作られ、学校に運ばれています。山口県産の小麦粉と米粉を混ぜ合わせた山口県産のパンです。今日は山口県産の豆乳を練り込んだ豆乳パンで、よく噛んで食べると甘味が感じられます。ひと口大にちぎって口に入れ、よく噛んで食べましょう。

## 4月14日（木）の給食

### ○献立

ごはん 牛乳

さばの味噌煮 ゆかりあえ もずく汁



4月17日はもずくの日です。もずくの旬は4月から6月で、沖縄県で多く採れます。栄養価の高いもずくを全国にPRするため、2002年に沖縄県の関係団体により、4月の第3日曜日がもずくの日となりました。もずくには、体の調子を整えるミネラルやビタミンが多く含まれています。

## 4月15日（金）の給食

### ○献立

米粉パン      牛乳      ブルーベリージャム  
ミートスパゲティ      コーンサラダ



ミートスパゲティに入っているマッシュルームは、パスタやスープなど洋風の料理に使われるきのこです。日本ではそれほど多く使われませんが、世界で一番多く食べられているきのこです。きのこには、おなかの調子を整える食物繊維やカルシウムの吸収を助けるビタミンDが多く含まれています。

## 4月18日（月）の給食

### ○献立

麦ごはん 牛乳

チキンカレー 小松菜サラダ



新年度がスタートして10日が過ぎました。疲れやストレスがたまり、体調を崩しやすい時期です。今日のサラダの小松菜にはビタミンAやビタミンCが多く含まれていて、疲れやストレスを取り除いたり、かぜや病気を予防したりする働きがあります。残さずに食べて、昼からも元気に過ごしましょう。

## 4月19日（火）の給食

### ○献立

ごはん 牛乳 鶏肉の唐揚げ

お祝いすまし汁 アスパラのごまあえ



今日は、入学・進級お祝い献立です。紅白はんぺん入りすまし汁と、人気メニューの鶏肉の唐揚げでお祝いします。また、毎月19日は食育の日として、山口県産の食材をおいしく味わう日です。中でも今日のごまあえに入っているアスパラガスは山陽小野田市でとれたものです。しっかり味わいましょう。



## 4月20日（水）の給食

### ○献立

黒糖パン 牛乳 アーモンド

山菜うどん ひじきと大豆のサラダ



わらびやぜんまい、ふきなどの山菜がおいしい時期です。山菜の苦味やえぐみといった独特の風味はポリフェノールという成分によるものです。ポリフェノールは血行促進、代謝促進の働きがあり、胃腸の調子を良くしたり、ストレスを取り除いたりする効果があります。

## 4月21日（木）の給食

### ○献立

ごはん 牛乳 ヨーグルト

豚肉と春雨の炒め物 たまごスープ



春雨は緑豆やじゃがいも、さつまいものでんぷんから作られる麺で、中国から日本に伝わりました。春雨という名前は日本独自の呼び方で、約80年前に初めて国産春雨が作られたときに名付けられました。製造過程でじょうろ状の穴から押し出されてくる様子が、春に降る雨「春雨」に似ていることに由来しています。

## 4月22日（金）の給食

### ○献立

背割りパン      牛乳      ウィンナー      1食ケチャップ  
ボイル野菜      ABCスープ



ウィンナーはソーセージの1つで、発祥であるオーストリアのウィーンの地名からウィンナーと呼ばれています。他にも、ドイツのフランクフルト発祥のフランクフルト、イタリアのボローニャ発祥のボローニャソーセージなどがあります。今日は、パンにウィンナーとボイル野菜、ケチャップをはさんで食べましょう。

## 4月25日（月）の給食

### ○献立

ごはん 牛乳

麻婆豆腐 中華サラダ



給食に使われているもやしは、下松市のもやし工場で、緑豆という豆を発芽させて作られています。もやしは、芽が出るという意味の「萌やす」が名前の由来です。平安時代には薬として使われていたという記録も残っているように、いろいろな栄養素が詰まった野菜です。今日はサラダにもやしが入っています。

## 4月26日（火）の給食

### ○献立

ごはん 牛乳 梅おかかあえ

鶏肉と根菜のつくね 魚そうめん汁



梅の歴史は古く、約1300年前の奈良時代には、美しい花を咲かせる庭木として親しまれていました。また、実の栽培も江戸時代から行われていて、梅干しは食用や薬用として重宝されていました。梅の酸っぱさの素となっているのは、クエン酸という成分です。クエン酸は疲労回復を助ける働きがあります。

## 4月27日（水）の給食

### ○献立

米粉パン      マーシャルビーンズ      牛乳  
ポトフ      ほうれんそうのソテー



ポトフはフランスの家庭料理で、大きく切った肉や野菜を時間をかけて煮込んだものです。フランス語で「ポート (pot)」は鍋、「フー (feu)」は火を表し、「火にかけた鍋」という意味になります。今日は春が旬の「新たまねぎ」や「新じゃが」が入ったポトフです。新たまねぎの甘みや新じゃがのホクホク感を味わいましょう。

## 4月28日（木）の給食

### ○献立

ごはん 牛乳 あじの白しょうゆ焼き  
豚汁 いちごゼリー



魚のあじはおいしくて味が良いことから「あじ」という名前が付いたそうです。旬は春から夏で、この時期のあじは脂がのって旨味がつまっているのが特徴です。白しょうゆは、淡口しょうゆよりも淡い琥珀色のしょうゆで、ほのかな甘みと香りで素材の味をいかす特徴があります。今日は白しょうゆに漬けたあじを、オーブンで焼いています。

## 5月2日（月）の給食

### ○献立

麦ごはん 牛乳

ポークカレー レモンサラダ



今日は麦ごはんです。米に麦を混ぜて炊いてあります。麦は米に比べ、食物繊維やたんぱく質、ビタミンなどの栄養素が多く入っています。カレーと一緒に食べましょう。



## 5月6日（金）の給食

### ○献立

丸型横割りパン 1食ウスターソース 牛乳

メンチカツ ゆでキャベツ コンソメスープ 日向夏ゼリー



5月5日はこどもの日でした。今日はこどもの日をお祝いして、日向夏ゼリーが出ます。日向夏はみかんの仲間の果物です。さわやかな味を楽しみましょう。

## 5月9日（月）の給食

### ○献立

ごはん 牛乳

豚丼ねぎ三昧 野菜つみれみそ汁 オレンジ



豚丼ねぎ三昧には山陽小野田市高泊にあるグリーンハウスさんが育てた、ねぎ三昧が使われています。地元で育ったねぎの味を味わいましょう。

## 5月10日（火）の給食

### ○献立

五目釜めし 牛乳

ししゃもフライ 鶏肉と野菜のうま煮



今日は五目釜飯と鶏肉と野菜のうま煮の中にごぼうが入っています。ごぼうの旬は初夏と冬の2回で、今の時期にとれるごぼうは「新ごぼう」と呼ばれ、柔らかくて香りがいいのが特徴です。

## 5月11日（水）の給食

### ○献立

背割りパン 牛乳

ミートパンの具 とうもろこしのスープ



ミートパンの具はひき肉、にんじん、たまねぎと大豆ミートというひき肉に似た食感の大豆と一緒に炒め、ケチャップやソースで味付けして作ります。今日はミートパンの具をパンにはさんで食べましょう。

## 5月12日（木）の給食

### ○献立

ごはん 牛乳 中華丼の具

しゅうまい ゆでもやし 1食ポン酢



しゅうまいは中華料理のひとつです。中国ではしゅうまいのことを「シャオマイ」と発音するそうです。しゅうまいは豚肉とたまねぎのみじん切りを小麦粉でできた皮で包み、蒸して作ります。

## 5月13日（金）の給食

### ○献立

コッペパン（個包装）      マーシャルビーンズ      牛乳  
アスパラのシチュー      ツナサラダ



今日は個包装のパンです。このパンは給食が作れない非常時に食べられるよう用意しています。学期に1~2回給食で食べてまた新しいパンを用意します。この方法をローリングストック法といいます。

## 5月16日（月）の給食

### ○献立

ごはん 牛乳

生揚げの肉みそ煮 切り干し大根の甘酢あえ



切干大根は大根を細く切り、太陽の光で干して乾燥させたものです。太陽の光を浴びることにより、生の大根よりも骨を丈夫にするカルシウムや血液を作る鉄分が増えています。

## 5月17日（火）の給食

### ○献立

ごはん 牛乳

赤魚のみりん焼き 豆腐汁 ヨーグルト



ヨーグルトが何から作られているか知っていますか。ヨーグルトは牛乳に乳酸菌を混ぜて発酵させて作ります。ヨーグルトの乳酸菌には、おなかの掃除をしたり、おなかの調子を整えたりする働きがあります。



## 5月18日（水）の給食

### ○献立

米粉パン レーズンクリーム 牛乳

ポークビーンズ アスパラの黒ごまサラダ



ポークビーンズはアメリカの家庭料理です。英語でポークは豚、ビーンズは豆という意味があります。今日の豆は大豆です。大豆や豚肉には体を作るものになるたんぱく質がたくさん入っています。

## 5月19日（木）の給食

### ○献立

ごはん 牛乳

豚肉とたけのこのおかか煮 かきたま汁 納豆



今日は食育の日です。食育の日は山口県でとれる食べ物をたくさん使った給食にしています。今日の豚肉と筍のおかか煮には、山口県でとれた豚肉や筍、干し椎茸が入っています。味わって食べましょう。

## 5月20日（金）の給食

### ○献立

黒糖パン      牛乳      五目うどん  
かき揚げ      青じそドレッシングサラダ



今日のかき揚げの具にはごぼう、しゅんぎく、たまねぎ、にんじんが入っています。かきあげはかき混ぜて揚げるとというのが名前の由来になっているそうです。うどんと一緒に食べましょう。

## 5月23日（月）の給食

### ○献立

麦ごはん 牛乳

ハヤシライス チーズサラダ



チーズは牛乳から作られています。そのため、牛乳と同じ骨や歯を強くするカルシウムという栄養素がたくさん入っています。チーズや牛乳をしっかりとって、強い体を作りましょう。

## 5月24日（火）の給食

### ○献立

ごはん 牛乳

かつおの照り焼き さつま汁 ミニトマト



かつおは初夏と秋が旬の魚です。かつおは体を作るもとになるたんぱく質や血を作るもとになる鉄分を多く含んでいます。刺身やたたき、鰹節や缶詰など色々な方法で食べられるおいしい魚です。

## 5月25日（水）の給食

### 献立

米粉パン      いちごジャム      牛乳  
ポテトとお米のささみカツ      豆乳スープ      オレンジ



オレンジにはビタミンCがたくさん入っています。ビタミンCは風邪予防や肌の良い栄養素です。ビタミンCは体の中で作ることのできない栄養素なので食べ物から摂取する必要があります。

## 5月26日（木）の給食

### ○献立

ごはん 牛乳

チンジャオロース 水餃子スープ



青椒肉絲は中華料理です。青椒は緑色のピーマンを、絲は細切りのことを表しています。細切りになった牛肉やピーマン、たけのこなどの野菜を炒め、しょうゆやオイスターソースで味付けして作ります。

## 5月27日（金）の給食

### ○献立

米粉パン      メープル&マーガリン      牛乳  
スパゲティナポリタン      小松菜サラダ



5月27日は数字の語呂にちなんで「小松菜の日」です。小松菜は骨や歯を強くするカルシウムが豊富な野菜です。小松菜サラダをしっかりと食べて骨を丈夫にしましょう。



## 5月30日（月）の給食

### ○献立

ごはん 牛乳

カレー風味肉じゃが のり酢あえ



肉じゃがに入っているじゃがいもは土の中で育つため、根っこの部分を食べていると思われがちですが、実は茎が大きく育ったものです。じゃがいもは炭水化物やビタミンCの多い食べ物です。

## 5月31日（火）の給食

### ○献立

ごはん 牛乳

めばるの南蛮漬け 若竹汁 冷凍ピーチ



めばるは春が旬の魚です。大きな目が張り出して見えることから「めばる」と呼ばれているそうです。白身魚で色々な料理に合います。今日は甘酸っぱい南蛮漬けになっています。

## 6月1日（水）の給食

### ○献立

キャロットパン 牛乳

クリームシチュー フレンチサラダ



今日は「世界牛乳の日」です。2001年に国連食糧農業機関が牛乳への関心を高め、酪農や乳業の仕事を多くの人に知ってもらいたいという思いから、6月1日を「World Milk Day」と決めました。今日の給食では牛乳を使ったクリームシチューを味わってください。

## 6月2日（木）の給食

### ○献立

ごはん 牛乳

豚キムチ トックスープ さくらんぼゼリー



トックスは韓国の餅です。もち米から作られる日本の餅とは違い、うるち米から作られていて加熱しても伸びにくいのが特徴です。今日は棒状にして斜めに薄く切ったトックスがスープに入っています。よくかんで食べましょう。

## 6月3日（金）の給食

### ○献立

米粉パン      ブルーベリージャム      牛乳  
コーンと大豆のメンチカツ      マスタードサラダ  
コンソメスープ



とうもろこしは日本では野菜として食べますが、米や小麦のように主食として食べる国もあります。収穫したばかりのとうもろこしには、ヒゲがたくさんついています。ヒゲはめしべで、ヒゲ1本は実1粒とつながっています。

## 6月6日（月）の給食

### ○献立

ごはん 牛乳

いわしの梅煮 小松菜のあえ物 生揚げのみそ汁



今週は「歯と口の健康週間」です。歯を丈夫にする食べ物やかみごたえのある食べ物が給食に多く出ます。歯を丈夫にする主な栄養素はカルシウムとビタミンDです。今日の給食では小松菜、生揚げにはカルシウム、いわし、えのきたけにはビタミンDが多く含まれています。

## 6月7日（火）の給食

### ○献立

ごはん 牛乳

牛肉とごぼうのうま煮      たくあんあえ      ヨーグルト



食事の時、一口何回くらいかんでいますか？目安は一口30回です。よくかむと体に良いことがたくさんあります。その一つは、よくかむとあごが発達して歯並びが良くなるので歯磨きがしやすくなり、むし歯や歯周病になりにくいことです。

## 6月8日（水）の給食

### ○献立

米粉パン      いちごジャム      牛乳  
鶏肉のナッツソースがらめ      中華スープ



「鶏肉のナッツソースがらめ」は給食センターの調理員さんがおすすめの新メニューです。鶏肉の唐揚げをカラフルなピーマンやカシューナッツ、アーモンド、白みそで作ったソースでからめた料理です。しっかりかんで食べましょう。



## 6月9日（木）の給食

### ○献立

麦ごはん 牛乳

卵カレー ジャコサラダ



今日は「卵の日」にちなんで、うずら卵入りのカレーです。卵には、カルシウムの吸収を助けるビタミンDが多く含まれています。カルシウムたっぷりのしらす干しとビタミンDたっぷりの卵を食べて、丈夫な歯を作りましょう。

## 6月10日（金）の給食

### ○献立

米粉パン      ソフトチーズ      牛乳  
ミートスパゲティ      海そうサラダ



チーズにはカルシウムが多く含まれています。カルシウムは日光を浴びるとより体内に吸収され、また、運動をするとより骨が強くなります。カルシウムたっぷりのチーズをパンにつけて食べましょう。そして天気の良い日には外で元気に体を動かしましょう。

## 6月13日（月）の給食

### ○献立

ごはん 牛乳

高菜そぼろ かきたま汁 県産みかんゼリー



今週は「地場産給食週間」として山口県や山陽小野田市で作られた食べ物を多く取り入れています。山口県は三方を海に囲まれ豊かな自然に恵まれていて、おいしい海の幸、山の幸がたくさんあります。味わって食べましょう。

## 6月14日（火）の給食

### ○献立

ごはん 牛乳

瀬付きあじのフライ 小野茶そうめん汁 ミニトマト



瀬付きあじは山口県の日本海の瀬（海の中に広がる比較的浅い岩場）で、しらすやプランクトンなど豊富なえさを食べて育ちます。脂がのって味が良いのが特徴です。小野茶麺は宇部市小野地区で作られている小野茶を練りこんだ麺で、ほんのりお茶の風味がします。

## 6月15日（水）の給食

### ○献立

米粉パン      県産夏みかんジャム      牛乳  
わかめうどん      アスパラソテー



アスパラガスは山陽小野田市の特産品で「きのう今日アスパラ」というブランド名でお店に並んでいます。やわらかくて甘く、鮮やかな緑色が特徴です。山口県内では山陽小野田市の他、下関市、防府市、平生町が主な産地です。

## 6月16日（木）の給食

### ○献立

ごはん 牛乳 はもつみれのうま煮

ごまマヨネーズあえ 味付けのり



はもは夏が旬の魚で、細長い体をしていて見た目はウナギに似ています。山口県の瀬戸内海は全国有数のはもの産地です。「西京はも」というブランド名で大阪や京都へ出荷されていて、味が良いことで人気があります。

## 6月17日（金）の給食

### ○献立

豆乳パン 牛乳

チキンソテー ゆず吉マリネ 野菜スープ



長門ゆずきは、萩市田万川地域で生まれた柑橘で、55年前頃から本格的に作られています。実の大きさはゴルフボールよりやや大きく、美しい緑色をしています。さわやかな香りとまろやかな酸味があり、果汁がたくさん絞れるのが特徴です。

## 6月20日（月）の給食

### ○献立

ごはん 牛乳

麻婆なす ワンタンスープ



なすの成分は約90%が水分で、他にはミネラルや食物繊維などを含んでいます。おいしいなすを選ぶには、実がふっくらとしていて、皮の紫色が濃く、ツヤがあるものがおすすめです。また、ヘタの色が黒く、トゲが痛いぐらいのものが新鮮です。



## 6月21日（火）の給食

### ○献立

ごはん 牛乳 たこカツ

ブロッコリーのごまドレッシングあえ 豚汁



今日は夏至、一年で一番昼が長い日です。関西では夏至の日にたこを食べる風習があります。田植えが終わるこの時期に、稲の根がたこの足のように強く深く広く根付いてほしいという願いを込めて食べるそうです。

## 6月22日（水）の給食

### ○献立

米粉パン      マーガリン      牛乳

白身魚のチャウダー      コールスローサラダ



今日の給食はアメリカの家庭料理です。チャウダーは魚介類やじゃがいも、野菜などを煮込み、ホワイトルウや牛乳を加えた具たくさんスープです。コールスローはキャベツを細かく切ったサラダです。

## 6月23日（木）の給食

### ○献立

ゆかりごはん 牛乳 豚肉としらたきの甘辛煮  
豆腐汁 黒糖ビーンズ



しらたきと糸こんにゃくは同じものです。昔は作り方が違い、関東ではしらたき、関西では糸こんにゃくと呼んでいました。今はどちらも、コンニャクイモの粉を水に溶かし凝固剤を入れ、細い穴からところてんのように押し出して固めて作られています。

## 6月24日（金）の給食

### ○献立

黒糖パン 牛乳 皿うどん

皿うどんの具 肉団子 オレンジ



皿うどんは長崎県の中華料理店で考えられた料理で、豚肉やえび、キャベツ、きくらげなどが入った具を、パリパリの麺にかけて食べます。給食では、温食の具の中に、袋の麺を少しずつ入れて、混ぜながら食べましょう。

## 6月27日（月）の給食

### ○献立

麦ごはん 牛乳

ハヤシライス 夏みかんサラダ



夏みかんの酸味はみかんの約 2 倍です。すっぱさのもとにはクエン酸で、疲れを取り除く効果があります。夏みかんは江戸時代に長門市で生まれ、全国に広まりました。夏みかんの花は郷土のシンボルとして山口県の県花（県の花）になっています。

## 6月28日（火）の給食

### ○献立

ごはん 牛乳

回鍋肉 コーン卵スープ ぶどうゼリー



回鍋肉は中華料理で、中国では豚肉と葉ニンニクという野菜を炒めて唐辛子を加えた辛い料理です。日本では日本人の味覚に合うようにアレンジされ、豚肉とキャベツ、ピーマンなどを炒めてみそや豆板醤で味付けして作られます。

## 6月29日（水）の給食

### ○献立

丸型横割パン      1食ケチャップ      牛乳

ハンバーグ      ゆでキャベツ      かぼちゃスープ



かぼちゃは400年以上前に、カンボジアという国から、ポルトガル人によって日本に伝えられました。はじめは、カンボジアの瓜という意味で「かぼちゃ瓜」と呼ばれていたものが、そのうち「瓜」がとれて「かぼちゃ」という名前になったそうです。

## 6月30日（木）の給食

### ○献立

菜めし 牛乳

筑前煮 茎わかめあえ 冷凍パイン



茎わかめはわかめの茎の部分で、コリコリした食感があります。腸をきれいに  
する食物繊維がわかめの約 1.7 倍含まれています。ネバネバしたぬめりはフ  
コイダンという成分で、免疫力を高め、風邪やウイルスから体を守る働きがあ  
ります。



## 7月1日（金）の給食

### ○献立

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      枝豆サラダ



枝豆は大豆が熟す前の、実が黄緑色のうちに収穫されたものです。夏に収穫される夏野菜で、栄養的にはビタミン C やミネラルを多く含み、体の調子を整えます。

## 7月4日（月）の給食

### ○献立

ごはん 牛乳 すき焼き丼の具

野菜としらすの炒め物 冷凍ピーチ



「カタクチイワシ」、「マイワシ」、「ウルメイワシ」の稚魚が一般的にしらすとして売られています。しらすは、骨も含めてまるごと食べられるのでカルシウムをしっかりとることができます。

## 7月5日（火）の給食

### 献立

ごはん 牛乳 さわらの西京焼き  
のりのすまし汁 ブロッコリー ヨーグルト



さわらは、成長過程で名前を変えて呼ばれる「出世魚」です。40～50 cmを「サゴシ」、60～80 cmを「ヤナギサワラ」、1m以上を「サワラ」といいます。

## 7月6日（水）の給食

### ○献立

米粉パン    いちごジャム    牛乳

肉団子スープ    チーズサラダ



今日のチーズサラダのチーズは、七夕の前日にちなんので星形です。チーズはカルシウムやたんぱく質など骨や血液を作るのに重要な栄養素を含みます。見た目も可愛いサラダを味わいましょう。

## 7月7日（木）の給食

### ○献立

ごはん 牛乳 鶏肉のから揚げ

ボイル野菜 セタそうめん汁 セタゼリー



7月7日は七夕です。七夕そうめん汁には、星をイメージしたオクラと天の川をイメージした魚そうめんが入っています。七夕の夜空を思い浮かべながら味わって食べましょう。

## 7月8日（金）の給食

### ○献立

米粉パン      ブルーベリージャム      牛乳  
ペスカトーレ      イタリアンサラダ



ペスカトーレは「漁師」という意味で、魚介とトマトのスパゲティです。イタリアの料理で、もともとは漁師さんが売れ残った魚介類をトマトソースで煮込んだものが発祥とされています。

## 7月11日（月）の給食

### ○献立

ごはん 牛乳 いわしのみぞれ煮

のり酢あえ ジャがいものみそ汁 納豆



7月10日は納豆の日でした。納豆は大豆を納豆菌によって発酵させて作られる食品です。手軽に食べられ、栄養価も高いため、忙しい日の一品にもぴったりです。

## 7月12日（火）の給食

### ○献立

麦ごはん 牛乳

夏野菜カレー フルーツカクテル



今日のカレーは、旬のなす、かぼちゃ、枝豆などがたっぷり入った夏野菜カレーです。強い太陽の光を浴びて育った夏野菜は、夏バテを予防するビタミンやカリウムなどの栄養素を多く含んでいます。



## 7月13日（水）の給食

### ○献立

コッペパン（個包装）      レーズンクリーム      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ました。具たくさんであっさりした味わいの麺料理です。

## 7月14日（木）の給食

### ○献立

ごはん 牛乳

チキン南蛮 団子汁



チキン南蛮は、延岡市発祥の宮崎県の郷土料理です。タルタルソースをかけたものが一般的ですが、今回は甘酢だれだけで味わうシンプルなチキン南蛮です。

## 7月15日（金）の給食

### ○献立

黒糖パン 牛乳 ゴーヤチャンプルー

もずくとじゃがいものスープ シークワーサーゼリー



ゴーヤチャンプルーは豆腐、豚肉、ゴーヤなどを炒めて作る沖縄県の郷土料理です。「チャンプルー」とは沖縄の方言で「ごちゃまぜ」という意味です。

## 7月19日（火）の給食

### ○献立

ごはん	味付けのり	牛乳
厚焼き卵	おおひら	冷凍みかん



毎月 19 日は食育の日です。今日は山口県産の食材をおいしく味わう献立です。おおひらは山口県の郷土料理で、山口県産の食材がたくさん入っています。探してみましよう。

## 7月20日（水）の給食

### ○献立

ほうれん草パン 牛乳

トマトソースハンバーグ とうもろこしのスープ



とうもろこしの旬は6月～9月中旬です。ヒゲは実1粒、1粒とつながっており、ヒゲが多い方が実がぎっしりと詰まっています。また、ヒゲの色が茶色の方が熟していて甘味が強いといわれています。

## 9月1日（木）の給食

### ○献立

わかめごはん	牛乳
五目きんぴら	豆腐汁



今日から2学期が始まりました。まだまだ暑い日が続きます。暑いときには食欲が落ちてしまいがちですが、このような時こそ、しっかり食べて体力をつけることが大切です。一日3食しっかり食べて元気に過ごしましょう。

## 9月2日（金）の給食

### ○献立

ごはん 牛乳

スタミナ炒め わかめスープ 冷凍みかん



スタミナ炒めにはピーマンが入っています。ピーマンは夏にとれる夏野菜で、夏バテを防ぐビタミンCをたくさん含んでいます。ピーマンの特徴は苦みですが、苦みは油で炒めたり、縦向きに切ったりすると和らぐそうです。

## 9月5日（月）の給食

### 献立

ごはん 牛乳

韓国風肉じゃが 黒ごまドレッシングサラダ



コチュジャンは朝鮮半島で生まれた調味料です。唐辛子と米から作られています。唐辛子の赤色と甘辛い味が特徴で、生野菜につけて食べてもおいしいそうです。



## 9月7日（水）の給食

### ○献立

米粉パン      いちごジャム      牛乳  
なすとひき肉のスパゲティ      カラフルサラダ



なすの紫色は、「ナスニン」という成分です。ナスニンには、目の疲れをとったり、生活習慣病を予防したりする働きがあります。また、ほとんどが水分でできている野菜なので、体を冷やす働きもあります。

## 9月8日（木）の給食

### ○献立

麦ごはん 牛乳

チキンカレー フルーツカクテル



カレーは給食の中でも人気が高いメニューの一つです。給食センターでは、大きな釜でたくさんの量の野菜やお肉を煮込んで作るので、おいしいカレーになります。麦ごはんと一緒によく噛んで食べましょう。

## 9月9日（金）の給食

### ○献立

黒糖パン 牛乳 チキンソテー

お月見モロヘイヤスープ お月見ゼリー



明日は十五夜と呼ばれる、1年の中で一番綺麗な満月がみられる日です。十五夜には、団子やすすきをお供えし、秋の豊作をお祈りします。今日の給食は月に見立てたうすら卵の入ったスープや、お月見ゼリーがついたお月見献立です。

## 9月12日（月）の給食

### ○献立

ごはん 牛乳 さばのしょうが煮  
けんちん汁 梨



梨は山口県では下関市や美祢市で多く作られています。シャリシャリした食感でみずみずしい二十世紀や、食感がやわらかく甘みが強い幸水や豊水などの品種があります。8月の終わりから10月にかけてが旬の果物です。

## 9月13日（火）の給食

### ○献立

ごはん 牛乳 揚げぎょうざ

1食ポン酢 春雨と青梗菜のサンラータン風



春雨と青梗菜のサンラータン風は調理員さんおすすめ新メニューです。酸っぱい調味料の酢と、辛い調味料のラー油で味付けをしています。食欲の落ちる夏の時期に、程よい辛みと酸味で食欲をそそる一品です。

## 9月14日（水）の給食

### ○献立

米粉パン マーガリン 牛乳

かぼちゃのクリームスープ ブロッコリーとハムのサラダ



かぼちゃは夏にとれる野菜です。おなかの掃除をする食物繊維や目や皮膚を健康に保つ働きがあるビタミンAを多く含んでいます。かぼちゃにはアトランティックジャイアントという、重さが100kg以上になる種類もあるそうです。

## 9月15日（木）の給食

### ○献立

ごはん 牛乳

ひじきそぼろ なすのみそ汁 ぶどうゼリー



9月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、旧敬老の日の9月15日に制定されました。ひじきは、海でとれる海藻の仲間です。海の中では緑や茶色をしています。茹でると黒色になります。

## 9月16日（金）の給食

### ○献立

背割りパン 牛乳

チリコンカン ポトフ オレンジ



チリコンカンは、炒めた肉や豆を、唐辛子などの調味料で味付けしたスパイシーな料理です。チリは「唐辛子」という意味があります。今日は、パンにはさんで食べましょう。



## 9月20日（火）の給食

### ○献立

ごはん 牛乳 県産チキンカツ  
ピリ辛きゅうり ビーフンスープ



今日は山口県のおいしい食べ物を味わう食育の日の献立です。今日のチキンカツには山口県産の鶏肉が使われています。鶏肉は食べる場所によって違いがあります。胸肉やささみはエネルギー量が少なくヘルシーで、もも肉はジュースーで旨みがあります。

## 9月21日（水）の給食

### ○献立

米粉パン レーズンクリーム 牛乳

鶏肉と大豆のトマト煮 夏みかんサラダ



レーズンクリームに入っているレーズンはぶどうを皮ごと乾燥して作られます。レーズンの歴史は古く、紀元前に自然に乾燥したぶどうが見つかったことが起源だとされています。1 kgのぶどうからわずか200gのレーズンになるそうです。

## 9月22日（木）の給食

### ○献立

ごはん 牛乳 鮭の塩焼き  
かきたま汁 うまかってん



鮭は9月から11月が旬の魚です。川で生まれ、大きくなると海へ行き、また卵を産むために川へ帰ってきます。鮭は白身魚ですが、エサのエビやカニを食べることで、体が赤っぽい色になります。

## 9月26日（月）の給食

### ○献立

ごはん 牛乳

青梗菜と厚揚げの麻婆炒め えび団子のスープ



青梗菜と厚揚げの麻婆炒めは調理員さんのおすすめ新メニューです。中国で生まれた辛い調味料である豆板醬やにんにく、しょうが、ごま油などで味付けしてあり、暑い夏でもご飯が進むピリ辛メニューになっています。

## 9月27日（火）の給食

### 献立

ごはん 牛乳

いわしの甘露煮 豚汁 ミニトマト



トマトはリコピンという成分をたくさん含んでいます。リコピンには抗酸化作用という、がんを予防したり、生活習慣病を防いだりする力があります。ミニトマトには普通のトマトよりもたくさんのリコピンが含まれています。

## 9月28日（水）の給食

### ○献立

米粉パン      マーガリン      牛乳

中華うどん      白いんげん豆のサラダ



白いんげん豆は白色で細長い形をしている豆です。大福豆や手亡、白金時豆などの種類があります。煮豆や甘納豆として食べられたり、白あんの材料になったりします。

## 9月29日（木）の給食

### ○献立

ごはん 牛乳

さといものそぼろ煮 しらすのあえ物



さといもの歴史は古く、日本では三千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、そのまわりに子いも、子いものまわりに孫いもができます。

## 9月30日（金）の給食

### ○献立

豆乳パン      牛乳      白身魚の香草フライ  
グリーンサラダ      ミネストローネ



香草は香りのある草や香りの強い草のことで、料理に香りをつけたり臭みを取ったりするために使われます。今日のフライに使われている香草はバジルです。バジルはさわやかな香りとほのかな苦みのある香草です。



## 10月3日（月）の給食

### 献立

ごはん 牛乳 麻婆豆腐  
もやしサラダ 冷凍ピーチ



もやしは、芽が出るという意味の「萌やす」が名前の由来です。平安時代には薬として使われていたように、いろいろな栄養素が詰まった野菜です。給食のもやしは下松市のもやし工場、緑豆という豆を発芽させて作られています。

## 10月4日（火）の給食

### ○献立

ごはん 牛乳 牛肉としらたきの甘辛煮  
いわしつみれ汁 味付けのり



10月4日は「いわしの日」です。いわしは、刺身、塩焼き、天ぷら、フライなど、いろいろな料理で食べられます。いわしの稚魚は、しらす干し、煮干しとしても料理に使われていて、日本では昔からなじみの深い魚です。

## 10月5日（水）の給食

### 献立

黒糖パン 牛乳

白身魚のレモンソースかけ ジャがいものスープ



10月5日は詩人の高村光太郎さんの詩「レモン哀歌」にちなんで、レモンの日です。レモンに多く含まれているビタミンCには皮ふや粘膜を健康に保つ働き、酸っぱさのもとであるクエン酸には、体の疲れを回復させる働きがあります。

## 10月6日（木）の給食

### 献立

ごはん 牛乳 煮込みおでん

青じそドレッシングあえ 黒糖ビーンズ



おでんは元々は串に刺して焼いた豆腐の田楽が由来です。同じ田楽でも、みそをつけて焼いたものは焼き田楽、醤油で煮たものは煮込み田楽と呼ばれていました。その後、煮込み田楽は田楽の田に御をつけて御田と呼ばれるようになりました。

## 10月7日（金）の給食

### 献立

米粉パン      ブルーベリージャム      牛乳

スパゲティナポリタン      イタリアンサラダ



10月10日は「目の愛護デー」です。トマト、にんじん、ブロッコリー、ピーマンなど色の濃い野菜にはビタミンA（カロチン）が、ブルーベリーなど紫色の色素にはアントシアニンが多く含まれています。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11日（火）の給食

### ○献立

菜めし 牛乳

じゃがいものそぼろ煮 切干大根としらすのごま酢あえ



しらす干しはカタクチイワシやマイワシの稚魚を塩水で煮詰めて乾燥させたものです。丸ごと食べられるので、成長期に大切なカルシウムを多くとることができます。カルシウムを十分にとり、しっかり運動をすることで丈夫な骨が作られます。

## 10月12日（水）の給食

### ○献立

背割りパン 牛乳

ドライカレー 豆乳スープ



10月12日は語呂合わせで「豆乳の日」です。豆乳は大豆を水に浸してすりつぶし、汁をこしたもので、脳の働きを良くするレシチンという栄養素を多く含んでいます。今日のスープには豆乳が入っています。残さずしっかり食べましょう。

## 10月13日（木）の給食

### ○献立

ごはん 牛乳 大豆の磯煮  
かきたま汁 みかんゼリー



昔、十三夜の月を「豆名月」と呼び、豆をお供えしてお月見をする風習がありました。旧暦の十三夜は現在の10月13日にあたることから、全国豆類振興会が、おいしく健康的な豆の魅力を広めるために、この日を「豆の日」に制定しました。



## 10月14日（金）の給食

### ○献立

米粉パン      はちみつ&マーガリン      牛乳

野菜グラタン      ブロッコリーサラダ      マカロニスープ



私たちが食べているブロッコリーは、緑色の固いつぼみの部分です。このつぼみはその後黄色い花を咲かせます。ブロッコリーはビタミン A や鉄分、食物繊維を多く含んでいて、風邪や貧血を予防したり、おなかの調子を整えたりする働きがあります。

## 10月17日（月）の給食

### ○献立

ごはん 牛乳 さんま梅煮  
即席漬け なめこのみそ汁



さんまは秋が旬です。お店にもさんまが並ぶ季節になりました。おいしいさんまの見分け方は、目の色と体の形です。黒目のまわりが濁らず澄んでいるものが新鮮です。また、頭から背中にかけて盛り上がり厚みのあるものが脂がのっていておいしいです。

## 10月18日（火）の給食

### ○献立

ごはん 牛乳 豚肉と春雨の炒め物

中華スープ アーモンド



アーモンドにはビタミンEやミネラルが多く含まれています。ビタミンEは血管を丈夫にする働きがあります。カルシウムや鉄分などのミネラルは骨や血液、筋肉の成長に関わるので、成長期の小中学生にはしっかりとってほしい栄養素です。

## 10月19日（水）の給食

### ○献立

豆乳パン      牛乳      わかめうどん  
かきあげ      ほうれんそうサラダ



毎月 19 日は食育の日、山口県産の食材をおいしく味わう日です。豆乳パン、うどん、鶏肉、かまぼこ、わかめは山口県産、ねぎは山陽小野田市産のねぎ三昧です。自然の恵みや生産者のご苦労に感謝して、おいしくいただきますよう。

## 10月20日（木）の給食

### ○献立

ごはん 牛乳

キムチ鍋 ナムル ヨーグルト



キムチは野菜を唐辛子入りの調味液で漬けた韓国の漬物です。白菜の他、大根やきゅうりのキムチもあります。ナムルは野菜を茹でてごま油や塩、にんにくで味付けした和え物で、韓国では家庭の冷蔵庫に数種類のナムルが常備されているそうです。

## 10月21日（金）の給食

### ○献立

米粉パン      いちごジャム      牛乳

ミートボールのクリームシチュー      大根サラダ



秋から冬にとれる旬の大根は、みずみずしくて柔らかいのが特徴です。大根は、部位によっても味が変わり、上の方は甘く、下の方は辛味が強いです。サラダには甘味の多い大根の上の部分が適しています。大根の甘味を味わえるように、よく噛んで食べましょう。

## 10月24日（月）の給食

### ○献立

わかめごはん 牛乳

うま煮 ごまマヨネーズあえ



うま煮は、肉や魚介、野菜をだし汁、砂糖、みりん、酒、醤油で甘辛く煮た料理です。漢字では、甘い煮物で「甘煮」や、旨味のある煮物で「旨煮」と書きます。地域や家庭によって材料に違いがあります。給食のうま煮にはどんな材料が入っているか確かめながら食べましょう。

## 10月25日（火）の給食

### ○献立

ごはん 牛乳 あじのみりん焼き  
ミニトマト 豚汁



あじは、味がいいことから名付けられたと言われるように、くせがなくおいしい魚です。栄養的には、体をつくるもとになるタンパク質が豊富です。また、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）が多く含まれています。



## 10月26日（水）の給食

### ○献立

米粉パン      レーズンクリーム      牛乳  
ポークチャップ      白菜スープ      りんご



りんごの旬は秋から冬にかけてです。日本では青森県、長野県、北海道といった涼しい地域が主な産地です。山口県にも山口市徳佐にりんご農園があり、おいしいりんごが作られています。観光農園でもあるので、りんご狩りに行ったことのある人もいるかもしれませんね。

## 10月27日（木）の給食

### ○献立

麦ごはん 牛乳

パンプキンカレー ツナサラダ



10月31日のハロウィンにちなみ、かぼちゃのカレーです。ハロウィンは元々ヨーロッパの行事で、収穫を祝い、悪霊や魔物を追い払う日です。お化けの顔にくり抜いたかぼちゃのランタンを飾ったり、子どもたちが仮装して、近くの家々でお菓子をねだったりする風習があります。

## 10月28日（金）の給食

### ○献立

キャロットパン 牛乳 しゅうまい

ゆでもやし 1食ポン酢 ビーフンスープ



ビーフンはお米から作られる麺です。中国で生まれた食べ物で、日本のお米(ジャポニカ米)より粘り気の少ないインディカ米から作られます。乾燥しているなので、水でもどして料理に使います。主に中国や台湾、ベトナムなどアジアの国で食べられています。

## 10月31日（月）の給食

### ○献立

ごはん 牛乳 お魚カツ

ゆでキャベツ 1食ソース 沢煮椀



沢煮椀は豚肉、ごぼう、にんじん、みつば等を干切りにして煮た薄味の汁物です。沢煮椀の「沢」には沢山という意味と、あっさり薄味という意味があります。つまり、沢山の具を煮たあっさり味の椀物料理という意味です。ごぼうやみつばの風味を味わいながら残さずに食べましょう。

## 11月1日（火）の給食

### ○献立

ごはん 牛乳 ビビンバ

春雨スープ ヨーグルト



春雨はでんぷんから作られています。給食に使われている春雨は、緑豆という豆から作られています。ビビンバに入っているもやしも、緑豆を発芽させて作られます。同じ豆からこんなにも姿が違う食品が作られているとは、おもしろいですね。

## 11月2日（水）の給食

### ○献立

米粉パン    いちごジャム    牛乳    ロールキャベツ  
ゆでブロッコリー    かぼちゃのポタージュ



かぼちゃの黄色い成分は、カロテンという栄養素です。カロテンは体の中でビタミンAになって、肌や粘膜を丈夫にして体の抵抗力を高める働きがあります。これからの寒い季節、風邪などの病気に負けないように、しっかりと食べましょう。

# 11月4日（金）の給食

## ○献立

ナン 牛乳

救給カレー みかん



11月5日は「津波防災の日」です。今日の給食では非常食のカレーを体験します。大きな災害が起きた時には、食事を作ることが難しく、このような非常食が命をつなぎます。万が一に備えて、非常食の味に慣れておくことも大切です。

## 11月7日（月）の給食

### ○献立

ごはん 牛乳 豚肉の生姜炒め

豆乳みそ汁 パリッシュ



みそは大豆とこうじと塩を原料として作られる、日本の伝統的な食品です。日本各地にはさまざまなみそがあり、こうじの種類で、米みそ、麦みそ、豆みその3つの種類に大きく分けられます。私たちの住む山口県や九州地方では、麦みそが使われることが多いです。



## 11月8日（火）の給食

### ○献立

ごはん 牛乳 ししゃもフライ

茎わかめあえ 白玉団子汁



今日は「いい歯の日」です。ししゃもなどの小魚は骨ごと食べられるので、歯を丈夫にするカルシウムが多くとれます。また、よくかんで食べることで唾液が多く出て、口の中の食べかすを流して虫歯を防ぐことができます。おいしく食事をするためにも、歯を大切にしましょう。

## 11月9日（水）の給食

### ○献立

アップルパン 牛乳

ポークビーンズ 大根サラダ



ポークビーンズは、アメリカの家庭料理です。給食では大豆を使って作っていますが、本場アメリカでは、白いんげん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、スパイスを変えたりと、各家庭によってレシピが違う、「おふくろの味」です。

## 11月10日（木）の給食

### 献立

ごはん 牛乳

すき焼き煮 切干大根の甘酢あえ



切干大根は古くから作られている保存食です。大根を細く切って太陽の日に干して作られます。ゆっくりと時間をかけて天日で乾燥させることで、甘味のある切干大根になります。生の大根とは違う食感や風味を味わいましょう。

## 11月11日（金）の給食

### ○献立

米粉パン      レーズンクリーム      牛乳  
五目うどん      小松菜のソテー



小松菜は冬の代表的な野菜です。小松菜という名前は、江戸幕府の5代将軍である徳川綱吉が名づけたと伝わり、昔から食べられてきました。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。

## 11月14日（月）の給食

### ○献立

ごはん 牛乳

麻婆大根 焼きぎょうざ



今週は「地場産給食週間」として、山口県や山陽小野田市の食べ物をたくさん使った献立が登場します。今日の給食では、ごはん、牛乳、焼きぎょうざの豚肉、麻婆大根の豚ひき肉、豆腐、しいたけなどが山口県産、ねぎは山陽小野田市産です。

## 11月15日（火）の給食

### ○献立

ごはん 牛乳 肉みそねぎ三昧  
もずく汁 黒糖ビーンズ



ねぎ三昧はみなさんもよく知っているように、山陽小野田市で栽培されているねぎです。肉みそねぎ三昧にはねぎ三昧がたっぷりと入っています。ねぎ三昧は葉がしゃきしゃきとしていて、ねぎ特有の風味も豊かです。おいしい地元野菜を味わいましょう。

## 11月16日（水）の給食

### ○献立

米粉パン      ぽんかんジャム      牛乳

さつまいものシチュー      ほうれんそうサラダ



地元で生産された食べ物を地元で消費することを、「地産地消」といいます。輸送距離が短く環境にやさしい、新鮮なものが食べられるなど、よいところがたくさんあります。今日は米粉パン、牛乳、ぽんかんジャム、大豆、にんじんなどが山口県産です。

## 11月17日（木）の給食

### ○献立

ごはん 牛乳 けんちょう

茎わかめあえ 県産りんごゼリー



山口市徳佐にはたくさんのりんご農園があります。今日は、徳佐のおいしいりんごを使ったゼリーです。けんちょうは山口県の代表的な郷土料理です。豆腐やにんじん、大根などを使って作ります。今日のけんちょうには、山口県産の鶏肉やしいたけなども入っています。



## 11月18日（金）の給食

### ○献立

豆乳パン      牛乳      オムレツ  
ゆずきちマリネ      ポトフ



長門ゆずきちは、長門市や萩市を中心に栽培されている、山口県オリジナルの柑橘です。ゴルフボールくらいの大きさで、さわやかな香りとまろやかな酸味が特徴です。今日は長門ゆずきちの果汁を使ったマリネです。山口ならではの味を楽しみましょう。

## 11月21日（月）の給食

### ○献立

麦ごはん 牛乳

ハヤシライス ひじきと大豆のサラダ



ハヤシライスは、明治時代初めに、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されています。

## 11月22日（火）の給食

### ○献立

ごはん 牛乳

鯨の南蛮煮 きのこのすまし汁



鯨の南蛮煮は、山口県の郷土料理です。鯨とごぼうやにんじんなどの野菜をみそで煮込んで作ります。山口県には昔から、節分や大晦日などに、鯨を食べる文化があります。南蛮煮は赤身肉を使いますが、皮や内臓なども余すことなく様々な料理で食べられてきました。

## 11月24日（木）の給食

### ○献立

ごはん 牛乳 さんまのおかか煮  
野菜のゆかりあえ 豚汁



11月24日は「和食の日」です。和食は日本の自然から生まれ、歴史の中ではぐくまれてきました。和食の味の基本は「だし」です。今日の豚汁は煮干しだしをとって作ってあります。だしの香りやうまみを感じながらいただきますしょう。

## 11月25日（金）の給食

### ○献立

米粉パン      ブルーベリージャム      牛乳

洋風いり豆腐      ジュリエンヌスープ      オレンジ



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」という意味です。にんじん、キャベツ、たまねぎなどの野菜を千切りにしたコンソメスープを、「ジュリエンヌスープ」と言います。

## 11月28日（月）の給食

### ○献立

わかめごはん 牛乳 鮭の幽庵焼き

豆腐汁 お茶目な大豆



鮭は身がピンク色ですが、実は白身魚です。鮭の身の色は、えさとなるえびなどに含まれる、アスタキサンチンという赤い色素によるものです。鮭には、丈夫な骨をつくるために欠かせないカルシウムの吸収を助けるビタミンDが、たくさん含まれています。

## 11月29日（火）の給食

### 献立

ごはん 牛乳

生揚げのピリ辛煮 マヨネーズあえ



給食のごはんは、山陽小野田市産の米を給食センターで炊飯しています。日本は多くの食べ物を外国からの輸入に頼っていますが、米は唯一、100パーセント国内生産でまかなえる食べ物です。地元のおいしいお米をしっかりと食べましょう。

## 11月30日（水）の給食

### ○献立

黒糖パン 牛乳

鶏肉のカシューナッツ炒め ワンタンスープ



黒糖は主に沖縄県で、さとうきびの搾り汁を煮詰めて作られます。黒糖には骨をつくるために欠かせない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ために必要なビタミン B1 などの栄養素がたくさん含まれています。



## 12月1日（木）の給食

### 献立

麦ごはん 牛乳

冬野菜カレー チーズサラダ



今日は、冬にとれる「だいこん・にんじん・里芋・カリフラワー」が入った、冬野菜カレーです。冬野菜は寒さの中で凍らないよう、甘み(糖分)がたくさんあります。水は0度で凍りますが、甘い水は0度でも凍らないので、野菜も光合成をして甘みをたくさん作り、凍らないように体を守っています。

## 12月2日（金）の給食

### ○献立

米粉パン チョコクリーム 牛乳

照り焼きハンバーグ 豆乳スープ りんご



風邪をひいたときにりんごを食べたことはありませんか。りんごは栄養や水分の補給に良いと言われています。ヨーロッパでは「An apple a day keeps the doctor away(1日1個のりんごは医者をお遠ざける)」ということわざもあるそうです。

## 12月5日（月）の給食

### ○献立

ごはん      牛乳      春巻き  
八宝菜      みかん



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、多くのという意味があります。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。

## 12月6日（火）の給食

### ○献立

ごはん 牛乳 肉と野菜のみそ炒め  
みぞれ汁 黒糖ビーンズ



料理の「みぞれ」とは、大根おろしを使った料理のことです。大根おろしに火が通り、半透明になったところが、雪になりかけの雨「みぞれ」に似ていることからそう呼ばれています。山口県で有名な大根の産地は萩市千石台です。

## 12月7日（水）の給食

### ○献立

背割りパン 牛乳 ウィンナー

1食ケチャップ キャベツ 白菜のスープ



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。白菜は寒くなり畑で霜に当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。今日のスープのように、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。

## 12月8日（木）の給食

### ○献立

ごはん 牛乳

そばろ丼の具 めかぶみそ汁



「みそ汁は朝の毒消し」という、ことわざを知っていますか。みそ汁を毎朝食べると体によいという意味があります。みそ汁を食べると具材だけでなく、みその原料である大豆の栄養もとることができます。今日のみそ汁に入っているめかぶはわかめの根元部分です。ぬめりがあり、食物繊維をたくさん含んでいます。

## 12月9日（金）の給食

### ○献立

米粉パン      ブルーベリージャム      牛乳  
クリームシチュー      ツナサラダ



ツナは、まぐろの身を加工したものです。まぐろにはDHAやEPAが豊富に含まれています。DHAはドコサヘキサエン酸を略した呼び方で、脳の働きを良くし学習能力アップに役立ちます。EPAはエイコサペンタエン酸を略した呼び方で、血の流れをサラサラにしてくれる働きがあります。

## 12月12日（月）の給食

### ○献立

ごはん 牛乳

じゃがいもとキムチのそぼろ煮 しらすのあえ物



男爵、メイクイン、キタアカリ、インカのめざめ。これはじゃがいもの品種です。学校給食では煮崩れしにくいのが特徴のメイクインという品種が使われています。じゃがいもはビタミンCが多い芋でもあります。じゃがいもに含まれているビタミンCは熱に強く、料理をしても壊れにくいという特徴があります。



## 12月13日（火）の給食

### ○献立

ごはん 牛乳 赤魚の白しょうゆ焼き  
吉野汁 ヨーグルト



とろみをつける時に使われる「かたくり粉」はじゃがいものでんぷんから作られています。かたくり粉はもともと、「かたくり」という花の球根から作られていたのですが、現在は少量しか取れなくなったため、代わりにじゃがいものでんぷんを使うようになりました。今日の吉野汁もかたくり粉でとろみをつけています。

## 12月14日（水）の給食

### ○献立

コッペパン（個包装）      マーガリン      牛乳  
カレーうどん      高野豆腐の卵とじ



カレーうどんは明治時代に和食のうどんと洋食のカレーが融合して生まれた日本独自の麺料理です。和風のだし汁とカレーが合わさった独特な味です。カレーうどんの汁は普通のうどんよりとろみがあり飛び散りやすいので、こぼさないように注意して食べましょう。

## 12月15日（木）の給食

### ○献立

ごはん 牛乳 焼きつくね  
ピリ辛きゅうり 石狩鍋



石狩鍋とは、北海道石狩地方の郷土料理です。鮭は秋から冬にかけて、卵を産むために石狩川を上ってきます。石狩鍋は漁師さんが、この鮭と旬の野菜を鍋物にしたのが始まりです。鮭、大根、にんじん、白菜、ねぎ、じゃがいもなどたくさんの具が入って、栄養たっぷりです。

## 12月16日（金）の給食

### ○献立

黒糖パン 牛乳 鶏肉のから揚げ

ブロッコリーサラダ ABC スープ クリスマスケーキ



今日は少し早い、クリスマス献立です。クリスマスはキリストの誕生をお祝いする日です。日本では鶏肉やケーキを食べてお祝いします。今日の給食ではみなさんが選んだケーキがつきます。みなさんは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。

## 12月19日（月）の給食

### 献立

ごはん 牛乳 鱧つみれのうま煮

ひじきと大豆のマヨサラダ 小野茶ムース



毎月 19 日は山口県産の食材をおいしく味わう食育の日です。今日のサラダには山口県産の大豆が入っています。山口県では「サチユタカ」という品種の大豆が育てられています。粒が大きく、たんぱく質をたくさん含んでいるのが特徴です。他にも、はもやひじきなど山口県産の食材を味わいましょう。

## 12月20日（火）の給食

### ○献立

ごはん    おかかぶりかけ    牛乳  
鯨の竜田揚げ    年越しそうめん汁



今年もあと残りわずかになりました。1年最後の日、大晦日には色々な風習があります。年越しそばを食べるのは、そばが他の麺よりも切れやすいため、今年1年の災いを断ち切るという意味があるからです。また、山口県では大きな幸せを願って、大晦日や節分などの節目の日に鯨を食べる風習があります。

## 12月21日（水）の給食

### ○献立

米粉パン いちごジャム 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。牛肉とたまねぎやじゃがいもなどの野菜をデミグラスソースや赤ワインとトマトで煮込んで作ります。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。

## 12月22日（木）の給食

### ○献立

わかめごはん    牛乳    さばのしょうが煮  
かぼちゃのみそ汁    ゆずゼリー



12月22日は冬至です。冬至とは1年で1番太陽が出ている時間が短い日のことです。日本では冬至にゆず湯に入ったり、「ん」のつくものを食べたりすると風邪をひかずに健康に過ごせると言われています。かぼちゃは「なんきん」と呼ばれるので、冬至にかぼちゃを食べる由来となっています。今日はかぼちゃの入ったみそ汁とゆずゼリーが出ます。



## 12月23日（金）の給食

### ○献立

背割りパン      牛乳      やきそばパンの具  
水餃子スープ      オレンジ



2学期の給食は今日が最後です。みなさんは2学期のどのような給食が心に残っていますか？今年最後の給食にはやきそばが登場します。やきそばは中華麺とにんじん、キャベツ、たまねぎなどの野菜、そして肉と一緒に炒め、ソースで味付けした料理です。今日はやきそばをパンにはさんで食べましょう。

## 1月10日（火）の給食

### ○献立

ひじきごはん      牛乳      ぶりの照り焼き  
はすの三杯      白玉雑煮



新年最初の給食はお正月の行事食です。ぶりは大きくなるにつれて名前が変わる「出世魚」です。縁起が良いのでお祝い事でよく食べられます。はすのさんばいは岩国の郷土料理で、名前の由来はれんこんを酢、しょうゆ、砂糖の三杯酢であえることから、また、昔、田んぼの神様を「さんばい」と呼んでいたことからと言われています。

## 1月11日（水）の給食

### ○献立

ごはん 牛乳

じゃがいものそぼろ煮 切干大根のごま酢あえ



切干大根は名前の通り、大根を細く切って太陽の日に干して作られます。冬にたくさんとれる大根を長い間、保存するための工夫です。ゆっくりと時間をかけて乾燥させることで甘味やうま味が凝縮されます。また栄養価も高くなり、カルシウム、鉄分、ビタミンB群、食物繊維が多くとれます。

## 1月12日（木）の給食

### ○献立

ごはん 味付けのり 牛乳

鶏団子の豆乳鍋 ツナ入り香味あえ



今日から 18 日までは地場産給食週間です。給食に山口県産の食材がたくさん使われています。今日は、米、のり、牛乳、鶏団子、豆乳、豆腐、干しいたけ、ほうれんそう、キャベツ、もやしが山口県産です。また、ねぎは市内産の小野田ねぎ三昧です。自然の恵みに感謝して味わっていただきましょう。

## 1月13日（金）の給食

### ○献立

米粉パン 県産いちごジャム 牛乳  
チキンソテー ぽんかんサラダ 小松菜のスープ



ぽんかんは11月から12月頃、酸味のあるうちに収穫されます。1か月ほど貯蔵庫で寝かせて甘く熟したものが出荷されるので旬は1月から2月です。主な産地は愛媛県、鹿児島県、高知県など暖かい地域で、山口県でも周防大島町などで栽培されています。今日は山口県産のぽんかんがサラダに入っています。

## 1月16日（月）の給食

### ○献立

ごはん 牛乳 元気のりのり汁  
ゆでキャベツ 1食ソース



元気のりのり汁は山陽小野田市の食生活改善推進協議会が考案したオリジナルメニューです。山口県の海でとれる白身魚である「エソ」の団子や、県内、市内でとれる野菜、みそなどを使った、具たくさんで栄養たっぷりのみそ汁です。元気のりのり汁を残さずに食べて、冬の寒さに負けない元気な体を作りましょう！

## 1月17日（火）の給食

### ○献立

ごはん 牛乳 えびと豆腐のピリ辛煮  
ナムル ゆず吉ゼリー



地産地消という言葉を知っていますか？地元で生産された食べ物を地元で消費する（食べる）という意味です。地産地消の良さは、新鮮で味が良く栄養価が高い、生産者の顔が見えて安心、輸送距離が短く環境にやさしい、地元の特産物を知ることができるなどです。毎日の食生活の中で、食べ物がどこから来たか、産地を意識してみましよう。

## 1月18日（水）の給食

### 献立

豆乳パン 牛乳

ベーコンと野菜のソテー たまごスープ



今日の給食では豆乳パン、卵、ベーコン、鶏肉などが山口県産です。先週から今日までの地場産給食週間では、山口県産の食べ物を多く紹介しました。山口県は三方を海に囲まれ、豊かな自然に恵まれて、おいしい海の幸、山の幸がたくさんあります。自然の恵みと生産者のご苦労に感謝して、味わっていただきましょう。



## 1月19日（木）の給食

### ○献立

ごはん 牛乳 鮭の塩焼き

たくあんのごまあえ すいとん汁



1月24日から30日までは全国学校給食週間です。そこで今日から25日までは学校給食の歴史を振り返る献立が登場します。日本の学校給食の始まりは、明治22年、山形県鶴岡市の忠愛小学校で、昼ご飯に「おにぎり、鮭の塩焼き、漬物」が出されたこととされています。今日は134年前のその頃を再現した献立です。

## 1月20日（金）の給食

### ○献立

米粉パン      マーガリン      牛乳  
白菜のシチュー      大豆のサラダ



戦争で中断していた学校給食は、戦後、外国からの援助をうけて、昭和22年に全国的に再開されました。その頃はトマトシチューとミルクといった献立で、食べ物が足りない時代に子どもたちの健康を守る大事な栄養源でした。それからしばらくして、主食のパンが出るようになり、パン、ミルク、おかずがそろった「完全給食」が実施されるようになりました。

## 1月23日（月）の給食

### ○献立

麦ごはん 牛乳

ポークカレー コールスローサラダ



今から47年前の昭和51年頃から給食にごはんが出るようになりました。1月22日はカレーの日です。これは人気のカレーを学校給食週間に全国の給食で提供しようと、栄養士が呼びかけたことが始まりです。給食のカレーは、大きな釜で沢山の食材を煮込むので、うま味がたっぷり出て、家庭のカレーとはまた違ったおいしさがあります。

## 1月24日（火）の給食

### ○献立

わかめごはん 牛乳

鯨の竜田揚げ けんちょう



今日は山口県の郷土料理です。けんちょうは県内全域、わかめむすびは萩・長門・下関地域に伝わる郷土料理です。また長門市で鯨を獲る漁が行われていたことから、大晦日や節分など行事の際に鯨を食べる食文化があります。鯨は栄養価が高く、以前は手に入りやすかったので、昭和60年頃までは全国の給食によく出されていました。

## 1月25日（水）の給食

### ○献立

米粉パン レーズンクリーム 牛乳  
ソテード・オージービーフ  
押し麦とレンズ豆のスープ りんご



今年度8月に山陽小野田市とオーストラリアのモートンベイ市は姉妹都市になって30周年を迎えました。これを記念して、今日はオーストラリアでよく食べられている食べ物を取り入れた献立です。ソテード・オージービーフはオーストラリア産の牛肉の炒め物です。オージービーフは赤身が多く、たんぱく質やビタミン、ミネラルが豊富で、ヘルシーな牛肉です。

## 1月26日（木）の給食

### ○献立

ごはん 牛乳 しらすと高菜のそぼろ  
冬野菜のみそ汁 黒糖ビーンズ



冬が旬の冬野菜は、ビタミンが多く含まれていて、免疫力を高め、風邪や感染症を予防する働きがあります。今日は、冬野菜の代表とも言える大根、白菜、ねぎがたっぷり入ったみそ汁です。また高菜も12月から1月が旬で、ピリッとした辛味が特徴の冬野菜です。高菜としらすのそぼろをごはんにかけて混ぜながら食べましょう。

## 1月27日（金）の給食

### ○献立

黒糖パン 牛乳 ちゃんこうどん  
キャベツ入り平つくね ミニトマト



「ちゃんこ」は相撲部屋の力士が作る料理のことです。ちゃんこ鍋は材料や作り方に決まりはなく、肉や魚介、野菜を豪快に入れた栄養たっぷりの鍋物です。相撲部屋では毎日のようにちゃんこ鍋を食べていて、材料や味付けが毎日変わるので、飽きることがないそうです。給食では、うどんが入ったちゃんこうどんを食べて、体の中から温まりましょう。

## 1月30日（月）の給食

### ○献立

ごはん 牛乳 さばのみそ煮

ゆかりあえ 豆腐汁



さばは日本の近くの海で多くとれます。秋から冬が旬で、脂ののった旬のさばは、うま味があります。さば、いわし、あじ、さんまなど青魚の脂には血液をサラサラにするEPA(エイコサペンタエン酸)や脳の働きをよくするDHA(ドコサヘキサエン酸)が多く含まれています。成長期、勉強をがんばっている皆さんに、ぜひしっかり食べてほしい魚です。



## 1月31日（火）の給食

### ○献立

ごはん 牛乳 青梗菜と厚揚げの麻婆炒め  
中華スープ ヨーグルト



厚揚げは、厚く切った豆腐を油で揚げたもので、生揚げとも言われます。180度の油で、外はかりっと中はやわらかい豆腐の食感が残るように揚げてあります。大豆から作られる厚揚げは、たんぱく質やカルシウムを多く含んでいます。たんぱく質は筋肉や血液、カルシウムは骨や歯を作るもとになる栄養素です。

## 2月1日（水）の給食

### ○献立

米粉パン      チョコクリーム      牛乳  
鶏肉のトマトソース煮      ツナサラダ



2月の給食では、中学3年生にアンケートした「もう一度食べたい給食」のリクエストの中から、上位にランクインしたものが登場します。今日はツナサラダです。リクエストのアンケート結果は、教室に掲示している給食カレンダーで一部紹介しているので、見てみてください。

## 2月2日（木）の給食

### ○献立

ごはん 牛乳 豚キムチ  
かきたま汁 小野茶ムース



今日は中学3年生からのリクエストの中から、豚キムチ、かきたま汁、小野茶ムースが登場します。小野茶は、宇部市小野地区で江戸時代末期から栽培され、山口県産のお茶の9割を占めています。

## 2月3日（金）の給食

### ○献立

豆乳パン 牛乳

いわしのアングレーズ ビーンズスープ



節分にはいわしを食べる風習があります。いわしのおいが邪気を追い払うと言われ、焼いたいわしの頭を玄関に飾る地域もあります。また山口県では、「大きな年を取る」という意味で、鯨を食べる風習もあります。

## 2月6日（月）の給食

### ○献立

わかめごはん 牛乳

ツナと大根の煮物 さつま汁



さつま汁は鹿児島県の郷土料理です。江戸時代に薩摩藩士が作って食べていたのが始まりで、お祝いの席などで食べられることが多かったそうです。鹿児島県では鶏の飼育が盛んで、鶏飯や焼き鳥など、さまざまな鶏料理が食べられています。

## 2月7日（火）の給食

### ○献立

ごはん 牛乳 トンひじき  
肉団子のスープ ぽんかん



ぽんかんは、1月から2月頃に食べ頃を迎える柑橘です。12月に収穫し、約1か月間貯蔵してから出荷されます。貯蔵することで、酸味が控えめで甘味が強い、おいしいぽんかんになります。皮をむくととてもよい香りがするので、香りも楽しみながらいただきます。

## 2月8日（水）の給食

### ○献立

丸型横割りパン      ノンエッグタルタルソース      牛乳  
白身魚のフライ      ゆでキャベツ      ミネストローネ



ミネストローネは「具たくさんスープ」という意味で、イタリアの料理です。玉ねぎやにんじん、トマトなどの野菜をたっぷりに入れて作ります。今日のミネストローネにはひよこ豆が入っています。ひよこのくちばしのような突起があるのが特徴で、栗のようなほくほくとした食感です。

## 2月9日（木）の給食

### ○献立

ごはん 牛乳 豚肉と里芋の中華風煮  
キャベツのごま酢あえ うまかってん



里芋は、縄文時代から食べられており、歴史の古い芋です。山でとれるやまいもに対して、里で栽培されることから里芋と呼ばれるようになりました。里芋のぬめりは、胃の粘膜を守ってくれる働きがあります。



## 2月10日（金）の給食

### ○献立

黒糖パン 牛乳

みそ風味のフォー 青のりポテト



フォーはベトナム料理で使われる麺です。日本のきしめんのような、平たい形をしていて、米粉から作られています。ベトナムでは家庭ではあまり作らず、お店で食べることが多い料理だそうです。今日はみそラーメン風の味付けにしています。

## 2月13日（月）の給食

### 献立

ごはん 牛乳

さばのしょうが煮 寄せ鍋



さばは、日本近海でたくさんとれ、古くから日本で食べられてきた魚です。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）」がたくさん含まれています。

## 2月14日（火）の給食

### ○献立

麦ごはん 牛乳

ポークカレー フルーツカクテル



今日は中学3年生からのリクエストの中から、カレーとフルーツカクテルが登場します。給食のカレーは大きな鍋で煮込むため、家庭で作るカレーとはひと味違う味わいになります。麦ごはんに入っている大麦には、食物繊維がたくさん含まれています。

## 2月15日（水）の給食

### 献立

米粉パン      メープルシロップ&マーガリン

牛乳      肉うどん      じゃこサラダ



今日は中学3年生からのリクエストの中から、肉うどんが登場します。じゃこサラダの「じゃこ」とは、かたくちいわしの稚魚を干して作られたしらす干しのことです。魚をまるごと食べるので、カルシウムや鉄などの栄養素をたくさんとることができます。

## 2月16日（木）の給食

### 献立

ごはん 牛乳 チキンチキンごぼう  
けんちん汁 チーズ



今日は中学3年生からのリクエストの中から、チキンチキンごぼうが登場します。チキンチキンごぼうは約20年前に、山口市の小学校の給食に登場したのが始まりで、今では山口県全域で人気メニューとなっています。

## 2月17日（金）の給食

### ○献立

米粉パン りんごジャム 牛乳

鮭のクリームシチュー ウィンナーと野菜のソテー



鮭には体をつくるもとになるたんぱく質や、脳の働きをよくする DHA がたくさん含まれています。また、カルシウムの吸収をよくするビタミン D も豊富に含まれます。カルシウムは骨をつくるもとになる栄養素です。しっかり食べましょう。

## 2月20日（月）の給食

### ○献立

ごはん 牛乳 鶏肉のから揚げ  
ミニトマト あんこうのみそ汁



今日は中学3年生からのリクエストの中から、鶏肉のから揚げが登場します。また今日は食育の日として、地場産食材を多く使った給食になっています。あんこうは冬が旬の魚で、下関漁港はあんこうの水揚げ量が日本一です。

## 2月21日（火）の給食

### ○献立

ゆかりごはん 牛乳

煮込みおでん 小松菜のアーモンドあえ



明日2月22日は「おでんの日」です。熱々のおでんを「ふーふーふー」と息を吹きかけて食べることから、語呂合わせで2が3つ並ぶこの日がおでんの日になったそうです。さまざまな食材が使われているので、味や食感の違いを楽しみながらいただきます。



## 2月22日（水）の給食

### ○献立

米粉パン レーズンクリーム 牛乳

ハムステーキ カラフル野菜のマリネ ABC スープ



今日は中学3年生からのリクエストの中から、ABC スープが登場します。ABC スープに入っているチンゲンサイは、冬が旬の野菜です。皮膚や粘膜を健康に保つために必要なビタミンA や、骨をつくるもとになるカルシウムが多く含まれています。

## 2月24日（金）の給食

### ○献立

コッペパン（個包装）      ブルーベリージャム  
牛乳      ミートスパゲティ      チーズサラダ



今日は中学3年生からのリクエストの中から、ミートスパゲティとチーズサラダが登場します。チーズは、牛乳を固めてから水分を取り除いて作られます。そのため、牛乳の栄養がぎゅっとつまっており、カルシウムは牛乳の約6倍も含まれています。

## 2月27日（月）の給食

### ○献立

ごはん 牛乳

カレー風味そぼろ煮 小松菜のごまあえ



ごまは古くから世界各地で食材や油として利用されてきました。私たちが食べているのは、たねの部分です。ごまはすりごまにすると消化吸収もよくなり、より風味が出ておいしく味わえます。今日のごまあえにはいりごまとすりごまの2種類が使われています。

## 2月28日（火）の給食

### 献立

ごはん 牛乳 厚焼き玉子  
ピリ辛きゅうり 豆乳みそ汁



今日は中学3年生からのリクエストの中から、ピリ辛きゅうりが登場します。きゅうりは夏が旬の野菜ですが、スーパーなどでは1年中買うことができます。きゅうりの約95パーセントは水分ですが、カリウムやビタミンCなどの栄養素が含まれています。

## 3月1日（水）の給食

### ○献立

米粉パン      いちごジャム      牛乳

小松菜のシチュー      ツナチリサラダ



今日のツナサラダには味付けでチリパウダーが使われています。チリパウダーは唐辛子、クミン、オレガノなどが混ざった香辛料の粉です。いつもと違うスパイシーなツナサラダを楽しみましょう。

## 3月2日（木）の給食

### ○献立

ゆかりごはん      牛乳      たちうおつまれ汁  
菜の花サラダ      ひなあられ



3月3日はひなまつりです。ひなまつりに食べる、ひしもちやひなあられの白色は雪、緑色は若草、ピンク色は桃の花を表し、冬から春へと季節が移り替わる様子をあらわしています。その他、ひなまつりには、ちらし寿司やはまぐり、甘酒などを食べる習慣もあります。

## 3月3日（金）の給食

### ○献立

黒糖パン 牛乳

鶏肉のバーベキューソースかけ ABC スープ



鶏肉は、捨てるところがないというくらい、丸ごと全部食べることが出来る食材です。鶏肉は、部位によって肉の栄養や味が違ってきます。今日の鶏肉はもも肉で、程よく脂があり、ジューシーでおいしいという特徴があります。

## 3月6日（月）の給食

### ○献立

ごはん 牛乳

じゃが豚キムチ 海そうサラダ



海藻にはお腹を掃除してくれる食物繊維がたくさん入っています。日本では昔から海藻を食べる習慣がありますが、世界の他の国では海藻を食べる習慣はあまりないそうです。今日の海藻サラダにはわかめ、茎わかめ、昆布が入っています。



## 3月7日（火）の給食

### ○献立

ごはん ふりかけ 牛乳

ポテトコロッケ ミニトマト もち入り豚汁



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。今日はじゃがいものコロッケです。

## 3月8日（水）の給食

### ○献立

米粉パン      マーシャルビーンズ      牛乳

ミートボールのケチャップ煮      野菜とりスープ

オレンジ



石川県にはとり野菜みそというみそがあります。この「とり」という言葉には野菜や栄養をとるという意味があるそうです。今日の給食のスープは色々な種類の野菜がとれるスープになっています。しっかり食べましょう。

## 3月9日（木）の給食

### 献立

ごはん 牛乳

ふわふわ丼 大根サラダ



ふわふわ丼のふわふわな食感は豆腐やお麩が入っているからです。お麩は小麦粉を水で練って取り出したグルテンというたんぱく質から作られる食品です。お麩は室町時代に中国へ修行へ行っていた僧侶が持ち帰り、日本に伝わったと言われています。

## 3月10日（金）の給食

### ○献立

米粉パン      マーガリン      牛乳

中華うどん      黒ごまドレッシングサラダ      ヨーグルト



ヨーグルトが何から作られるか知っていますか？ヨーグルトは、牛乳に乳酸菌や酵母を混ぜて発酵させた食品です。牛乳から作られるので、牛乳に含まれているカルシウムやたんぱく質などの栄養素がそのまま入っています。カルシウムは骨や歯の材料になります。

## 3月13日（月）の給食

### ○献立

ごはん 牛乳

さといものそぼろ煮 しらすのあえ物



しらす干しはカタクチイワシ、マイワシの子どもを食塩水で煮詰めて乾燥させたものです。ちりめんじゃことも言い、乾かす時に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そう呼ばれるようになりました。

## 3月14日（火）の給食

### ○献立

ごはん 牛乳 さばのゆずみそ煮  
即席漬け 豆腐汁



豆腐は「畑の肉」と呼ばれている大豆から作られているため、たんぱく質の多い食材です。また同じ豆腐でも木綿豆腐と絹ごし豆腐では、作り方で食感や硬さ、栄養価に違いがあります。給食では木綿豆腐を使っています。

## 3月15日（水）の給食

### ○献立

米粉パン      りんごジャム      牛乳

ハンバーグおろしソースかけ      もずくスープ



今日のハンバーグにはおろしソースがかかっています。大根は加熱すると辛みが減り、甘みが出てきます。おろしソースは大根おろしを煮て、砂糖、酢、しょうゆで食べやすいように味付けしてあります。ハンバーグと一緒に食べましょう。

## 3月16日（木）の給食

### ○献立

麦ごはん      牛乳      ミートボールカレー  
福神あえ      （小学校）お祝いいちごゼリー



今日は小学6年生の卒業をお祝いして、給食で人気のカレーとお祝いいちごゼリーが付いた献立です。6年生のみなさん、6年間の給食はいかがでしたか。今日は小学校で最後の給食を、クラスのみさんと楽しく味わってください。



## 3月17日（金）の給食

### 献立

豆乳パン      牛乳      チキンナゲット  
ポテトサラダ      卵スープ



普段みなさんが食べている卵は、鶏の卵です。卵はたんぱく質やビタミン、カルシウムなど色々な栄養素を含む食品です。ただし、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。

## 3月20日（月）の給食

### ○献立

ごはん 牛乳

麻婆豆腐 中華サラダ



今日は地場産物がたくさん使われている、食育の日の献立です。中華サラダのもやしは下松市の工場で栽培されたものです。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。

## 3月22日（水）の給食

### ○献立

米粉パン      レーズンクリーム      牛乳  
ポークビーンズ      コールスローサラダ



英語で豚肉のことを「Pork」、豆のことを「Bean」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。豚肉と大豆にはみなさんの体を作るもとになるたんぱく質がたくさん含まれています。

## 3月23日（木）の給食

### ○献立

わかめごはん    牛乳    ちくわの磯辺揚げ  
キャベツのみそ汁    オレンジ



今年度の給食は今日が最後です。1年の間に、食べられる量が増えたり、苦手なものが食べられるようになったりと、ひとりひとり成長があったと思います。今年度最後の給食をクラスみんなで楽しく食べましょう。