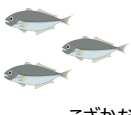
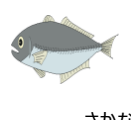
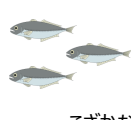


日	曜	献立		主 名	主 な 材 料						栄養価		家庭で とりたい 食品		
		主 食	牛乳		主菜・副菜	主に体の組織をつくる(赤)		主に体の調子を整える(緑)		主にエネルギーになる(黄)		エネルギー(kcal) たんぱく質(g)		小学校	中学校
						たんぱく質	無機質 (カルシウムなど)	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質				
								1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう						
1	木	ごはん	○	チンゲン菜と厚揚げの麻婆炒め はるさめ春雨スープ いもけんぴパリッシュ	豚ひき肉 生揚げ みそ		チンゲンサイ にんじん	にんにく しょうが	砂糖 でんぷん	ごま油	569 25.5	702 30.5	 くだもの		
【八十八夜】5月2日は八十八夜です。八十八夜に摘んだ葉のお茶を飲むと一年間元気に過ごせると言われています。宇部の小野茶を使った小野茶パンを提供します。															
2	金	小のちや 小野茶パン くろまめ こ 黒豆きな粉クリーム	○	ウインナーと野菜のソテー ジュリエンスープ	ウインナー	牛乳	にんじん ほうれんそう	たまねぎ	砂糖	油	610 22.7	721 27.2	 かいそう		
7	水	せ わ 背割りパン	○	チリコンカン マカロニスープ	レンズ豆 ひよこ豆 大豆ミート 豚ひき肉	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ にんにく	砂糖	オリーブ油	575 25.9	700 31.5	 こざかな		
【こどもの日献立】5月5日はこどもの日でした。こどもの日はこどもが健やかに育つようにと健康を祈る日です。かしわもちの葉には、後継がたえない、子孫繁栄と結びつく縁起物として、江戸時代から親しまれていました。															
8	木	あおな 青菜ごはん	○	かつおカツ わかたけ汁 かしわもち	かつお	豆腐 鶏肉	わかめ	にんじん	たまねぎ しょうが	パン粉 砂糖 小麦粉	647 22.0	780 27.0	 種実類		
【ごぼうの日】5月10日はご(5)、ぼ(棒)、う(0)の語呂合わせからごぼうの日とされています。食物繊維が多く、かせ予防にも効果的なのでしっかり食べて免疫力を高めましょう！															
9	金	こめこ 米粉パン いちごジャム	○	カレーうどん ごぼうサラダ	豚肉 油揚げ	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ	うどん	パン いちごジャム ごまドレッシング	622 25.6	772 31.0	 さかな		
【スマイル給食の日】今年度からアレルギーのない給食の日を「スマイル給食の日」として紹介しています！みんなが同じ給食が食べられて「笑顔」になれる給食です。その日には、スマイルマークがついています。															
12	月	 ごはん	○	とりにく からあ 鶏肉の唐揚げ ゆでブロッコリー さわにわん 沢煮焼	鶏肉	牛乳	ブロッコリー	ごぼう たまねぎ 干しいたけ えのきたけ たけのこ	でんぷん 米	油	571 24.2	705 28.9	 くだもの		
13	火	 ごはん	○	ぶたにく からに 豚肉のピリ辛煮 もやしサラダ	生揚げ 豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ ヤングコーン にんにく 枝豆	じゃがいも 砂糖	油	567 24.4	705 30.1	 たまご		
14	水	とうにゅう 豆乳パン	○	スパゲッティナポリタン チーズサラダ	ベーコン	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ	スパゲッティ 砂糖	油	611 23.0	752 28.3	 いも類		
15	木	わかめごはん	○	あじの白しょうゆ焼き キャベツのみそ汁 冷凍ピーチ	あじ	豆腐 油揚げ みそ	にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ えのきたけ もも	砂糖		574 24.6	705 29.7	 種実類		
【ヨーグルトの日】5月15日は世界にヨーグルトを広めた免疫学者メチニコフ博士の誕生日です。ヨーグルトの日には、ヨーグルトをたくさん食べてほしいという願いがこめられています。															
16	金	こめこ 米粉パン ブルーベリージャム	○	ビーフシチュー フルーツヨーグルト	牛肉	牛乳	にんじん	たまねぎ マッシュルーム グリンピース	じゃがいも パン ブルーベリージャム	油	637 25.3	771 30.5	 やさい		
【食育の日】毎月19日は食育の日として、地場産食材を多く使った給食を実施します。山口県内でとれたおいしい食材を味わいましょう。															
19	月	ごはん	○	にく ぎんまい 肉みそねぎ三昧 かきたま汁	豚ひき肉 みそ	牛乳	ねぎ		砂糖	ごま油	563 27.4	703 33.7	 乳製品		
20	火	むぎ 麦ごはん	○	ポークカレー ほうれんそうサラダ	豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ グリンピース にんにく しょうが	じゃがいも 米 麦	油	578 20.0	721 24.2	 さかな		
21	水	こめこ 米粉パン マーシャルピーンズ	○	しろみぎかな 白身魚のレモンソースかけ コンソメスープ	ホキ	牛乳	ピーマン 黄ピーマン	たまねぎ レモン	砂糖 でんぷん	油	627 27.0	770 32.4	 たまご		
22	木	ごはん	○	キムタクごはんの具 ワンタンスープ おのちや 小野茶ムース	豚肉	牛乳	にんじん ねぎ	白菜キムチ たくあん もやし たまねぎ キャベツ		ごま油	588 23.9	712 28.5	 豆・豆製品		
23	金	こめこ 米粉パン ソフトチーズ	○	スパニッシュオムレツ ミネストローネ オレンジ	鶏肉 たまご	牛乳 チーズ	ほうれんそう	たまねぎ たまねぎ だいこん にんにく	じゃがいも 砂糖 でんぷん	油	602 25.6	716 29.8	 やさい		
26	月	ごはん	○	いかわしの甘露煮 茎わかめあえ さつま汁	いわし	牛乳	にんじん	きゅうり キャベツ	砂糖 でんぷん 米	ごま	579 24.3	722 29.2	 こざかな		
【小松菜の日】こ(5)まつ(2)な(7)の語呂合わせから5月27日は小松菜の日です。小松菜は昔、中国から日本にやってきた野菜です。東京にある小松川が名前の由来だと言われています。															
27	火	えびピラフ	○	とりにく だいず 鶏肉と大豆のトマト煮 こまつなサラダ ひゅうがなつ 日向夏ゼリー	鶏肉 ベーコン 大豆	牛乳	にんじん ブロッコリー トマト	たまねぎ にんにく	じゃがいも 砂糖	オリーブ油	598 26.0	710 31.9	 かいそう		
28	水	せ わ 背割りパン	○	ポテトサラダ にくだんご 肉団子のスープ	ロースハム	牛乳	にんじん	きゅうり	じゃがいも 砂糖	ノンエッグマヨネーズ	577 24.9	700 29.8	 乳製品		
【こんにやくの日】5月29日は5と29の語呂合わせからこんにやくの日です。こんにやくには食物繊維がたくさん含まれているので、食べるとお腹の掃除をする効果があります。															
29	木	 ごはん	○	さといものそぼろ煮 ごまあえ	豚ひき肉 生揚げ	牛乳	にんじん さやいんげん	たまねぎ たけのこ	さといも しらす 砂糖	油	576 22.8	717 27.9	 くだもの		
30	金	まるがたまこわ 丸型横割りパン	○	ハムステーキ ポイルキャベツ 1食クチャップ チャウダー	ハム	牛乳		キャベツ	パン		589 27.8	706 33.2	 たまご		

★学校給食の山口県産食材の利用については、「学校給食県産食材利用拡大事業」により、JA山口グループ、水産関係団体、山口県などから一部助成を受けています。

★仕入れの都合により、材料・献立が急きょ変更になる場合があります。ご了承ください。

★この表は、市内全小中学校の統一献立表です。給食の実施については、各校で異なりますのでご注意ください。

