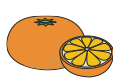
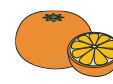


日	曜	献立名		主 な 材 料						栄養価		家庭で とりたい 食品		
		主 食	牛乳	主菜・副菜	主に体の組織をつくる(赤)		主に体の調子を整える(緑)		主にエネルギーになる(黄)		エネルギー(kcal) たんぱく質(g)			
					たんぱく質	無機質 (カルシウムなど)	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質				
							1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 米・パン・めん いも・砂糖		6群 種実類 油脂類	小学校
1	木	ごはん	○	さい あつあ まーぼーいた チンゲン菜と厚揚げの麻婆炒め はるさめ 春雨スープ いもけんぴバリッシュ	豚ひき肉 生揚げ みそ 鶏肉		チンゲンサイ にんじん にんじん ねぎ	にんにく しょうが たまねぎ もやし 干しいたけ	砂糖 でんぶん はるさめ 米 さつまいも 砂糖	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	おのちや 小野茶パン くらまめ こ 黒豆きな粉クリーム	○	やさい 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 にんじん	たまねぎ キャベツ たまねぎ	砂糖 パン 砂糖	油 黒豆きな粉クリーム	610 22.7	721 27.2	 かいそう	
7	水	せ お 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 チンゲンサイ にんじん	たまねぎ にんにく キャベツ たまねぎ とうもろこし	砂糖 パン	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	○	かつおかつ わかたけ汁 かしわもち	かつお 豆腐 鶏肉	わかめ 牛乳	にんじん 広島菜	たまねぎ しょうが たまねぎ たけのこ えのきたけ 米 かしわもち	パン 粉 砂糖 小麦粉	油	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、かぜ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 にんじん	たまねぎ ごぼう きゅうり	うどん パン いちごジャム		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 沢煮桃	鶏肉	牛乳	 ブロッコリー にんじん ねぎ	でんぶん 米 ごぼう たまねぎ 干しいたけ えのきたけ たけのこ	油 米 でんぶん		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 にんじん	たまねぎ ヤングコーン にんにく 枝豆 もやし きゅうり	じゃがいも 砂糖 米 砂糖	油 ごま油	567 24.4	705 30.1	 たまご	
14	水	とうりゅう 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 きゅうり キャベツ とうもろこし	スパゲッティ 砂糖 パン 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 わかめ 牛乳	にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ えのきたけ もも	砂糖 米		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 みかん バイン もも アロエ	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 ざんまい 肉みそねぎ三昧 かきたま汁	豚ひき肉 みそ	牛乳	ねぎ	砂糖 米	ごま油		563 27.4	703 33.7	 乳製品	
20	火	むぎ 麦ごはん	○	ボークカレー ほうれんそうサラダ	豚肉	牛乳	にんじん ほうれんそう 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	○	しろみずかな 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 にんじん	たまねぎ レモン キャベツ たまねぎ とうもろこし	砂糖 でんぶん パン	油 マーシャルピーンズ	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 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 米	小野茶ムース	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		ほうれんそう にんじん パセリ トマト	たまねぎ たまねぎ だいこん にんにく	じゃがいも 砂糖 でんぶん じゃがいも	油	602 25.6	716 29.8	 やさい	
26	月	ごはん	○	いわしの甘露煮 茎わかめあえ さつま汁	いわし	牛乳	にんじん にんじん ねぎ	きゅうり キャベツ だいこん たまねぎ	砂糖 でんぶん 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 こまつナサラダ ひゅうがなつ 日向夏ゼリー	鶏肉 ベーコン 大豆 まぐろ水煮		にんじん ブロッコリー トマト こまつな	たまねぎ にんにく きゅうり とうもろこし	じゃがいも 砂糖 砂糖	オリーブ油 油	598 26.0	710 31.9	 かいそう	
28	水	せ お 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 にんじん こまつな	きゅうり たまねぎ キャベツ	じゃがいも 砂糖 パン	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 にんじん	たまねぎ たけのこ キャベツ きゅうり もやし	さといも しらたき 砂糖 砂糖	油 ごま	576 22.8	717 27.9	 くだもの	
30	金	まるがたよこわ 丸型横割りパン	○	ハムステーキ ボイルキャベツ 1食ケチャップ チャウダー	ハム	牛乳	にんじん こまつな	キャベツ たまねぎ	パン	じゃがいも	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。

