

4月10日（月）の給食

○献立

ごはん 牛乳

親子丼の具 切干大根の炒め物



新年度がスタートしました。給食も始まりました。給食当番さんを中心に、新しい学年、クラスで協力して準備をし、楽しく、おいしく給食が食べられるといいですね。食べた後は片付けがあります。一人一人がルールを守って、きれいに片付けましょう。一年間、どうぞよろしくお願ひします。

4月11日（火）の給食

○献立

わかめごはん 牛乳

豚肉と野菜のうま煮 春キャベツの甘酢あえ



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。市内全部の小学校、中学校、約5000人分の給食を35人の調理員さんが作ってくださいます。これから、毎日元気に過ごすために、愛情と栄養がたっぷりの給食を、完食めざして食べましょう。

4月12日（水）の給食

○献立

黒糖パン 牛乳

ミートスパゲティ コーンサラダ



スパゲティはイタリアの麺、パスタの一種です。麺の太さによって呼び名が変わり、イタリアでは6通りの呼び方があるそうです。スパゲティは直径が1.9~2ミリの麺ですが、その他には、1.3ミリ未満の細い麺カッペリーニ、2.3~2.5ミリの太い麺ベルミチェッリなどがあります。

4月13日（木）の給食

○献立

ごはん 牛乳 さばのみそ煮
吉野汁 冷凍りんご



さばは体に良い脂を多く含んでいる魚です。その中でもDHAという脂は、脳の働きを良くして、記憶力をアップする働きがあります。また EPA は、血液をサラサラにして生活習慣病を予防する働きがあります。体に良いさばを残さずに食べましょう。

4月14日（金）の給食

○献立

米粉パン ブルーベリージャム 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じっくり煮込んだものです。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」の甘みや「新じゃが」のホクホク感を味わいましょう。

4月17日（月）の給食

○献立

ごはん 牛乳

ポテトとお米のささみカツ もずくのみそ汁



昨日4月16日はもずくの日でした。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18日（火）の給食

○献立

麦ごはん 牛乳 ビーフカレー
ハムサラダ さくらゼリー



今日は、入学・進級お祝い献立です。人気メニューのビーフカレーでお祝いします。カレーを麦ごはんにかけて、混ぜながら、よくかんで食べましょう。またデザートは春らしいさくらゼリーです。さくらんぼとレモンの果汁を使ったさわやかなゼリーを味わいましょう。

4月19日（水）の給食

○献立

豆乳パン 牛乳

ミートボールのトマト煮 ひじきと大豆のサラダ



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。今日は、牛乳、豆乳パン、ミートボール、ベーコン、ひじき、大豆などが山口県で作られたものです。山口県にはおいしい海の幸、山の幸がたくさんありますね。自然の恵みと生産者のご苦労に感謝して、おいしくいただきます。

4月20日（木）の給食

○献立

ごはん 牛乳 豚肉と春雨の炒め物
水餃子スープ 黒糖ビーンズ



春雨は緑豆やじゃがいも、さつまいものデンプンから作られる麺で、中国から日本に伝わりました。春雨という名前は、約80年前に初めて日本で春雨が作られた時に名付けられました。じょうろ状の穴から押し出される様子が、春に降る雨「春雨」に似ていることがその名の由来です。

4月21日（金）の給食

○献立

ほうれんそうパン 牛乳 メンチカツ ボイル野菜
1食青じそドレッシング マカロニスープ



ほうれんそうにはビタミン A やビタミン C、カルシウム、鉄などが多く含まれています。中でも鉄は血液を作るのに必要な栄養素で、貧血予防に役立ちます。今日のパンは、ほうれんそうパウダーを練り込んだほうれんそうパンです。ほうれんそうの風味を味わいながら食べましょう。

4月24日（月）の給食

○献立

ごはん 牛乳 五目きんぴら
かきたま汁 ヨーグルト



きんぴらは、干切りにした野菜を砂糖、しょうゆで甘辛く炒めた料理です。ごぼう、れんこん、にんじんなどの根菜を使うことが多く、肉やちくわなどを加えることもあります。今日の材料は、ごぼう、にんじん、いんげん、豚肉、しらたきの5つで、仕上げに唐辛子とごまを加えています。よくかんで食べましょう。

4月25日（火）の給食

○献立

ごはん 牛乳

中華丼の具 しゅうまい



中華丼は昭和初期に日本の中華料理店で生まれたものです。中華料理の八宝菜をごはんにかけて丼ものにアレンジしたのが始まりと言われています。しゅうまいは中華料理のひとつで、中国では「シャオマイ」と発音するそうです。豚肉とたまねぎのみじん切りで作った餡を小麦粉でできた皮で包み、蒸して作られます。

4月26日（水）の給食

○献立

米粉パン マーガリン 牛乳

クリームシチュー フルーツカクテル



牛乳にはカルシウムが多く含まれています。カルシウムは、私たちが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。今日は牛乳の入ったクリームシチューを食べ、牛乳を飲んで、カルシウムをしっかりとりましょう。そして骨を強くするために、天気の良い日には外で元気に体を動かしましょう。

4月27日（木）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



新年度がスタートして約3週間が過ぎました。疲れやストレスがたまり、体調を崩しやすい時期です。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28日（金）の給食

○献立

キャロットパン 牛乳 山菜うどん
かき揚げ アスパラサラダ



春はわらびやぜんまい、ふきなどの山菜がおいしい季節です。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液の流れや新陳代謝を良くする働きがあり、ストレスを取り除いてくれます。季節感を楽しみながら山菜うどんを食べましょう。

5月1日（月）の給食

○献立

ごはん 牛乳 鶏肉と野菜のうま煮

茎わかめあえ 冷凍パイナップル



パイナップルはフィリピンなどの暖かい場所で作られる果物で、日本では主に沖縄県で栽培されています。外見が松ぼっくりに似ていることから、英語で松という意味の「パイナップル」と味がりんごのように甘いことから「アップル」を合わせて「パイナップル」と名付けられたそうです。

5月2日（火）の給食

○献立

ごはん 牛乳 鶏肉のから揚げ

ミニトマト けんちん汁



けんちん汁は、大根・にんじん・里芋などの根菜とこんにゃく、豆腐などを入れたすまし汁です。神奈川県鎌倉市にある建長寺の精進料理が発祥という説があります。お寺の名前から「建長汁」と呼ばれていたのが、徐々になまって「けんちん汁」になったといわれています。

5月8日（月）の給食

○献立

ごはん 牛乳

麻婆豆腐 中華サラダ



麻婆豆腐は中華料理です。中国の「四川省」という地域の料理で、唐辛子やこしょうなどの香辛料を使った辛さが特徴の料理です。今日の麻婆豆腐には、そら豆と唐辛子で作られる「豆板醬」という辛い味噌を使って作っています。

5月9日（火）の給食

○献立

ごはん 牛乳 かつおのメンチカツ
小野茶そうめん汁 かしわもち



立春から数えて 88 日目を「八十八夜」といい、今年は 5 月 2 日でした。また 5 月 5 日は端午の節句でした。端午の節句にはかしわもちを食べる風習があります。今日のかしわもちには葉がついていませんが、柏の葉は、新芽が出るまで古い葉を落とさないことから、子孫繁栄の縁起ものとして用いられています。

5月10日（水）の給食

○献立

黒糖パン 牛乳

ビーフシチュー コーンサラダ



黒糖はサトウキビを絞った汁を煮詰めて作られます。日本では主に沖縄県で生産されています。黒糖は白い砂糖に比べ、カルシウムや鉄などの栄養素がたくさん含まれています。今日は沖縄県産の黒糖を練りこんだ黒糖パンです。黒糖の風味を味わいながら、おいしくいただきます。

5月11日（木）の給食

○献立

ごはん 牛乳 あじの白しょうゆ焼き
鶏団子汁 黒糖ビーンズ



あじは、味が良いことから名付けられたと言われるほどおいしい魚です。「ぜいご」とよばれる硬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。今日はあじの白しょうゆ焼きです。ごはんと一緒においしくいただきます。

5月12日（金）の給食

○献立

米粉パン はちみつ&マーガリン 牛乳

スパゲティナポリタン ほうれんそうサラダ



はちみつは、ミツバチが野山を飛び回り、花の蜜を採集して、自分たちの巣に蓄え、熟成したものです。ミツバチが一生に集めることができるはちみつの量は、ティースプーン1杯程度とされています。はちみつは素早く体に吸収されるので、エネルギー補給にぴったりです。

5月15日（月）の給食

○献立

ごはん 牛乳 ひじきそばろ
キャベツのみそ汁 ヨーグルト



今日はヨーグルトの日です。ヨーグルトが老化防止に役立つことを研究した、ロシアのメチニコフ博士の誕生日にちなんで制定されました。ヨーグルトは、牛乳と同じようにカルシウムやたんぱく質などが豊富です。さらに乳酸菌の働きにより、牛乳よりも消化吸収がされやすいです。

5月16日（火）の給食

○献立

ごはん 牛乳 いわしの梅煮
沢煮椀 うまかってん



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。いわしは数十年の周期で、たくさんとれたり、あまりとれなかったりを繰り返していますが、最近日本近海では漁獲量が増えているそうです。

5月17日（水）の給食

○献立

米粉パン ブルーベリージャム 牛乳

ハンバーグきのこソースかけ 押麦のスープ



今日のスープには麦が入っています。麦には食物繊維がたくさん含まれています。食物繊維をしっかりとると、おなかの調子を整えたり、糖質や脂質の吸収をゆるやかにして生活習慣病を予防したりするなど、体にとってよいことがたくさんあります。

5月18日（木）の給食

○献立

ごはん 牛乳

豚肉のピリ辛煮 ごま酢あえ



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。給食には、白ごまが使われています。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ます。

5月19日（金）の給食

○献立

豆乳パン 牛乳 県産肉団子のスープ
アスパラガスのサラダ 小野茶ムース



今日は山口県産の食材をおいしく味わう「食育の日」です。豆乳パン、牛乳、肉団子、アスパラガスなどが山口県産です。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」という名前でスーパーなどで販売されています

5月22日（月）の給食

○献立

ごはん 牛乳

生揚げの肉みそ煮 梅おかかあえ



給食には、メークインという品種のじゃがいもが使われています。メー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」を合わせて名付けられたそうです。名前のとおり、5月頃の春においしくなるじゃがいもです。今日は生揚げの肉みそ煮に入っています。

5月23日（火）の給食

○献立

ごはん 牛乳 チンジャオロース
水餃子スープ 冷凍ピーチ



チンジャオロースは細切りにした豚肉やピーマンなどを炒めたもので、中国の料理です。オイスターソースを使ってうまみを効かせて作られています。中国だけでなく、アメリカやヨーロッパ、日本など、世界中で食べられている中華料理のひとつです。

5月24日（水）の給食

○献立

米粉パン いちごジャム 牛乳 きつねうどん
キャベツ入り平つくね ゆでブロッコリー



今日のきつねうどんの汁は、かつお節とこんぶで「だし」をとっています。おいしいだしが出るように時間をかけてとりました。和食で味の決め手になるのが「だし」です。だしは、うま味のもとになるので、料理をおいしくしてくれます。今日は油揚げやかまぼこからもおいしい味が出ています。

5月25日（木）の給食

○献立

麦ごはん 牛乳

ポークカレー 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。カルシウムは、日光を浴びたり、適度な運動をしたりすることで吸収率が高まります。しっかり食べて、外で元気に体を動かしましょう。

5月26日（金）の給食

○献立

米粉パン マーガリン 牛乳

かぼちゃひき肉フライ 小松菜のスープ オレンジ



5月27日は5と27の語呂合わせから、小松菜の日です。小松菜は冬を代表する野菜のひとつですが、栽培方法の工夫により、1年を通してスーパーなどで買うことができます。小松菜にはカルシウムが多く含まれているため、成長期のみなさんにしっかりと食べて欲しい野菜のひとつです。

5月29日（月）の給食

○献立

ごはん	牛乳
筑前煮	ごまドレサラダ



5月29日は5と29の語呂合わせから、こんにゃくの日です。こんにゃくはこんにゃく芋から作られます。こんにゃく芋は収穫までに2～3年かかり、作るのが難しい作物です。こんにゃくに多く含まれている食物繊維は、おなかの掃除をしてくれます。今日は筑前煮にこんにゃくが入っています。

5月30日（火）の給食

○献立

わかめごはん 牛乳

チキンソテー 豚汁



「チキン」はニワトリという意味で、チキンソテーは鶏肉を焼いたものです。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。部位によって栄養や味が違います。今日は程よく脂があり、ジューシーでおいしい「もも肉」を使っています。

5月31日（水）の給食

○献立

キャロットパン 牛乳 オムレツ
1食ケチャップ ゆでキャベツ ABC スープ



スープに使われているチンゲンサイは、日本で一番多く使われている中国野菜です。茎も柔らかく、味にくせがなく、幅広い料理に利用できます。葉の緑色が濃く、ビタミンAとCは一日の必要量の半分以上が摂取できます。カルシウムや鉄分も豊富に含まれていて栄養価の高い野菜です。

6月1日（木）の給食

○献立

ごはん 牛乳

豚肉としらたきの甘辛煮 団子汁



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2日（金）の給食

○献立

背割りパン 牛乳 白身魚のチャウダー
チリコンカン オレンジ



昨日は「世界牛乳の日」でした。2001年に国連が「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」というねらいで、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チャウダーを味わってください。

6月5日（月）の給食

○献立

ごはん 牛乳 キムタクごはんの具
生揚げときくらげのスープ ヨーグルト



今週は「歯と口の健康週間」です。今日のかみごたえのあるたくあんが入っています。キムタクごはんは豚キムチとたくあんを組み合わせた混ぜごはん、長野県の学校給食で生まれたメニューです。具をごはんに混ぜて、よくかんで食べましょう。

6月6日（火）の給食

○献立

ごはん 牛乳 大豆の磯煮

切干大根のみそ汁 アーモンド



今週は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。切干大根は大根を細切りにして太陽の日に干して作られます。生の大根に比べてカルシウムが多く、かみごたえもあるので、カミカミメニューとして積極的に食べたい食品です。

6月7日（水）の給食

○献立

米粉パン いちごジャム 牛乳

れんこんコロッケ じゃこサラダ コンソメスープ



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。カルシウムは歯を作る成分、ビタミンDはカルシウムの吸収を助ける働きがあります。しらす干しにはカルシウムとビタミンDの両方が多く含まれています。歯の健康を意識して食べましょう。

6月8日（木）の給食

○献立

麦ごはん 牛乳

ゴロゴロ野菜カレー ごぼうサラダ



れんこんやごぼうは、かみごたえのある食べ物です。食事の時、一口何回かんでいますか？目安は 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、だ液が多く出て口の中をきれいにして、むし歯を予防することです。

6月9日（金）の給食

○献立

米粉パン ソフトチーズ 牛乳

照り焼きチキン ミニトマト モロヘイヤスープ



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12日（月）の給食

○献立

ごはん 牛乳 肉みそねぎ三味
かきたま汁 県産味付け小魚



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。三方を海に囲まれ豊かな自然に恵まれた山口県には、海の幸、山の幸がたくさんあります。今日はねぎ、豚肉、鶏肉、卵、豆腐、干し椎茸、小魚などが山口県産です。味わって食べましょう。

6月13日（火）の給食

○献立

ごはん 県産味付けのり 牛乳
県産あじの南蛮漬け 豆乳みそ汁



あじは春から夏が旬の魚です。山口県の日本海でとれるあじは、しらすやプランクトンなど豊富なえさを食べて育っているので、脂がのって味が良いのが特徴です。今日は、県産のあじを唐揚げにして、県産のにんじんなどを使ったタレをかけ、南蛮漬けにしました。

6月14日（水）の給食

○献立

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



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15日（木）の給食

○献立

ごはん 牛乳 麻婆大根

香味あえ ゆず吉ゼリー



今日はしょうがの日です。香味あえは県産のほうれんそう、もやし、市内産のねぎ三味のあえ物で、しょうがをきかせた味付けをしています。その他の材料は豚肉、たけのこ、干し椎茸は山口県内、大根は萩市千石台、ゆずきちは長門市で作られたものです。

6月16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
ゆでキャベツ 野菜スープ



給食のパンは、山口県産の小麦粉と米粉から作られていて、県産100%のパンです。小麦粉は「せときらら」という品種で、山陽小野田市でも栽培されており5月から6月に収穫されます。パンは毎回、市内のパン屋さんが当日の朝焼いたものが学校に届けられます。

6月19日（月）の給食

○献立

ごはん 牛乳 豚肉の炒め物
はもつみれ汁 お茶目な大豆



毎月19日は食育の日、地場産食材を多く使った給食です。はもは夏が旬の魚で、細長い体をしています。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20日（火）の給食

○献立

麦ごはん 牛乳

ハヤシライス カラフルサラダ



今年度4月から、給食の麦ごはんには山口県産の押麦を使っています。押麦は大麦の皮をむいた後、ローラーなどで押しつぶしたものです。麦ごはんの他、スープやリゾットなどでもおいしく食べることができます。もちもちした食感を楽しみながら、よくかんで食べましょう。

6月21日（水）の給食

○献立

米粉パン	ブルーベリージャム	牛乳
野菜グラタン	ミネストローネ	オレンジ



ミネストローネは「具たくさんスープ」という意味のイタリア料理で、野菜や豆などをたっぷり使って作ります。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名前の由来で、栗のようなほくほくとした食感が特徴です。

6月22日（木）の給食

○献立

ごはん 牛乳

さといものそぼろ煮 キャベツの梅あえ



梅干しは、6月に熟した梅の実を塩漬けた後、干して作られます。赤じそと一緒に漬けると鮮やかな赤色の梅干しができます。梅干しの酸っぱさには食欲増進効果があります。また、クエン酸という成分が多く含まれていて、疲れを取り除く働きがあります。

6月23日（金）の給食

○献立

豆乳パン 牛乳 肉団子

ブロッコリーサラダ みそ風味のフォー



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。

6月26日（月）の給食

○献立

ごはん 牛乳 いわしの甘露煮
ピリ辛きゅうり さつま汁



いわしは、刺身、塩焼き、天ぷら、フライなど、いろいろな料理でおいしく食べられます。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。今日はいわしの甘露煮です。よくかんで味わいましょう。

6月27日（火）の給食

○献立

ゆかりごはん 牛乳

肉じゃが ごまマヨネーズあえ



肉じゃがは肉とじゃがいもを砂糖やしょうゆで甘辛く煮た家庭料理で、たまねぎやにんじん、しらたきなどを入れることもあります。関西と関東で材料に違いがあり、関西では牛肉、関東では豚肉を使うことが多いそうです。今日の肉じゃがは、関東風に豚肉を使っています。

6月28日（水）の給食

○献立

米粉パン マーガリン 牛乳

コーンシチュー ひじきサラダ 冷凍ピーチ



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、乾燥させて粉にしたものを米や麦のように主食として食べる国もあります。収穫したてのとうもろこしには、ヒゲがたくさんついています。これはめしべで、ヒゲ（めしべ）1本は実1粒とつながっています。

6月29日（木）の給食

○献立

ごはん 昆布の佃煮 牛乳
チキンチキンごぼう 豆腐汁



チキンチキンごぼうは約20年前に山口市の学校給食に出たのが始まりで、給食の人気メニューです。また、今日は佃煮の日です。佃煮は江戸時代に東京の佃島で生まれたもので、砂糖やしょうゆで煮詰めてあり、保存がききます。今日は昆布の佃煮をごはんと一緒に食べましょう。

6月30日（金）の給食

○献立

黒糖パン 牛乳 皿うどん

皿うどんの具 もやしサラダ



皿うどんは長崎県の中華料理店で考えられた料理で、豚肉やいか、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。

7月3日（月）の給食

○献立

ごはん 牛乳 さわらの西京焼き
吉野汁 黒糖ビーンズ



さわらは、成長するにつれて名前が変化することから、「出世魚」と呼ばれています。小さいものからサゴシ→ヤナギ→サワラと変化し、サワラと呼ばれるのは約 70cm 以上のものです。さわらは和食に使われることが多いです。今日の給食は、味噌に漬けて焼いている西京焼きです。

7月4日（火）の給食

○献立

ごはん 牛乳 ビビンバの具
わかめスープ ヨーグルト



ビビンバは、日本の隣の国、韓国の料理です。韓国語で、「ビビダ」は「異なる材料を混ぜる」、「パプ」は「ご飯」の意味で、「ビビンバ」は「混ぜご飯」のことを言います。給食でも、ご飯に牛肉や卵、野菜の具をのせて、よく混ぜながら食べましょう。

7月5日（水）の給食

○献立

丸型横割りパン 牛乳 照り焼きハンバーグ
ポトフ ブロッコリーのマスタードソースあえ



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じっくり煮込んだものです。フランス語で「ポート (pot)」は鍋、「フー (fue)」は火を表し、「火にかけた鍋」という意味になります。また、今日は照り焼きハンバーグです。ハンバーグをパンに挟み、ハンバーガーのようにしていただきます。

7月6日（木）の給食

○献立

ごはん 牛乳 きすの磯香フライ

茎わかめあえ 七タそうめん汁 七タゼリー



明日は7月7日、七夕です。中国の伝説で、七夕には「索餅（さくべい）」という小麦粉のお菓子を食すると無病息災で過ごせると言われていました。索餅は長い間に作り方や形を変えて、今では「そうめん」を食べるとよいとされています。今日の給食は、魚そうめんが入った七タそうめん汁です。

7月7日（金）の給食

○献立

パン 牛乳

ポークビーンズ 小松菜のソテー 小魚アーモンド



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、豚肉と豆をトマトで煮込んだもので、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。

7月10日（月）の給食

○献立

ごはん 牛乳 納豆

鶏肉と野菜のうま煮 ゆかりあえ



7月10日は納豆の日です。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。また、納豆には、ビタミンKが多く含まれています。ビタミンKは、怪我などで出血した時に血液を固めたり、カルシウムを骨に吸着させたりする働きがあります。

7月11日（火）の給食

○献立

ごはん 牛乳 チキン南蛮

1食タルタルソース ざぶ汁



ざぶ汁とチキン南蛮は宮崎県の郷土料理です。ざぶ汁は、根菜などのいろいろな食材を「ざぶざぶ」と煮ることからつけられています。また、チキン南蛮は、延岡市の洋食店で作られたことが始まりとされています。今日のチキン南蛮は、自分でタルタルソースをかけていただきます。

7月12日（水）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沖縄県の郷土料理です。「チャンプルー」は沖縄県の方言で、「ごちゃまぜ」という意味で、豆腐、豚肉、ゴーヤを炒めて作ります。また、もずくは沖縄県で多くとれます。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。

7月13日（木）の給食

○献立

とりめし 牛乳 さばの塩焼き

団子汁 ミニトマト



とりめしと団子汁は大分県の郷土料理です。食べ物が少ない時代、大事なたんぱく源だったにわとりを、お客様が来た時やお祭りの日に「とりめし」にして食べていたそうです。また、大分県では、昔から小麦粉を使った料理が多く、米が不足していた時に、団子汁はよく食べられていました。

7月14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	ペスカトーレ	白いんげん豆のサラダ



ペスカトーレを日本語に直訳すると、「漁師」という意味です。イタリア発祥で、主に、魚介とトマトで作るスパゲティです。もともとは漁師さんたちが売れ残った魚などをトマトソースで煮込んだことが始まりとされています。今日の給食は、いかとえびが入ったペスカトーレです。

7月18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、今が旬のなす、かぼちゃ、枝豆、トマト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、夏バテや熱中症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。カレーを麦ごはんにかけて、混ぜながら、よく噛んでいただきます。

7月19日（水）の給食

○献立

豆乳パン 牛乳 たこカツ
ごまドレサラダ 春雨スープ



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。たこカツは、山口県で水揚げされた「水たこ」を使用しています。旬は初夏で、身が柔らかいことが特徴です。また、たこには「タウリン」が多く含まれています。タウリンには、疲労回復効果があると言われています。

7月20日（木）の給食

○献立

わかめごはん 牛乳 厚焼き玉子
豚肉と野菜のごま味噌煮 冷凍みかん



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。給食には、白ごまが使われています。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ます。

9月1日（金）の給食

○献立

わかめごはん 牛乳

五目きんぴら 豆乳みそ汁



2学期が始まりましたね。まだまだ暑い日が続き食欲が落ちてしまいがちです。朝、昼、夜と3食しっかりと食べて生活リズムを整え、2学期も勉強に運動に頑張りましょう。

9月4日（月）の給食

○献立

ごはん 牛乳 鯨の竜田揚げ
ピリ辛きゅうり とりだんご汁



9月4日は鯨の日です。山口県では長門市や下関市で昔から鯨をとることが盛んで、鯨を食べる文化があります。昔は給食にもよく出ていましたが、今では食べる機会が少なくなりました。山口県の食文化である鯨をよく味わっていただきましょう。

9月5日（火）の給食

○献立

麦ごはん 牛乳 ハヤシライス

ツナサラダ 冷凍ピーチ



ハヤシライスは、明治時代始めに、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。

9月6日（水）の給食

○献立

背割りパン 牛乳 あらびきウィンナー

ボイルキャベツ 1食ケチャップ 野菜のコンソメスープ



今日のウィンナーは山口県周南市の山奥にある「鹿野ファーム」のものです。鹿野ファームは携帯電話の電波が届かないほど自然豊かなところにあります。餌にこだわり、ストレスがかからないように大切に豚を育てています。

9月7日（木）の給食

○献立

ごはん 牛乳

牛肉のスタミナ炒め サンラータン風スープ



サンラータン風スープは、酸っぱい調味料の酢と辛い調味料のラー油で味付けしたスープです。暑くて食欲が落ちている時期に食欲をそそる味付けです。暑さに負けず、しっかり食べて元気に過ごしましょう。

9月8日（金）の給食

○献立

米粉パン マーガリン 牛乳

なすときのこのミートスパゲティ 夏みかんサラダ



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、お腹の調子を整える食物繊維が多いです。しめじはうま味成分であるグルタミン酸が多く含まれていて、「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。

9月11日（月）の給食

○献立

ごはん ふりかけ 牛乳

しゅうまい 中華スープ 梨



梨は、日本では弥生時代にすでに食べられていたと言われており、山口県では明治時代に栽培が始まりました。主に下関市、美祢市、萩市で栽培されています。水分が多く、シャリシャリとした食感がおいしい果物です。

今日は「秋芳梨」というブランドの二十世紀梨です。

9月12日（火）の給食

○献立

ごはん 牛乳

3色そぼろ 豚汁



鶏肉、炒り卵、枝豆の3色のそぼろです。枝豆は大豆を若いうちに収穫したものです。大豆は、たんぱく質が多く体をつくるもとになるのに対し、枝豆はビタミンが多く体の調子を整える働きがあります。

9月13日（水）の給食

○献立

丸型横割パン 牛乳 白身魚のフライ ボイルキャベツ
1食タルタルソース 野菜とウィンナーのスープ



給食のパンは、山口県産の小麦粉と米粉から作られていて、県産100%のパンです。小麦粉は「せときらら」という品種で、山陽小野田市でも栽培されており、5月から6月に収穫されます。今日は、パンに白身魚のフライとキャベツを挟んで食べましょう。

9月14日（木）の給食

○献立

ごはん 牛乳 韓国風肉じゃが
ナムル パリッショ



ナムルは日本の隣の国、韓国の家庭料理です。たくさんの野菜をごま油や塩で味付けします。韓国ではキムチとナムルは常に冷蔵庫に入っているそうです。今日は、コチュジャンと豆板醤を使った少しピリ辛の韓国風肉じゃがと一緒に食べましょう。

9月15日（金）の給食

○献立

米粉パン レーズンクリーム 牛乳
わかめうどん 切干大根のソース炒め



「切干大根」は大根を切って乾かしたものです。切干大根にすることで、生の大根よりも長く保存することができます。また、生の大根よりも栄養が多く、骨を丈夫にするカルシウムや、血を作るもとになる鉄分などが多い食材です。

9月19日（火）の給食

○献立

ごはん 牛乳 豚キムチ
トックスープ 小野茶ムース



毎月19日は食育の日で、山口県産の食材をおいしく味わう献立です。今日の山口県産の食材は、豚キムチのもやし、トックスープのたけのこ、デザートの小野茶ムースです。

9月20日（水）の給食

○献立

米粉パン 県産りんごジャム 牛乳

ポテトとお米のささみカツ チーズサラダ ミネストローネ



チーズは牛乳から作られていて牛乳の栄養がぎゅっと詰まった食品です。みなさんの体の血や肉となるたんぱく質や骨を作るカルシウムがたくさん含まれています。カルシウムは不足しがちな栄養素なので成長期のみなさんは意識してとりましょう。

9月21日（木）の給食

○献立

ごはん 牛乳 いわしのしょうが煮
しそひじきあえ けんちん汁



いわしは、秋から冬にかけて脂がのっておいしくなります。いわしは、青魚で血液をさらさらにしたり、脳の働きを活発にしたりします。今日は、いわしのしょうが煮です。骨まで全て食べられるようになっているので、残さずきれいに食べましょう。

9月22日（金）の給食

○献立

背割りパン 牛乳 ドライカレー
ジュリエヌスープ オレンジ



ジュリエヌとは、フランス語で「髪のように細い」という意味です。ジュリエヌスープは、千切り野菜のコンソメスープです。今日は、キャベツ、にんじん、たまねぎ、じゃがいもを使って作ります。

9月25日（月）の給食

○献立

ごはん 牛乳

中華丼の具 こまつなサラダ 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、成長期のみなさんにはしっかりとってほしい栄養素です。

9月26日（火）の給食

○献立

ごはん 牛乳

なすのそぼろ炒め 吉野汁 冷凍みかん



秋になると、なすがおいしくなります。これは、昼と夜の気温の差が大きくなり、うま味成分のアミノ酸と糖度が増えるからだそうです。なすの紫色は、ナスニンというポリフェノールによるものです。血管をきれいにして、病気を予防します。

9月27日（水）の給食

○献立

米粉パン いちごジャム 牛乳 ほうれんそうオムレツ
ひじきと大豆のサラダ ラビオリスープ



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させると言われています。勉強を頑張るみなさんにたくさん食べてほしい食品です。

9月28日（木）の給食

○献立

麦ごはん 牛乳

さつまいもときのこのカレー フルーツ白玉



さつまいもは、ビタミンCが多い食品です。ビタミンCは風邪などの病気を予防してくれます。ビタミンCは、熱に弱く、加熱すると壊れてしまいますが、さつまいもやじゃがいものビタミンCは、熱に強く、料理しても効果がしっかりと残ります。

9月29日（金）の給食

○献立

アップルパン 牛乳 白身魚のレモンソースかけ
里芋の豆乳スープ お月見ゼリー



今日は十五夜です。この日は特に月が美しいことから、「中秋の名月」と言われます。満月に見立てた丸い形の団子や、里芋や果物をお供えして秋の収穫を前に豊作を願います。今日はスープに里芋、デザートにお月見ゼリーです。

10月2日（月）の給食

○献立

ごはん 牛乳

麻婆豆腐 中華サラダ



10月2日は「豆腐の日」です。「10（とう）2（ふ）」の語呂合わせから、日本豆腐協会が栄養たっぷりの豆腐をPRするために決めました。大豆から作られる豆腐は、良質の植物性たんぱく質を多く含み、消化吸収が良い食べ物です。

10月3日（火）の給食

○献立

ごはん 牛乳 ひじきそぼろ
沢煮椀 うまかってん



沢煮椀は豚肉、ごぼう、にんじん、たけのこ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、沢山の具材を煮たあっさり味の椀物料理という意味です。具材の風味を味わいましょう。

10月4日（水）の給食

献立

黒糖パン 牛乳 メンチカツ

青じそドレッシングサラダ 切り干し大根のスープ



切干大根は、千切りにした大根を天日など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、干すことで甘味のある成分に変わります。また生の大根よりも歯ごたえが増すので、よく噛んで食べましょう。

10月5日（木）の給食

献立

ごはん 牛乳 いわしのかぼすレモン煮
茎わかめあえ さつま汁



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（金）の給食

○献立

米粉パン マーガリン 牛乳

スパゲティナポリタン イタリアンサラダ



スパゲティナポリタンは日本独自の料理です。昭和の初めに横浜のレストランでスイス人の料理長さんがスパゲティをトマトソースで味付けしたのが始まりとされています。その後、日本人の味覚に合うように、玉葱やベーコンなどをケチャップで炒めて作られ、ナポリタンと呼ばれるようになりました。

10月10日（火）の給食

○献立

ごはん 牛乳 ジャガイものそぼろ煮
ごま酢あえ ブルーベリーゼリー



10月10日は「目の愛護デー」です。にんじん、小松菜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（水）の給食

○献立

米粉パン レーズンクリーム 牛乳

ハンバーグきのこソースかけ とうもろこしのスープ



秋はきのこがおいしい季節です。今日はハンバーグのソースに2種類のきのこが入っています。マッシュルームはヨーロッパが原産でフランス料理に欠かせない食材です。しめじはうま味成分のグルタミン酸が多いので煮物や汁物にするとおいしいだしが出ます。

10月12日（木）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 豆乳鍋



10月12日は「豆乳の日」です。日本豆乳協会が豆乳の普及のため「12（とうにゅう）」の語呂合わせから決めました。豆乳は大豆を水に浸してすりつぶし、汁をこしたものです。体をつくるたんぱく質と、脳の働きを良くするレシチンを多く含んでいます。

10月13日（金）の給食

○献立

背割りパン 牛乳 チリコンカン

さつまいものクリームスープ オレンジ



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」に決めました。今日はチリコンカンに3種類の豆が入っています。

10月16日（月）の給食

○献立

ごはん 牛乳 さんまみぞれ煮

即席漬け かきたま汁



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17日（火）の給食

○献立

ゆかりごはん 牛乳

筑前煮 ごまマヨネーズあえ



筑前煮は福岡県の郷土料理で、がめ煮とも呼ばれます。博多の方言「がめくりこむ」（寄せ集める）が名前の由来とされています。全国的には筑前煮は骨なしの鶏肉が使われるのに対し、福岡県のがめ煮は骨付きの鶏肉が使われることもあります。

10月18日（水）の給食

○献立

ほうれんそうパン 牛乳

鶏肉のカシューナッツ炒め 中華スープ



カシューナッツの木にはカシューアップルと呼ばれる実があります。その実の先に種ができ、この種が私たちが食べているカシューナッツです。栄養的には、ビタミンやミネラルを含み、中でも疲れをとるビタミン B1 や貧血を防ぐ鉄分はナッツ類の中でトップクラスの量です。

10月19日（木）の給食

献立

ごはん 牛乳 豚丼ねぎ三昧
秋なすのみそ汁 県産みかんゼリー



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。ねぎは山陽小野田市、豚肉、豆腐、大根、みかんゼリーは山口県内で作られたものです。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。

10月20日（金）の給食

○献立

米粉パン いちごジャム 牛乳
カレーうどん ツナサラダ



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を合わせて生まれた日本独自の麺料理です。だし汁とカレーが合わさった和洋折衷で独特の味わいがあります。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。

10月23日（月）の給食

献立

ごはん 牛乳 キムチ鍋
チョレギサラダ 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。キムチ鍋はだし汁にキムチを中心に肉や豆腐、野菜などを入れたピリ辛味の鍋物です。チョレギは韓国の浅漬けです。白菜やレタスなどの葉物野菜を塩でもみ、醤油、酢、にんにく、ごまなどで作ったタレであえたものです。

10月24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たんぱく質が豊富です。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25日（水）の給食

○献立

米粉パン マーシャルビーンズ 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26日（木）の給食

○献立

鮭ごはん 牛乳 煮込みおでん
小松菜のごまあえ 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27日（金）の給食

○献立

豆乳パン 牛乳

春巻き チキンサラダ 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30日（月）の給食

○献立

ごはん 牛乳 親子丼の具
香味あえ 巨峰ゼリー



卵は良質のたんぱく質、たんぱく質の代謝に必要なビタミン B 群など様々な栄養素を含んでいます。ビタミン C と食物繊維以外の栄養素を全て含んでいるため「完全食品」と呼ばれています。今日は卵に足りないビタミン C や食物繊維を補う野菜やきのこを組み合わせた栄養たっぷりの献立です。

10月31日(火)の給食

○献立

麦ごはん 牛乳

パンプキンカレー ジャコサラダ



今日 10月31日はハロウィンです。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。給食ではかぼちゃのカレーを味わいましょう。

11月1日（水）の給食

○献立

コッペパン（個包装） 牛乳 ブルーベリー
救給コーンポタージュ トマトグラタン 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コーンポタージュを体験します。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2日（木）の給食

○献立

ごはん 牛乳 牛肉としらたきの甘辛煮
けんちん汁 チーズ



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ばれていました。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。

11月6日（月）の給食

○献立

ごはん 牛乳 肉みそねぎ三昧
県産あじつみれ汁 お茶目な大豆



今週は「地場産給食週間」として、山口県の食べ物を使った献立が登場します。今日の給食では、牛乳、肉みそねぎ三昧の豚肉、県産あじつみれ汁のあじつみれやだいこん、お茶目な大豆などは山口県産、ごはんや肉みそねぎ三昧のねぎは山陽小野田市産です。

11月7日（火）の給食

○献立

ごはん 牛乳 麻婆大根
県産しゅうまい ゆでもやし 1食ポン酢



今日のしゅうまいは、周南市の山奥にある「鹿野ファーム」の豚肉を使っています。餌にこだわり、ストレスがかからないように大切に育てられた豚です。また、麻婆大根の豚ひき肉、豆腐、ゆでもやしのもやしなどが山口県産、ごはんやねぎは山陽小野田市産です。

11月8日（水）の給食

○献立

米粉パン 県産いちごジャム 牛乳

県産ベーコンと根菜のソテー ミルクスープ



今日は11（いい）8（歯）の日です。食べ物をよくかんで食べるとだ液が多く出て、口の中の食べかすを流して虫歯を防ぐことができます。今日は県産ベーコンと根菜のソテーにかみごたえのある岩国市産のれんこんが入っています。しっかりかんで歯を健康にしましょう。

11月9日（木）の給食

○献立

ごはん 牛乳 けんちょう

県産ねぎ入り卵焼き 県産りんごゼリー



けんちょうは、山口県の代表的な郷土料理です。豆腐と大根、にんじんなどを使って作ります。また、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。山口県のおいしい食べ物をいただきます。

11月10日（金）の給食

○献立

豆乳パン 牛乳 鶏肉の唐揚げ

ゆず吉マリネ 野菜スープ



長門ゆずきは、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。今日は長門ゆずきの果汁を使ったマリネです。山口県ならではの味を楽しみましょう。

11月13日（月）の給食

○献立

ごはん 牛乳

スタミナ納豆 もち入り豚汁



今日のスタミナ納豆は炒めた鶏ひき肉とねぎをひきわり納豆などであえて作ります。隠し味でタバスコが入っているのでピリ辛でごはんによく合います。また、納豆に含まれる栄養には、体をつくるもとになったり、おなかの調子を整えたりする働きがあります。

11月14日（火）の給食

○献立

麦ごはん 牛乳

ハヤシライス ぽんかんサラダ



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15日（水）の給食

○献立

米粉パン 黒豆きなこクリーム 牛乳

ししゃもフライ コールスローサラダ モロヘイヤスープ



ししゃもなどの小魚は骨ごと摂ることができます。骨や歯を丈夫にするカルシウムが多くとれるので、成長期に食べて欲しい食品です。また、モロヘイヤは緑黄色野菜で、β - カロテンや食物繊維が多く含まれています。今日はスープに入っています。

11月16日（木）の給食

○献立

栗ごはん 牛乳 生揚げのそぼろ煮

切り干し大根のごまあえ



実りの秋、食欲の秋になりました。旬の栗がおいしい季節です。栗はエネルギー源となる炭水化物だけでなく、体の調子を整える食物繊維やビタミン類も多く含んでいます。今日は旬の栗が入った栗ご飯です。栄養たっぷりの栗の味や香りを楽しみましょう。

11月17日（金）の給食

○献立

米粉パン マーガリン 牛乳

トマトペンネ アーモンドサラダ



今日は普段のスパゲッティではなくペンネを使っています。ペンネとは「ペン先」という意味で、円筒状の両端が斜めに切られてペン先のようにになっているショートパスタです。マカロニと同じように、穴があいているのでソースが中に入って味が馴染みやすいです。

11月20日（月）の給食

○献立

ごはん 牛乳

すきやき煮 海そうサラダ



白菜の「旬」は11月から2月の寒い時期です。白菜は芯の部分が肉厚でみずみずしく、苦味などが少ないので食べやすい野菜です。漬物や鍋物、炒め物、サラダなどいろいろな料理に使えますが、今日はすきやき煮に入っています。旬の白菜を味わいましょう。

11月21日（火）の給食

○献立

ごはん 味付けのり 牛乳
鯨の南蛮煮 豆腐汁



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みます。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、鯨は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22日（水）の給食

○献立

ほうれんそうパン 牛乳

鮭のチャウダー チリサラダ



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24日（金）の給食

○献立

豆乳パン はちみつ&マーガリン 牛乳

チキンソテー ブロッコリーサラダ みそ風味のフォー



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。

11月27日（月）の給食

○献立

ごはん 牛乳 いわしのおかか煮
ピリ辛きゅうり まごわやさしい汁



11月24日は和食の日です。「和食」はユネスコ無形文化遺産に登録されています。今日の汁の「まごわやさしい」とは日本の伝統的な食材の頭文字を合わせた言葉で、ま（まめ）ご（ごま）わ（わかめ）や（野菜）さ（魚）し（しいたけ）い（いも）のことです。

11月28日（火）の給食

○献立

麦ごはん 牛乳

ポークカレー 謎ドレッシングサラダ



インドカレー屋さんで必ずと言っていいほどサラダにかけられてるオレンジ色の謎のドレッシングを再現しています。玉ねぎ、にんじん、赤ピーマンなどの野菜がたっぷり入っていて、野菜の甘味を生かしたドレッシングなので、今日のポークカレーにもよく合うサラダです。

11月29日（水）の給食

○献立

背割りパン 牛乳 ミートパンの具
ABC スープ りんご



ミートパンの具には大豆ミートというひき肉に似た食感の大豆を使っています。大豆は「畑の肉」と呼ばれるほど、たんぱく質の量が豊富な食材で、食物繊維も多く、おなかの調子を整える作用があります。今日はミートパンの具を背割りパンにはさんで食べましょう。

11月30日（木）の給食

献立

わかめごはん 牛乳

ちゃんこうどん 野菜のかき揚げ



「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。給食では、うどんが入ったちゃんこうどんを食べて、体の中から温まらしましょう。

12月1日（金）の給食

○献立

米粉パン マーガリン 牛乳

たらとかぶのクリームシチュー ひじきサラダ



たらは、海の深いところに住んでいる魚です。たらは、大きな口で海底の貝やかにを一度にたくさん食べます。そこから、おなかいっぱい食べることを「たらふく」食べるというようになりました。たらもかぶも今からがおいしい季節です。旬の食材を味わって食べましょう。

12月4日（月）の給食

○献立

ごはん 牛乳 赤魚の白しょうゆ焼き
けんちん汁 ヨーグルト



ヨーグルトは、牛乳に乳酸菌を加えて作ります。乳酸菌にはお腹の調子を整えてくれる働きがあります。お腹の調子が整うと、病気に対抗する力が高まります。乳酸菌はヨーグルトの他に「キムチ」などの漬物にも含まれています。寒くなり風邪が流行る季節です。しっかり食べて元気に過ごしましょう。

12月5日（火）の給食

○献立

ごはん 牛乳 生揚げのピリ辛煮
花野菜のごまマヨ和え



野菜には、花を食べる野菜、実を食べる野菜、葉を食べる野菜、茎を食べる野菜、根を食べる野菜があります。今日のサラダのはなっこりーとカリフラワーは、花が咲く前のつぼみと茎の部分を食べる野菜です。寒い季節に美味しく、風邪を予防してくれるビタミンCがたくさん入っています。

12月6日（水）の給食

○献立

米粉パン いちごジャム 牛乳

押麦のリゾット風 洋風いり豆腐



「リゾット」は、イタリアの代表的な米料理です。たまねぎなどの野菜をいため、魚介・肉・きのこ・野菜など、さまざまな具材を入れて炊きます。今日の給食は、山口県産の押麦をお米に見立てた「リゾット風」です。野菜は、にんじん、キャベツ、たまねぎ、しめじ、こまつなが入っています。

12月7日（木）の給食

○献立

菜めし 牛乳 さばのおろしかけ
白菜のみそ汁



さばのような青魚には DHA や EPA という油が多く含まれています。この油は、血液をさらさらにしたり、脳の働きを高めたりします。今日は、さばの唐揚げに今が旬でおいしい大根をすりおろしてしょうゆや砂糖、みりんで味付けをしたものをかけた「さばのおろしかけ」です。

12月8日（金）の給食

○献立

米粉パン ブルーベリージャム 牛乳
肉うどん れんこんサラダ



れんこんサラダのれんこんは、岩国市でとれる「岩国れんこん」を使う予定です。しゃきしゃきとした歯ざわりとモチモチの食感、味のよさで有名です。れんこんは、粘土質の土で育ち、粘り気のある泥の中からかき出すようにして収穫されます。れんこんの穴は土の中で、地上の葉から空気を取り込む役割をしています。

12月11日（月）の給食

○献立

ごはん 牛乳
石狩鍋 茎わかめあえ



北海道の寒い季節の代表的な鍋料理に「石狩鍋」という料理があります。これは、石狩川の漁師が釣った鮭を船の上でさばき、みそ仕立てにして食べたのがはじまりだと言われています。かつお節と昆布でだしをとり、鮭や野菜の入った具沢山の汁物です。

12月12日（火）の給食

○献立

五目かまめし 牛乳

だいこんのそぼろ煮 アーモンド和え



アーモンドには、質のよい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。今日は、刻んだアーモンドと粉末のアーモンドを使ったアーモンド和えです。よく噛んで食べましょう。

12月13日（水）の給食

○献立

丸型横割りパン 牛乳 白身魚のフライ

タルタルソース ボイルキャベツ かぼちゃのポタージュ



冬至は、1年で一番昼が短く、夜が長い日です。今年の冬至は、12月22日です。冬至に「ん」のつくものを食べたり、「ゆず湯」に入っ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」と呼ばれます。今日の給食は一足早く、冬至の行事食です。かぼちゃのポタージュを食べて元気に過ごしましょう。

12月14日（木）の給食

○献立

ごはん 昆布の佃煮 牛乳

ごまみそ煮 しらすのあえもの



丈夫な骨を作るためには、カルシウムの多い食べ物を食べて、日光に当たって運動することが大切です。今日の和え物の中のしらす干しのような骨ごと食べられる小魚には、カルシウムが多く含まれています。カルシウムは骨を作るために欠かせません。成長期のみなさんには積極的に食べてほしい食品です。

12月15日（金）の給食

○献立

豆乳パン 牛乳 ビーフシチュー
ブロッコリーサラダ セレクトケーキ



今日は少し早い、クリスマス献立です。山口県はクリスマスと関わりが深く
山口市は日本で初めてクリスマスが祝われた場所だと言われています。みな
さんはストロベリーケーキとチョコレートケーキどちらを選びましたか。今
日は一足早いクリスマスの気分をクラスのみんなで楽しんでください。

12月18日（月）の給食

○献立

ごはん 牛乳 あんこうのこんこんがらめ
豚汁 お茶目な大豆



毎月19日は食育の日で、山口県産の食材をおいしく味わう献立です。下関市はあんこうの水揚げが日本一です。大きく平たい頭、横に広い大きな口、うるこがなくてぶよぶよした体。見た目はぎょっとしますが、大変おいしく高価な魚です。今日は今が旬のあんこうの唐揚げとれんこんを甘辛いたれでからめた料理です。

12月19日（火）の給食

○献立

ごはん 牛乳 キャベツ入り平つくね
年越しそうめん汁 みかん



大晦日に食べる料理といえば・・・「年越しそば」ですね。そばが細く長く伸びることにあやかって、長生きできることを願ったり、逆にそばが切れやすいことから、その年の災いを捨てることを願ったりと、そばを食べる理由にはいろいろなものがあります。今日の給食では魚のすり身を麺にした年越しそうめん汁です。

12月20日（水）の給食

○献立

黒糖パン 牛乳

ミートスパゲティ 大根サラダ



給食には毎日牛乳がついています。牛乳にはカルシウムが多く含まれていて骨をつくるもとになります。牛乳にはカルシウムの吸収を助ける成分が入っているので効率よく体に吸収されます。小中学生の皆さんは骨をつくる大切な時期です。カルシウムは不足しがちな栄養素なので、家庭でも意識して牛乳を飲みましょう。

12月21日（木）の給食

○献立

麦ごはん 牛乳

チキンと大豆のカレー チーズサラダ



クイズです。「畑の肉」といわれている食べ物は何でしょう。答えは、大豆です。大豆は、たんぱく質の多い食べ物です。たんぱく質だけでなく、骨や歯を作ることに欠かせない「カルシウム」、血を作る「鉄分」、おなかの掃除をしてくれる「食物繊維」も含まれています。家庭でもしっかり食べてほしい食べ物の一つです。

12月22日（金）の給食

○献立

米粉パン マーシャルビーンズ 牛乳
とり肉のバルサミコ焼き ポトフ りんご



バルサミコ酢とは、イタリアで作られているお酢です。イタリア語で「いい香りがする」という意味です。ぶどうを原料として作られていて、赤ワインが濃くなったような濃い茶色をしています。今日は、鶏肉をバルサミコ酢、しょうゆ、はちみつで漬込みオーブンで焼いたものです。

1月9日（火）の給食

○献立

わかめごはん 牛乳

筑前煮 紅白なます



今日はお節料理です。煮物は、材料を鍋に入れて一緒に煮しめていくことから、家族が仲良く結ばれるという意味があります。材料にも意味があり、ごぼうは一家の土台がしっかりする、れんこんは見通しがよい、里芋は子孫繁栄の願いが込められています。なますは、大根とにんじんの紅白でお祝いの色を表しています。

1月10日（水）の給食

○献立

ごはん 牛乳 豚肉と春雨の炒め物
水餃子スープ



日本のお隣の国、中国では、お祝いの日に水餃子や蒸し餃子を食べる風習があります。大晦日には一家総出でたくさんの餃子を作って、水餃子を食べながら新年をお祝いします。具材を丸く包んだ餃子の形が中国の昔のお金に似ていることから、金運に恵まれる縁起の良い食べ物とされています。

1月11日（木）の給食

○献立

ゆかりごはん 牛乳 えびフライ

ゆでブロッコリー タルタルソース 七草雑煮



1月7日「七草の節句」には春の七草を入れた七草粥、1月11日「鏡開き」にはお正月にお供えした鏡餅をお雑煮やお汁粉にして食べる習わしがあります。どちらも、1年間の無病息災を願う行事です。給食では7種類の野菜ときのこを入れた七草雑煮を食べて、今年1年を元気に過ごせるように願いましょう。

1月12日（金）の給食

○献立

黒糖パン 牛乳

ミートスパゲッティ なつみかんサラダ



夏みかんは、今から約 300 年前の江戸時代に長門市で発見されました。4 月から 5 月の初夏に収穫されることから、夏みかんと呼ばれています。さわやかな酸味が特徴で、現在は萩市で多く栽培されています。夏みかんの白い花は山口県の花「県花」です。

1月15日（月）の給食

○献立

ごはん 牛乳

しらすと高菜のそぼろ かきたま汁



今週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、しらす干し、豚肉、卵、豆腐、鶏肉が山口県産です。また毎回、牛乳は山口県産、米は市内産のヒノヒカリ、ねぎは市内産の小野田ねぎ三昧です。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16日（火）の給食

○献立

ごはん 牛乳 県産ポークコロッケ

青じそドレッシングあえ 冬野菜のみそ汁



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）ことです。地産地消の良さは、新鮮でおいしく栄養価が高い、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があります。

1月17日（水）の給食

○献立

米粉パン 県産いちごジャム 牛乳

ウィンナーと野菜のソテー ミネストローネ みかん



みかんは秋から冬が旬の果物です。山口県では周防大島町、下関市、防府市などで多く作られています。特に周防大島町は、雨が少ない気候や日当たりと水はけのよい地形によって栽培が盛んで、県内全体の生産量の約8割をしめています。ビタミンCがたっぷりのおいしいみかんを食べて、風邪を予防しましょう。

1月18日（木）の給食

○献立

ごはん 牛乳 はもつみれのうま煮
のり酢あえ 小野茶ムース



はもは夏から秋が旬の魚で、細長い体をしています。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。今日は、はものつみれを、県産の豚肉やたけのこなどと一緒に煮物にしました。残さずにいただきます。

1月19日（金）の給食

○献立

豆乳パン 牛乳 チキンソテー
ゆず吉サラダ カレースープ



今日の給食では豆乳パン、鶏肉、キャベツ、きゅうり、チンゲン菜、白菜、ゆず吉、豚肉、れんこんなどが山口県産です。今週は、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、里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、おいしくいただきましょう。

1月22日（月）の給食

○献立

ごはん 牛乳 中華丼の具
もやしサラダ うまかってん



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、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ます。ビタミンやミネラル、食物繊維などいろいろな栄養素がある野菜です。

1月23日（火）の給食

○献立

ごはん	牛乳
寄せ鍋	ごまマヨネーズあえ



冬野菜には、ビタミンAやビタミンC、食物繊維など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白菜、白ねぎ、ごぼうが入った寄せ鍋と、ブロッコリーのあえ物です。残さずに食べて、寒い冬を元気に乗り切りましょう。

1月24日（水）の給食

○献立

キャロットパン 牛乳 五目うどん
れんこんのソテー りんご



岩国市ではれんこんが多く作られています。岩国れんこんの特徴は、もちりとした粘りとシャキシャキ感です。温暖な気候と日当たりの良い土地が栽培に適していて、味が良いことで有名です。岩国れんこんは、江戸時代の岩国藩主「吉川家」の家紋に形が似ていたことから、お殿様にとても喜ばれたと言われています。

1月25日（木）の給食

○献立

ごはん 牛乳 鮭の塩焼き
たくあんあえ 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31日までは学校給食の歴史をたど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135年前のその頃を再現した献立です。

1月26日（金）の給食

○献立

米粉パン マーガリン 牛乳

鯨の竜田揚げ 野菜サラダ コンソメスープ



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。当時の給食は、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。その後、昭和40年代頃までは、栄養価が高く、手に入りやすい鯨肉が給食によく出ていました。今日は昭和27年頃の給食を再現した献立です。

1月29日（月）の給食

献立

麦ごはん 牛乳

ビーフカレー ひじきと大豆のサラダ



今から 48 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、大きな釜でたくさん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30日（火）の給食

○献立

ごはん 牛乳 白身魚の薬味ソースかけ
けんちょう ゆず吉ゼリー



山口県の郷土料理を知っていますか？けんちょうは県内全域に伝わる郷土料理です。旬の大根とにんじんなどの野菜を豆腐と一緒にしょうゆ味で煮込んだもので、寒い冬に体の温まる料理です。また、白身魚の薬味ソースには小野田ねぎ三昧、ゼリーには長門ゆず吉が入っています。地元のおいしい食べ物をしっかり味わいましょう。

1月31日（水）の給食

○献立

ライ麦パン ブルーベリージャム 牛乳
チキンフリカッセ ジュリエンヌスープ



今年の夏にフランスのパリで、オリンピック・パラリンピックが開催されます。今日はフランスの家庭料理を紹介します。フリカッセとは、牛乳や生クリームで具材を煮込んだ白い煮込み料理のことです。各家庭でアレンジされ、カレー風味やトマト味になることもあります。シチューよりも濃厚で、肉の旨味を味わえます。

2月1日（木）の給食

○献立

ごはん 牛乳 生揚げのそぼろ煮
しらすの酢の物



丈夫な骨を作るためには、カルシウムの多い食べ物を食べて、日光に当たって運動することが大切です。今日の酢の物のしらす干しのような骨ごと食べられる小魚には、カルシウムが多く含まれています。成長期のみなさんには積極的に食べてほしい食品です。

2月2日（金）の給食

○献立

パン 牛乳 鶏肉と大豆のトマト煮
チリマヨサラダ



チリは「唐辛子」という意味があり、今日のチリマヨサラダは、野菜にチリパウダーとマヨネーズを和えたピリ辛なサラダです。また、鶏肉と大豆のトマト煮には大豆が入っています。大豆はたんぱく質やビタミン、無機質などたくさんの栄養素を含んでいます。

2月5日（月）の給食

○献立

ごはん 牛乳 いわしの生姜煮
沢煮椀 節分豆



2月3日は節分で暦の上では冬と春の節目です。季節の節目には邪気(鬼)が来ると考えられ、それを追い払うために豆まきをします。また、柵の枝の先にいわしの頭をさして戸口に掲げると、悪いものの侵入を防ぐとされています。今日はいわしと節分豆の献立です。残さずに食べて、鬼を追い払いましょう。

2月6日（火）の給食

○献立

ごはん 牛乳

麻婆豆腐 香味あえ



麻婆豆腐は中国の「四川省」という地域の郷土料理です。四川料理といえば、他にも、タンタンメン、回鍋肉、チンジャオロースなどがあり、唐辛子、胡椒などの香辛料を使った辛さが特徴です。給食の麻婆豆腐には、ソラマメと唐辛子で作られる「豆板醤」という辛い味噌を入れて作っています。

2月7日（水）の給食

○献立

米粉パン いちごジャム 牛乳

鶏肉のバーベキューソースかけ ABC スープ



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ABCスープです。リクエストのアンケート結果は、食育だよりや教室に掲示している給食カレンダーで紹介しているので、見てみてください。

2月8日（木）の給食

○献立

ごはん 牛乳

豚丼ねぎ三昧 ふぐ鍋



明日、2月9日は2と9の語呂合わせから「ふぐの日」です。いまから40年前に、ふぐの取り扱い量日本一の「下関ふぐ連盟」が中心となって定められた記念日です。下関市ではふぐのことを「ふく」と呼ぶことがあります。これは縁起の良い幸福の「福」にあやかった呼び方です。

2月9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
スパゲッティナポリタン ツナサラダ



今日は中学3年生のリクエストの中からスパゲッティナポリタン、ツナサラダが登場します。スパゲッティナポリタンは日本独自の料理です。昭和の初めに横浜のレストランでスイス人の料理長が作ったのが始まりと言われており、その後、日本人の味覚に合うように、玉葱やベーコンなどをケチャップで炒めて作られるようになりました。

2月13日（火）の給食

○献立

ごはん 牛乳 ビビンバ

肉団子のスープ いもけんぴパリッシュ



ビビンバは、日本の隣の国、韓国の料理です。韓国語で、「ビビダ」は「異なる材料を混ぜる」、「パプ」は「ご飯」の意味で、「ビビンバ」は「混ぜご飯」のことを言います。給食でも、ご飯に牛肉や卵、野菜の具をのせて、よく混ぜながら食べましょう。

2月14日（水）の給食

○献立

米粉パン チョコスプレッド 牛乳
たららのクリームシチュー 大根サラダ



たらは、海の深いところに住んでいる魚です。たらは、大きな口で海底の貝やかにを一度にたくさん食べます。そこから、おなかいっぱい食べることを「たらふく」食べるというようになりました。たらは今がおいしい季節です。旬の食材を味わって食べましょう。

2月15日（木）の給食

○献立

わかめごはん 牛乳 肉うどん

切干大根のごまあえ 小野茶ムース



今日は中学3年生のリクエストの中から、わかめごはん、肉うどん、小野茶ムースが登場します。肉うどんはいつものうどんよりもひと手間かけており、うどんとは別に牛肉と油揚げを甘辛く煮てうどんに混ぜています。今日も美味しくいただきます。

2月16日（金）の給食

○献立

背割りパン 牛乳 チリコンカン
白菜スープ オレンジ



チリコンカンにはひよこ豆、レンズ豆、大豆ミートが使われています。ひよこ豆は、白い豆で、とりの頭のような形をしており、レンズ豆は丸くて平べったい形が特徴です。大豆ミートはひき肉に似た形で入っています。いろいろな豆を味わいましょう。

2月19日（月）の給食

○献立

ごはん 牛乳 鶏肉の唐揚げ
ピリ辛きゅうり のりのみそ汁



今日は中学3年生のリクエストの中から、鶏肉のからあげとピリ辛きゅうりが登場します。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です。鶏肉の唐揚げの鶏肉、みそ汁の豆腐やねぎ、キャベツ、ピリ辛きゅうりのきゅうりが山口県産です。

2月20日（火）の給食

○献立

ごはん 牛乳

さばの和風カレー煮 団子汁



さばは体に良い脂を多く含んでいる魚です。その中でもDHAという脂は、脳の働きを良くして、記憶力をアップする働きがあります。また EPA は、血液をサラサラにして生活習慣病を予防する働きがあります。体に良いさばを残さずに食べましょう。

2月21日（水）の給食

○献立

米粉パン マーガリン 牛乳

とりそうすい 豚肉と野菜のソテー



今日の給食のとりそうすいは、かつお節と昆布から「だし」をとっています。かつお節と昆布が持っているそれぞれ違う「うま味」によってさらにおいしい「だし」になります。また、とりそうすいには、鶏肉や卵、かまぼこ、にんじん、白菜などのたくさんの具材が入っています。

2月22日（木）の給食

○献立

ゆかりごはん 牛乳 煮込みおでん
白いんげん豆のマヨあえ



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26日（月）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



今日は中学3年生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。また、麦ごはんに入っている押麦は、山口県産で、食物繊維がたくさん含まれています。

2月27日（火）の給食

○献立

ごはん 牛乳

じゃがいもとキムチのそぼろ煮 ナムル



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のじゃがいもが使われています。じゃがいもはビタミンCが多い芋です。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。

2月28日（水）の給食

○献立

米粉パン マーガリン 牛乳

白身魚のバジル焼き 野菜のコンソメスープ



今日の白身魚のバジル焼きは、ホキという魚にバジルやオレガノなどのハーブをつけて焼いています。ホキは銀色の細長い形で鋭い歯を持ち、大きいものは体長1mほどになる魚です。味は同じ白身魚のタラに似ており、クセがなく、淡泊でとても食べやすいです。

2月29日（木）の給食

○献立

ごはん 牛乳 チキンチキンごぼう
みそ汁 液体ミルク（ココア）



今日は中学3年生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。また、液体のミルクは紙パックの牛乳になってから初登場です。入れ方の資料を見て、牛乳がこぼれないように上手に混ぜて飲みましょう。

3月1日（金）の給食

○献立

米粉パン はちみつ&マーガリン 牛乳

ミートボールのケチャップ煮 根っこ野菜のスープ



今日は「バランスよく食べることの大切さ」について紹介します。バランスよく食べるとは、肉や魚や野菜、きのこなど好き嫌いせずに食べることです。食べたもので体が作られます。食べ物にはそれぞれ違った働きがあるので、いろいろな食べ物を食べて、丈夫な体をつくりましょう。

3月4日（月）の給食

○献立

ごはん 牛乳 3色そぼろ

はまぐりのすまし汁 ひなあられ



3月3日は桃の節句です。女の子の健やかな成長を祈って、ひな人形を飾り、ひしもちや桃の花を供え、はまぐりなどの貝料理を食べます。これは、貝殻同士がぴったりと合うように、よい人に巡り合えますようにという願いが込められています。はまぐりを味わっていただきましょう。

3月5日（火）の給食

○献立

菜めし 牛乳 キャベツ入り平つくね
ミニトマト 豚汁



「みそ汁は朝の毒消し」ということわざがあります。これは「みそ汁を毎朝飲むと体によい」という意味です。みそは大豆から作られるのでたんぱく質が多いです。また食物繊維も多くお腹の掃除をしてくれます。みそ汁は、みその栄養はもちろん、具から溶けだした栄養もとることができます。

3月6日（水）の給食

○献立

米粉パン いちごジャム 牛乳

鮭のチャウダー ほうれんそうのソテー オレンジ



野菜は大きく2つに分けられます。色の濃い野菜「緑黄色野菜」と色の薄い野菜「淡色野菜」です。今日の給食の緑黄色野菜は、チャウダーのにんじん、ソテーのほうれん草です。緑黄色野菜は、皮膚やのどの粘膜を強くして、風邪を防ぐ働きがあります。野菜をしっかり食べて、元気に過ごしましょう。

3月7日（木）の給食

○献立

ごはん 牛乳

肉じゃが ごぼうサラダ



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、食物繊維、カリウムなども多く含まれます。じゃがいものビタミンCは、熱に強いので、体にたくさん取り込むことができます。じゃがいもなどの芋類は家庭でも積極的にとってほしい食品です。

3月8日（金）の給食

○献立

ごはん 牛乳 親子丼の具

花野菜のごまマヨあえ



野菜には、花を食べる野菜、実を食べる野菜、葉を食べる野菜、茎を食べる野菜、根を食べる野菜があります。今日のサラダのはなっこりーとブロッコリーは、花が咲く前のつぼみと茎の部分を食べる野菜です。寒い季節に美味しく、風邪を予防してくれるビタミンCがたくさん入っています。

3月11日（月）の給食

○献立

ごはん 牛乳 液体ミルク（コーヒー）
ししゃもフライ キムチ鍋 ゆでブロッコリー



キムチは、白菜などの野菜を薬味で漬けた韓国を代表する漬物です。キムチは乳酸菌の発酵食品で、免疫力を高めます。またキムチに入っている唐辛子は、体温を上げてくれます。キムチ鍋を食べて元気に過ごしましょう。

3月12日（火）の給食

○献立

ごはん 牛乳 チンジャオロースー
春雨スープ うまかってん



チンジャオロースーは中華料理のひとつで「チンジャオ」とはピーマン、「ロー」は肉、「スー」は糸のようなという意味です。細く切ったピーマン、たけのこと牛肉を炒め、しょうゆと砂糖、オイスターソースで味をつけた炒め物です。

3月13日（水）の給食

○献立

黒糖パン 牛乳 トマト入りポトフ

きゅうりのツナマヨあえ



ポトフはフランスの料理です。大きく切った肉や野菜などを時間をかけて煮込んだ料理です。給食では、全ての食材がみなさんのお碗にいきわたる様に小さめに切っています。フランス語でポトフは「火にかけた鍋」という意味です。

3月14日（木）の給食

○献立

ごはん 牛乳

豚肉としらたきの甘辛煮 どさんこ汁



「どさんこ」とは、北海道うまれのもの、という意味です。どさんこ汁には北海道で有名な食べ物が入ったみそ仕立てのお汁です。今日は、ほたて、じゃがいも、とうもろこしが入っています。

3月15日（金）の給食

○献立

米粉パン マーガリン 牛乳

中華うどん 菜の花サラダ カップ de ヤクルト



春の訪れを告げる菜の花は、まさに今、旬を迎えています。菜の花は、おひたし、天ぷら、パスタなど様々な料理で楽しめる食材で、栄養もたっぷりです。骨を丈夫にするカルシウムや風邪を予防するビタミンCが多く含まれています。

3月18日（月）の給食

○献立

麦ごはん 牛乳 ポークカレー
ぽんかんサラダ お祝いいちごゼリー



ぽんかんは 11 月から 12 月頃、実が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1～2月です。今日は山口県産のぽんかんがサラダに入っています。

3月19日（火）の給食

○献立

ごはん 牛乳 親子丼の具

花野菜のごまマヨあえ 県産みかんゼリー



今日は、食育の日です。山口県産の食材は、お米、鶏肉、卵、干し椎茸、キャベツ、みかんゼリー、牛乳です。山口県は、豊かな自然に恵まれて、おいしい食べ物がたくさんとれます。自然の恵みと生産者のご苦労に感謝して、おいしくいただきます。

3月21日（木）の給食

○献立

ごはん 牛乳 さばのみそ煮

茎わかめあえ 団子汁



さばは、皮の色が青いので青魚といわれます。さばには、DHA や EPA という油が多く含まれています。この油は、血液をさらさらにしたり、脳の働きを高めたりします。またさばには、青魚特有のにおいがありますが、みそを使って調理することで魚くささが消えます。

3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 ジュリエンヌスープ りんご



「りんごが赤くなると医者（い）が青くなる」ということわざがあります。りんごを食べると病気になりにくいという意味です。りんごは栄養がたっぷりです。りんごに含まれる栄養は皮に近い部分に多くあります。家でもりんごは皮ごとおいしくいただきましょう。

3月25日（月）の給食

○献立

ゆかりごはん 牛乳

鶏肉のアーモンドがらめ みぞれ汁



みぞれとは、天候を表す言葉で雨と雪が混ざって降る現象をいいます。日本ではみぞれの様子を大根おろしで表します。今日の汁は、昆布とかつおでとった出し汁と豚肉、野菜などを煮たものに大根おろしを入れたみぞれ汁です。