

4月8日（月）の給食

献立

ごはん 牛乳 青梗菜と厚揚げの麻婆炒め
卵とコーンの中華スープ



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、学級で協力して準備をし、楽しく給食が食べられるといいですね。食べた後も、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いします。

4月9日（火）の給食

〇献立

わかめごはん 牛乳 じゃがいものそぼろ煮
ゆずきちあえ



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・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。毎日元気に過ごすために、栄養と愛情がたっぷりの給食を、完食めざして食べましょう。

4月10日（水）の給食

〇献立

黒糖パン 牛乳 スパゲッティナポリタン
ひじきと大豆のサラダ



黒糖はサトウキビを絞った汁を煮詰めて作られます。白い砂糖に比べ、黒糖は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込んだ黒糖パンです。黒糖の風味を味わいながら、おいしくいただきます。

4月11日（木）の給食

献立

ごはん 牛乳 お魚カツ
吉野汁 黒糖ビーンズ



吉野汁は元々、すまし汁に水で溶いた葛粉を入れてとろみをつけた汁物です。名前は葛粉の産地、奈良県吉野地方に由来しています。葛粉は葛という植物の根からとったでん粉で、生産量が少なく高価なので、現在は片栗粉（じゃがいもでん粉）を使うことが多いです。

4月12日（金）の給食

献立

米粉パン ブルーベリージャム 牛乳
ウインナーポトフ 菜の花のソテー



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」という意味があります。今日は春が旬の新たまねぎの甘みや新じゃがいものホクホク感を味わいましょう。

4月15日（月）の給食

献立

ごはん 牛乳 いわしのしょうが煮
ピリ辛きゅうり もずくのみそ汁



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PRするため、2002年に沖縄県の関係団体が4月の第3日曜日を「もずくの日」と決めました。今年は4月21日がその日にあたります。もずくには、体の調子を整える無機質やビタミンが多く含まれています。

4月16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17日（水）の給食

○献立

丸型横割りパン 牛乳 ハンバーグ
ゆでキャベツ 1食ケチャップ かぼちゃスープ



ハンバーガーはアメリカの代表的な国民食です。100 年以上前にセントルイス万国博覧会で丸いパンにハンバーグをはさんで出したことが始まりと言われています。給食ではセルフハンバーガーです。パンにハンバーグとキャベツ、ケチャップをはさんで食べましょう。

4月18日（木）の給食

献立

ごはん 牛乳 回鍋肉
ビーフンスープ ヨーグルト



回鍋肉は中華料理です。本場中国では、蒸した豚肉の塊と葉ニンニクを炒めて、唐辛子や豆板醤を多めに入れた辛い料理です。日本では、薄切りの豚肉とキャベツ、ピーマンなどを炒めて赤みそや豆板醤などで甘辛く仕上げ、日本人の好みに合う味付けになっています。

4月19日（金）の給食

献立

豆乳パン 牛乳 鶏肉のトマト煮
アスパラとしらすのサラダ



毎月19日は食育の日、山口県産の食材を味わう日です。今日は、牛乳、鶏肉、ベーコン、キャベツ、きゅうり、トマト、アスパラガス、しらす干しなどが山口県産です。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いただきましょう。

4月22日（月）の給食

献立

ごはん 牛乳 五目きんぴら
カラフルつみれ汁



きんぴらは、千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。ごぼうなどの根菜に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、枝豆、豚肉、こんにゃくの5種類で、仕上げに唐辛子とごまを加えています。しっかりかんで食べましょう。

4月23日（火）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



中華丼は昭和初期に日本の中華料理店で生まれました。中華料理の八宝菜をごはんにかけて丼物にアレンジしたのが始まりです。今日はいかや豚肉の他、春が旬のキャベツ、たけのこ、さやえんどうなどが入っています。中華丼の具をごはんにかけて、混ぜながら食べましょう。

4月24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て、骨や歯を強くする働きがあります。今日はシチューに牛乳が入っています。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、運動をするとより骨が強くなります。天気の良い日には外で元気に体を動かしましょう。

4月25日（木）の給食

献立

ごはん	牛乳
うま煮	キャベツのマヨあえ



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。小松菜やキャベツにはビタミン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き、かぜや病気を予防する働きがあります。残さずに食べて、元気に過ごしましょう。

4月26日（金）の給食

○献立

キャロットパン 牛乳 山菜うどん
ポテトとお米のささみカツ オレンジ



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などの独特な風味はポリフェノールという成分です。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。

4月30日（火）の給食

献立

ごはん 牛乳

麻婆豆腐 中華サラダ



給食で使っている豆腐は、山口県産の大豆から作られています。麻婆豆腐には、1人分約50gの豆腐が入っています。今日は給食センターで5000人分の豆腐860丁（約300kg）を使っています。調理員さんが、パックの蓋を一つ一つ開けて取り出した豆腐を丁寧に包丁で切り、作った麻婆豆腐です。

5月1日（水）の給食

献立

米粉パン マーガリン 牛乳
ウインナーと野菜のソテー たまごスープ



普段、皆さんが食べている卵は鶏の卵です。卵はたんぱく質はもちろん、ビタミン、ミネラル、カルシウムなどの栄養素を含む食品です。しかし、ビタミンCと食物繊維は含まれていないので、卵を食べる時は野菜や果物と組み合わせ、ビタミンCや食物繊維をとるようにしましょう。

5月2日（木）の給食

献立

わかめごはん 牛乳 かつおのメンチカツ
小野茶そうめん汁 かしわもち



5月1日は八十八夜でした。八十八夜とは立春から数えて88日にあたることを言い、茶摘みにぴったりの時期です。また、端午の節句では柏餅を食べる風習があります。柏の葉は、新芽が出るまで古い葉を落とさないことから、子孫繁栄の縁起物として用いられています。

5月7日（火）の給食

献立

ごはん 牛乳

豚肉のピリ辛煮 もやしサラダ



今日の豚肉のピリ辛煮にはヤングコーンが入っています。ヤングコーンはその名の通り、とうもろこしが大きくなる前に収穫したものです。長さは5～10cmほどで、柔らかいので芯まで食べることができ、旬は5～6月です。ヤングコーンはとうもろこしと同じように食物繊維やビタミンが豊富に含まれています。

5月8日（水）の給食

○献立

背割りパン 牛乳

ミートパンの具 ジュリエンヌスープ



ジュリエンヌは「千切り」という意味があり、ジュリエンヌスープは千切りにした野菜が入ったスープのことを言います。今日はせん切りにしたにんじん、キャベツ、じゃがいも、たまねぎが入っています。野菜のうま味を感じながらいただきます。

5月9日（木）の給食

〇献立

ごはん 牛乳 さわらの西京焼き
けんちん汁 冷凍りんご



さわらは4月から6月にかけて多くとることができ、春が旬の魚です。産卵のために沿岸に寄ってくることで人目につきやすくなることから「春を告げる魚」と言われ、漢字では魚へんに春で「鯖」と書きます。今日の給食は、さわらをみそに漬けて焼いている西京焼きです。

5月10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 ごぼうサラダ



今日5月10日はごぼうの日です。ごぼうの旬は年に2回あり、初夏と冬です。今の時期にとれるごぼうは「新ごぼう」と呼ばれており、柔らかくて、香りがよいのが特徴です。また、ごぼうには食物繊維が豊富に含まれています。食物繊維は腸の動きを促進させ、おなかの調子を整えてくれます。

5月13日（月）の給食

献立

ごはん 牛乳 水餃子スープ

牛肉とチンゲンサイのオイスター炒め



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。おおみそか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。

5月14日（火）の給食

献立

ごはん 牛乳 さばの生姜煮

茎わかめあえ 豆腐汁



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、しょうがを使って調理することで魚くさが消えます。

5月15日（水）の給食

○献立

米粉パン ブルーベリージャム 牛乳
肉団子のスープ キャベツのソテー ヨーグルト



5月15日はヨーグルトの日です。この日はヨーグルトを世界に広めたロシアのイリヤ・メチニコフ博士の誕生日にちなんで制定した記念日です。また、ヨーグルトは牛乳を乳酸菌の力で発酵させたものです。乳酸菌は腸の中で悪い菌を減らし、良い菌を増やす効果があります。

5月16日（木）の給食

○献立

ごはん 牛乳 生揚げの肉みそ煮
しらすの酢の物



みそは大豆や米、麦などの穀物に塩と麴を加え、発酵させて作る発酵食品で、日本の伝統的な食品の一つです。みそは作る原料によって、「米みそ」「麦みそ」「豆みそ」、それらを合わせた「あわせみそ」の4種類に分けることができます。今日の生揚げの肉みそ煮は米みそと麦みその2種類を使っています。

5月17日（金）の給食

○献立

米粉パン 夏みかんジャム 牛乳
チキンソテー アスパラサラダ ミネストローネ



今日は食育の日です。山口県の食材は夏みかんジャム、アスパラガス、きゅうり、たまねぎ、トマト、鶏肉、ベーコン、大豆です。山陽小野田市のアスパラガスは「きのう今日あすパラ」という名前がついています。アスパラガスはよく成長する時期には1日に8cmも成長するそうです。

5月20日（月）の給食

献立

ごはん 牛乳 高野豆腐の卵とし
豚汁 オレンジ



今日の給食には高野豆腐が入っています。高野豆腐とは豆腐を凍らせて、低い温度で寝かせた後に乾燥させてできる保存食品です。豆腐の栄養がぎゅっと詰まっているので、たんぱく質やカルシウム、鉄分、食物繊維が豊富に含まれています。

5月21日（火）の給食

献立

麦ごはん 牛乳 チキンと大豆のカレー
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、今日のカレーにもよく合うサラダです。

5月22日（水）の給食

○献立

米粉パン りんごジャム 牛乳

いわしのアングレース コンソメスープ



アングレースはフランス料理で、パン粉をつけて油で焼いたものを言います。今日はパン粉を釜で炒ったものをソースで味付けをし、揚げたいわしにからめて作りました。また、いわしは骨や歯を作るのに欠かせないカルシウムやその吸収を助けるビタミンDが豊富に含まれています。

5月23日（木）の給食

献立

鮭ごはん 牛乳

さといものそぼろ煮 アーモンドあえ



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。

5月24日（金）の給食

○献立

米粉パン はちみつ&マーガリン 牛乳
ミートスパゲッティ 夏みかんサラダ



夏みかんは夏のイメージが強いですが、実は4月から5月が旬です。長門市に漂着した柑橘の種を育てたのが始まりで、明治初期に商品として栽培され、出荷されるようになりました。山口県では栽培の約9割が萩市で作られています。今日は夏みかんサラダです。

5月27日（月）の給食

献立

ごはん 牛乳 豚丼ねぎ三昧
小松菜のみそ汁 小野茶プリン



5月27日は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1つですが、栽培方法の工夫により、1年を通してスーパーで買うことができます。小松菜には多くのカルシウムが含まれているため、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28日（火）の給食

〇献立

ごはん 牛乳 鶏肉の南蛮漬け
沢煮椀



鶏肉の南蛮漬けの「南蛮」とは 16～17 世紀ごろに始まった「南蛮貿易」からくる言葉で、当時の貿易相手だったスペインやポルトガルの人や物のことを指します。これらの国から伝わった、揚げた肉や魚を甘酢に漬けたものが「南蛮漬け」の起源とされています。

5月29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



オムレツは、16世紀フランスではオムレットと呼ばれていました。日本に伝わった時に訛って、オムレツと呼ばれるようになったそうです。オムレットとはフランス語で「剣」を意味し、ギリシャ語が由来と言われています。オムレツの形状が剣に似ているところからその名がついたそうです。

5月30日（木）の給食

献立

ごはん 牛乳 肉じゃが

ごまマヨネーズあえ



今日は5（こん）2（にゃ）9（く）の語呂合わせにちなんで、こんにゃくの日です。こんにゃくには板の形をしている「板こんにゃく」、丸めて作っている「玉こんにゃく」、糸のような「糸こんにゃく」などの形の種類があります。今日は糸こんにゃくを使った肉じゃがです。

5月31日（金）の給食

献立

豆乳パン 牛乳

ミートボールのクリームシチュー ツナサラダ



明日は「世界牛乳の日」です。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ミートボールのクリームシチューを味わってください。

6月3日（月）の給食

○献立

ごはん 牛乳 スタミナ炒め

トックスープ



「トック」は韓国のおもちです。日本のおもちはもち米から作られますが、トックはうるち米から作られます。粘りや伸びが少なく、煮込み料理や鍋料理に向いています。今日はスープの中に入っています。よく噛んで食べましょう。

6月4日（火）の給食

献立

ごはん 牛乳 ししゃものカリカリフライ
しそひじきあえ 切干大根の豚汁



今日から10日までは、歯と口の健康週間です。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、かみごたえがあります。またししゃもは骨ごと食べることができ、カルシウムが豊富です。カルシウムは歯を作る材料になります。

6月5日（水）の給食

献立

米粉パン ソフトチーズ 牛乳

ビーフシチュー 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6日（木）の給食

○献立

菜めし 牛乳 生揚げのそぼろ煮

キャベツのごま酢あえ



生揚げは豆腐を厚く切って油で揚げたものです。厚揚げとも呼ばれます。たんぱく質やカルシウムが豊富です。大豆は栄養がたっぷりなので、生揚げの他にもみそや豆腐、豆乳など色々なものに加工されて食べられています。

6月7日（金）の給食

献立

米粉パン マーシャルビーンズ 牛乳
ポトフ 野菜グラタン ミニトマト



よくかむとよいことがたくさんあります。その1つに脳が発達することがあります。かんでいるときにこめかみに手を当てると動いていることが分かります。よくかむことで脳の血流がよくなり、脳が刺激されます。よくかんで食べて午後からの授業も頑張りましょう。

6月10日（月）の給食

献立

麦ごはん 牛乳 こんこんカレー
チーズサラダ



こんこんカレーにはれんこんと大根が入っていて、かみごたえのあるカレーになっています。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、だ液が多く出て口の中をきれいにして、むし歯を予防します。

6月11日（火）の給食

献立

ごはん 牛乳 さばのみそ煮
梅あえ 団子汁



昨日は「入梅」でした。入梅とは暦の上で梅雨に入ることです。梅雨の時期は梅の実が大きく実り収穫されます。梅干しは、熟した梅の実を塩漬けした後、干して作られます。梅干しの酸っぱさには食欲を増す効果があります。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12日（水）の給食

献立

米粉パン ブルーベリージャム 牛乳
トマトペンネ カラフルサラダ



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。

6月13日（木）の給食

○献立

ごはん 牛乳 ビビンバ

わかめスープ カップ de ヤクルト



わかめは、元々1 m～2 mもの大きさの海藻です。海の中では茶色ですが、茹でるとあざやかな緑色になります。わかめのヌルヌルは「水溶性食物繊維」です。体の中のいらないものを体の外に出すことで病気や便秘を予防してくれます。

6月14日（金）の給食

○献立

米粉パン マーガリン 牛乳 鶏のから揚げ
コールスローサラダ ラビオリスープ



「主食・主菜・副菜」という言葉を知っていますか。今日の主食は米粉パン、主菜は鶏の唐揚げ、副菜はコールスローサラダです。主食・主菜・副菜がそろくと栄養バランスがよくなります。朝ごはんは主食・主菜・副菜がそろっていましたか。副菜が不足しがちなので、家でも意識してみましょう。

6月17日（月）の給食

献立

ごはん 牛乳 麻婆大根
香味あえ



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」です。今週は市内や県内でとれた食べ物をたくさん使っています。

6月18日（火）の給食

献立

ごはん 県産味付けのり 牛乳
豚肉としらたきの甘辛煮 豆乳みそ汁



今日はかつおと昆布でだしをとったみそ汁に豆乳を入れ、マイルドな味になっています。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。

6月19日（水）の給食

献立

背割りパン 牛乳 県産ウインナー

ボイルキャベツ 1食ケチャップ チャウダー



県産ウインナーは周南市の鹿野ファームで作られたものです。鹿野ファームは、携帯の電波もつながらないような山奥にあり、真夏でも木陰に入るとひんやりとするような気候です。きれいな水を飲み、こだわった餌を食べてストレスがかからないように大切に豚を育てています。

6月20日（木）の給食

献立

ごはん 牛乳 県産野菜のうま煮
のり酢あえ 小野茶ムース



のりは、山口県内だと宇部沖で多く育てられています。海に囲まれている山口県ではのりの他にもわかめ、ひじきなど色々海藻がとれます。海藻にはカルシウムや食物繊維がたくさん含まれています。今日は、のりとほうれんそうやきゅうり、もやしと一緒にしょうゆ、砂糖、酢で和えています。

6月21日（金）の給食

献立

米粉パン 県産いちごジャム 牛乳
きつねうどん チキンカツ ひじきとハムのサラダ



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24日（月）の給食

献立

ごはん 牛乳 なすのそぼろ炒め
豆腐汁 アーモンド



なすは6～9月に収穫される夏の野菜です。なすの約95%は水分なので体を冷やす働きがあります。今日は、合いびき肉と一緒に炒め、しょうゆやみそ、砂糖、みりんで味をつけました。ごはんが進む味付けになっています。ごはんと一緒にしっかり食べましょう。

6月25日（火）の給食

献立

麦ごはん 牛乳 ハヤシライス
ツナサラダ



じゃがいもは、エネルギーのもとになるでんぷんが多い食べ物です。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。

6月26日（水）の給食

献立

黒糖パン 牛乳 お魚カツ
中華卵スープ オレンジ



みなさんは、家庭でも果物を食べていますか。果物にはビタミン C や食物繊維が多く、体の調子を整えてくれます。果物は、すばやくエネルギーになるので朝ごはんや運動中のエネルギー補給にもおすすめです。オレンジに含まれるクエン酸は、疲れをとってくれる働きもあります。

6月27日（木）の給食

○献立

ごはん 牛乳 肉じゃが

ごまじゃこサラダ



食べ物は、働きによって大きく3つに分けられます。1つめは肉や骨など体の組織をつくる赤の食品グループ、2つめは体の調子を整える緑の食品グループ、3つめはエネルギーになる黄の食品グループです。給食では3つの食品グループをバランスよく使っています。しっかり食べて健康な体を作りましょう。

6月28日（金）の給食

献立

米粉パン	レーズンクリーム	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。ベトナムでは料理は家庭ではあまり作らず、屋台などで食べることが多いそうです。今日は、みそラーメン風の味付けにしたフォーです。

7月1日（月）の給食

献立

ごはん 牛乳 酢豚
とうもろこしの中華スープ



今週はオリンピック・パラリンピック応援週間として、日本や世界の料理を紹介します。今日は中国料理の酢豚です。酢豚とは、豚肉にかたくり粉をまぶして揚げ、野菜とともに炒めて甘酢あんを絡めた料理です。パインが入る地域もあります。

7月2日（火）の給食

○献立

ごはん 牛乳 いわしのかぼすレモン煮
即席漬け さつま汁



今日は日本料理です。さつま汁は鹿児島県の伝統的なみそ汁で、

鶏肉と野菜を煮込んだ料理です。鹿児島県では鶏の飼育が盛んで、「鶏飯」

や「やきとり」などさまざまな鶏肉の料理があります。

7月3日（水）の給食

○献立

ライ麦パン ブルーベリージャム 牛乳

スコッチエッグ ブロッコリーのマスタードソースあえ

スコッチブロス



今日はイギリス料理です。スコッチブロスとは、肉、野菜、大麦、豆などの穀物類がたっぷり入った、イギリスの中でもスコットランドの伝統的なスープです。本場ではラム肉を使いますが、給食では鶏肉を使って作ります。

7月4日（木）の給食

献立

えびピラフ 牛乳 ラタトゥイユ
ジュリエンスープ いちごクレープ



今日はフランス料理です。ラタトゥイユとは、フランス南部の郷土料理です。ナスやピーマン、ズッキーニや玉ねぎ、トマトなどを煮込んだ料理のことをいいます。ラタは「ごった煮」、トゥイユは「かき混ぜる」という意味です。

7月5日（金）の給食

○献立

米粉パン マーガリン 牛乳

鶏肉のバーベキューソースかけ クラムチャウダー



今日はアメリカ料理です。クラムチャウダーは貝の旨味が特徴で、にんじんやじゃがいもなどの野菜も入っています。クラムは「二枚貝」、チャウダーは「煮込み」を意味しています。どんな貝が入っているか注目しながらいただきます。

7月8日（月）の給食

献立

ごはん 牛乳 3色そぼろ
七夕そうめん汁



7月7日の七夕では、短冊に願い事を書く風習があります。これは機織りが上手な織姫にあやかり、手芸や習い事の上達を願ったことが始まりとされています。七夕そうめん汁には、星と天の川をイメージしたオクラと魚そうめんが入っています。

7月9日（火）の給食

〇献立

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、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。よく噛んでいただきます。

7月10日（水）の給食

○献立

黒糖パン 牛乳 皿うどん

皿うどんの具 切干大根の中華あえ



皿うどんは長崎県の中華料理店で考えられた料理です。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12日（金）の給食

献立

アップルパン 牛乳 ポークビーンズ
こまつなのソテー



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多く含まれています。

7月16日（火）の給食

○献立

菜めし 牛乳 ごまみそ煮
甘酢あえ



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。ごまの種類によって栄養成分に大きな違いはなく、給食には、白ごまが使われています。白ごまは日本での生産量が一番多く、ごま油の原料としても使われています。

7月17日（水）の給食

献立

コッペパン（個包装） いちごジャム 牛乳
ペスカトーレ 枝豆サラダ



ペスカトーレは日本語で、「漁師」という意味です。イタリア料理で主に、魚介とトマトで作るスパゲティです。元々は漁師さん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。今日はえびといかがが入っています。

7月18日（木）の給食

○献立

ごはん 牛乳 豚キムチ

中華風のりたま汁 ゆず吉ゼリー



毎月 19 日は食育の日ですが、今月は 18 日を食育の日として、山口県産の食材を味わう献立です。ゆずきちは、山口県の伝統的な果物でまろやかな酸味とさわやかな香りが特徴です。また、種が少ないため果汁を多くとることができます。

7月19日（金）の給食

献立

米粉パン りんごジャム 牛乳

タンドリーチキン コンソメスープ 冷凍パイン



タンドリーチキンはインドの代表的な料理で、ヨーグルトやカレー粉などのスパイスに鶏肉を漬け込んで作ります。今日は給食センターで漬け込んだチキンをオーブンで焼きました。味わっていただきましょう。

9月2日（月）の給食

献立

わかめごはん 牛乳

豚肉としらたきの甘辛煮 かきたま汁



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3日（火）の給食

○献立

ごはん 牛乳

韓国風肉じゃが こまツナサラダ



給食で使うじゃがいもはメークインという種類です。粘り気があり、煮ても崩れにくいです。じゃがいもは、エネルギーになる黄のグループの食品です。今日の韓国風肉じゃがは、コチュジャンが入っていて少し辛い味付けでご飯が進むようになっています。

9月4日（水）の給食

○献立

背割りパン 牛乳 ドライカレー
野菜のコンソメスープ



食べ物は、働きによって大きく3つに分けられます。1つめは肉や骨など体の組織をつくる赤のグループ、2つめは体の調子を整える緑のグループ、3つめはエネルギーになる黄のグループです。給食では3つのグループの食品をバランスよく使っています。しっかり食べて健康な体を作りましょう。

9月5日（木）の給食

献立

ごはん 牛乳 鯨の竜田揚げ

茎わかめあえ 団子汁



9月4日は鯨の日でした。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6日（金）の給食

献立

米粉パン レーズンクリーム 牛乳
ミートボールのケチャップ煮
モロヘイヤのスープ 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「20世紀梨」という種類の梨の予定です。

9月9日（月）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



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10日（火）の給食

献立

麦ごはん 牛乳

さつまいもときのこのカレー フルーツカクテル



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11日（水）の給食

献立

丸型横割りパン 牛乳 ハムステーキ
ボイルキャベツ ABC スープ



今日は、ハムステーキとボイルキャベツをパンに挟んで食べましょう。お休みの日にハンバーガーなどのファーストフードを食べることはありますか。ハンバーガーだけだと野菜が足りないので、スープやサラダと一緒に食べるなど工夫をしましょう。

9月12日（木）の給食

○献立

ごはん 牛乳

麻婆なす 水餃子スープ



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13日（金）の給食

献立

米粉パン マーシャルビーンズ 牛乳

ゴーヤチャンプルー もずくスープ 冷凍パイン



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。

9月17日（火）の給食

○献立

ごはん 牛乳

さといものそぼろ煮 ゆずきちの酢の物



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。ゆずきちは、山口県のオリジナル柑橘で、さわやかな香りとまろやかな酸っぱさが特徴です。

9月18日（水）の給食

献立

米粉パン りんごジャム 牛乳

ウィンナーとブロッコリーの卵とじ ミネストローネ



「主食・主菜・副菜」という言葉を知っていますか。今日の主食は米粉パン、主菜はウィンナーとブロッコリーの卵とじ、副菜はミネストローネです。主食・主菜・副菜がそろって栄養バランスがよくなります。家庭での食事は主食・主菜・副菜がそろっていますか。副菜が不足しがちなので、家でも意識しましょう。

9月19日（木）の給食

○献立

ごはん 牛乳 あじの薬味ソースかけ
おおひら 冷凍みかん



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。大平は、山口県の東の端にある岩国地域を代表する郷土料理です。平たく大きなお椀に入れることから「大平」という名前がつけました。具たくさんの汁気の多い煮物です。

9月20日（金）の給食

献立

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。見た目はちゃんぽんのようなのですが、麺には春雨が使われています。また熊本県には「からしれんこん」という食べ物があります。今日のサラダは山口県産のれんこんを使っています。味わって食べましょう。

9月24日（火）の給食

献立

ゆかりごはん 牛乳

鶏肉のアーモンドがらめ 沢煮椀



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25日（水）の給食

献立

黒糖パン 牛乳 なすときのこのミートスパゲッティ
ひじきと大豆のサラダ



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26日（木）の給食

○献立

ごはん 牛乳 いわしのしょうが煮

即席漬け みそけんちん汁



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27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



みなさんは、家庭でも果物を食べていますか。果物にはビタミン C や食物繊維が多く、体の調子を整えてくれます。果物は、すばやくエネルギーになるので朝ごはんや運動中のエネルギー補給にもおすすめです。オレンジに含まれるクエン酸は、疲れをとってくれる働きもあります。

9月30日（月）の給食

献立

ごはん 牛乳 スタミナ炒め

サンラータン風スープ 黒糖ビーンズ



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。しっかり食べて勉強に運動に頑張りましょう。

10月1日（火）の給食

○献立

ごはん 牛乳 しらすと高菜のそぼろ

小野茶そうめん汁



小野茶そうめん汁の小野茶めんには山口県宇部市小野地区で作られたお茶が使われています。現在は山口県のお茶の 9 割が宇部市小野地区で生産されており、甘みと渋み、苦味のバランスが良い、「濃い味」が特徴です。

○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



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（木）の給食

○献立

ごはん 牛乳 豚肉のピリ辛煮
もやしサラダ



「主食・主菜・副菜」という言葉を知っていますか。今日の主食はごはん、主菜は豚肉のピリ辛煮、副菜はもやしサラダです。主食・主菜・副菜がそろくと栄養バランスがよくなります。朝ごはんは主食・主菜・副菜がそろっていましたか。副菜が不足しがちなので、家でも意識してみましょう。

10月4日（金）の給食

献立

コッペパン（個包装） マーガリン 牛乳
白身魚のレモンソースかけ ミルクスープ



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7日（月）の給食

○献立

ごはん 牛乳 生揚げのそぼろ煮
ごまあえ



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。

10月8日（火）の給食

〇献立

ごはん 牛乳 鮭の幽庵焼き
しそひじきあえ 団子汁



幽庵焼きは、江戸時代の茶人「北村祐庵」が考案したことが始まりだと言われています。魚を、醤油やみりん、酒、柑橘類の果汁で作られる「幽庵地」というタレにつけてから焼いています。今日は鮭を使った幽庵焼きです。秋が旬の鮭を味を味わいましょう。

10月9日（水）の給食

献立

米粉パン リンゴジャム 牛乳
スパゲッティナポリタン ツナサラダ



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さんがスパゲッティをトマトソースで味付けしたのが始まりと言われています。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ました。

10月10日（木）の給食

献立

ごはん 牛乳 チンジャオロースー
まろやか坦々スープ ブルーベリーゼリー



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11日（金）の給食

献立

ナン 牛乳 救給カレー
フルーツヨーグルト



10月13日は「国際防災の日」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。

10月15日（火）の給食

献立

ごはん 牛乳 お魚カツ 1食ソース
ボイルキャベツ 寄せ鍋



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。

10月16日（水）の給食

○献立

背割りパン 牛乳 やきそばパンの具
肉団子のスープ ぶどうゼリー



食べ物は、働きによって大きく3つに分けられます。1つめは肉や骨など体の組織をつくる赤のグループ、2つめは体の調子を整える緑のグループ、3つめはエネルギーになる黄のグループです。給食では3つのグループの食品をバランスよく使っています。しっかり食べて健康な体を作りましょう。

10月17日（木）の給食

○献立

ゆかりごはん 牛乳 煮込みおでん
ごまマヨネーズあえ



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18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 なつみかんサラダ カレースープ



毎月19日は食育の日です。山口県産の夏みかんの多くは萩市で作られています。夏みかんは、さわやかな酸味が特徴で、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。

10月21日（月）の給食

献立

ごはん 牛乳 さんまみぞれ煮
ピリ辛きゅうり 豚汁



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22日（火）の給食

献立

ごはん 牛乳 麻婆はるさめ

切干大根の中華あえ カットフルーツ（柿）



クイズです。ことわざで「桃栗三年」と言えば、続く言葉は何でしょう。①
柿一年②柿五年③柿八年…答えは③です。「桃栗三年柿八年」とは、芽が出て
実を結ぶまで桃と栗は3年、柿は8年かかるという事で、「何事も、結果が出
るためにふさわしい時間があり、まずは地道な努力が必要だ。」という意味の
言葉です。旬の味を味わって食べましょう。

10月23日（水）の給食

○献立

ほうれんそうパン 牛乳

さつまいもときのこのシチュー 海そうサラダ



旬とは、その食べ物がたくさん実り、1番おいしい季節のことを言います。

特に秋は、実りの多い季節です。また、旬の食べ物は本来のおいしさが引き出される最もいい環境で育てられるため、栄養価が高いです。今日は旬のさつまいもやぶなしめじを使ったシチューです。旬の味を味わって食べましょう。

10月24日（木）の給食

○献立

鮭わかめごはん 牛乳

チキンチキンごぼう 沢煮椀



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、沢煮椀は豚肉、だいこん、にんじん、たけのこ等を千切りにして煮た汁物です。沢煮椀は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25日（金）の給食

○献立

米粉パン はちみつ&マーガリン 牛乳

ポークチャップ 白菜スープ



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、ポークチャップのにんじんとピーマン、白菜スープのにんじんと小松菜です。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。

10月28日（月）の給食

○献立

ごはん 牛乳 メンチカツ

ゆずきちあえ さつまい



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和え物です。山口県ならではの味を楽しみましょう。

10月29日（火）の給食

○献立

ごはん 牛乳 わかめうどん

なすのそぼろ炒め あじわいプリン



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です。今日は、合いびき肉と一緒に炒め、しょうゆやみそ、砂糖、みりんで味をつけました。ごはんが進む味付けになっています。ごはんと一緒にしっかり食べましょう。

10月30日（水）の給食

献立

米粉パン 黒豆きな粉クリーム 牛乳

ベーコンとれんこんのソテー もずくそうすい



もずくは、わかめやひじきなどと同じ海藻のなかまです。「もずく」という名前は、他の海藻にくっついて育つところから、「もにつく」が「もずく」になったそうです。もずくは、骨を強くするカルシウムや、貧血を予防する鉄分などのミネラル、お腹の調子をととのえてくれる食物繊維を含んでいます。

10月31日（木）の給食

献立

麦ごはん 牛乳 パンプキンカレー
アーモンドサラダ



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（金）の給食

○献立

米粉パン ブルーベリージャム 牛乳

鶏肉のトマト煮 ブロッコリーサラダ



ブロッコリーは、カリフラワーやキャベツの仲間で、緑黄色野菜に分類されます。私たちが食べているのは、ブロッコリーのつぼみと茎の部分です。ブロッコリーに含まれる栄養は、野菜の中でもトップクラスと言われていて、栄養豊富な野菜です。

11月5日（火）の給食

○献立

ごはん 牛乳 肉じゃが

ごまマヨネーズあえ



ごまの健康作用は、古代エジプトで発見されたと言われています。健康にいいごまは当時とても貴重なもので、ごま一粒と牛一頭を交換していたというほど価値がありました。一粒は小さいですが、栄養も歴史もたくさん詰まっているごまは、今も昔も私たちの生活に欠かせない大切な存在です。

11月6日（水）の給食

献立

丸型横割りパン 牛乳 白身魚のフライ

ゆでキャベツ 1食タルタルソース コーンスープ



とうもろこしは、探検家コロンブスがヨーロッパに持ち帰り、世界各地で栽培されるようになりました。日本では、明治時代に北海道で本格的に栽培されるようになりました。とうもろこしのひげと粒の数は同じと言われて、その数は、品種によって異なるので、ぜひ数えてみてはいかがでしょうか。

11月7日（木）の給食

献立

ごはん 牛乳 キムチ鍋
ナムル ヨーグルト



ヨーグルトの呼び名は、古代トルコ語が語源とされています。ヨーグルトは、栄養バランスの良い完全栄養食と呼ばれる牛乳に、乳酸菌をプラスしたものです。体をつくるカルシウムやたんぱく質を含んでおり、おなかの調子を整える働きもあるので、しっかり食べましょう。

11月8日（金）の給食

献立

背割りパン	牛乳	チリコンカン
野菜スープ	りんご	



トマトという名称は、昔メキシコに住んでいた人が「膨らむ果実」を意味する「トマトゥル」と呼んだことに由来します。ヨーロッパでは、「黄金のりんご」とも呼ばれていました。トマトの栄養素は、生で食べるより、熱が加わった方が、吸収されやすいので今日のように炒め物やスープに使うのがおすすめです。

11月11日（月）の給食

献立

ごはん 牛乳 肉みそねぎ三昧
かきたま汁



今週は、地場産給食週間です。1日目の今日は、山陽小野田市で作られているおのだねぎ三昧を使った肉みそねぎ三昧です。おのだねぎ三昧は、風味豊かで色が濃いのが特徴です。冷え性や風邪予防などの効果もあります。地元の新鮮なねぎを食べて、健康な体をつくりましょう。

11月12日（火）の給食

献立

ごはん 牛乳 あじの南蛮漬け
キャベツのみそ汁 県産味付けのり



今日は、味付けのりが付いています。のりは、海藻の仲間です。骨を強くするカルシウムやお腹の調子を整える食物繊維が多いです。また、のりは「海の野菜」といわれるほど、ビタミンやミネラルなどの栄養を豊富に含む健康食品です。汁などに入れてもおいしいのでぜひ試してみてください。

11月13日（水）の給食

献立

米粉パン 県産ぽんかんジャム 牛乳
肉うどん れんこんサラダ



今日のれんこんサラダに使われているれんこんは、岩国市の物を使っています。れんこんには、多数の穴が空いており、先が見通せるため「将来の見通しが良くなるように」という願いが込められています。縁起がいいだけでなく、食物繊維などの栄養も豊富に含まれているのでしっかり食べてください。

11月14日（木）の給食

○献立

ごはん 牛乳 県産厚焼き玉子
けんちょう みかん



けんちょうは、山口県を代表とする郷土料理です。大根や人参、豆腐をたっぷり使った冬場の保存食です。また、卵はみなさんの成長期に必要な栄養素のたんぱく質を多く含んでおり、「たんぱく質の王様」とも呼ばれています。たくさん食べて、元気に過ごしましょう。

11月15日（金）の給食

献立

背割りパン 牛乳 県産ウインナー

ゆでキャベツ 1食ケチャップ チャウダー



キャベツは、1年中栽培されている食材ですが、季節ごとに特徴があります。冬キャベツは、葉がしっかり巻いていて、甘味があり、春キャベツは巻きが緩く、生で食べられるのが特徴です。そして、キャベツは古代ギリシャ時代から食べられていた最古の野菜といわれています。

11月18日（月）の給食

○献立

ごはん 牛乳 生揚げの肉みそ煮

切干大根のごま酢あえ



生揚げは、木綿豆腐を高温の油で揚げて作ります。高温の油で揚げることで表面は、きつね色になりますが、中心まで火が通らず生の木綿豆腐になっているのが特徴です。生揚げは、豆腐と油揚げの良いところをとって、栄養も豊富に含んでいるのでしっかり食べましょう。

11月19日（火）の給食

献立

ごはん 牛乳 麻婆大根
揚げぎょうざ



今日の麻婆大根は、しいたけが入っています。しいたけの旬は、3～5月と9～11月です。春と秋に出回り、春は凝縮されたうま味が、秋は香りの高い味わいを楽しめます。生のしいたけは、30分ほど日光に当てるとビタミンDが増えて、うま味が増します。しいたけのうま味を感じながら食べてください。

11月20日（水）の給食

○献立

豆乳パン 牛乳 照り焼きチキン

カラフル野菜のマリネ コンソメスープ



マリネの語源は、フランス語のマリンから来ていて、本来は塩水に食材を漬けた調理法が始まりといわれています。時間の経過とともに、塩水にハーブや香辛料が加えられるようになり、味付けも多様化していったといわれています。今日は、レモン果汁を使ったマリネです。味わって食べてください。

11月21日（木）の給食

献立

麦ごはん 牛乳 ハヤシライス
コールスローサラダ



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言われています。

11月22日（金）の給食

献立

米粉パン はちみつ&マーガリン 牛乳

皿うどん 皿うどんの具 ぷうぷる寒天サラダ



皿うどんは、長崎県発祥の料理です。皿うどんのルーツは、長崎のちゃんぽんから来ています。ちゃんぽんの汁がこぼれずに配達できるものを考えていた過程で生まれたと言われています。名前にうどんと付いているのは、焼きうどんと似ていたからだと言われています。

11月25日（月）の給食

献立

ごはん 牛乳 赤魚のみりん焼き
茎わかめあえ 団子汁



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。一汁三菜の食事の形、四季おりおりの食材を使った季節感を大切にしたりした料理、行事食、などが和食の特徴です。日本の伝統的な食文化を考えながら、給食を食べてください。

11月26日（火）の給食

献立

麦ごはん 牛乳 チキンカレー
ツナサラダ



カレーと呼ばれるようになったのは、16～17 世紀ごろインドが発祥といわれています。もともとは、カレーという言葉ではなくインドのスパイスを使った料理「カリ」がヨーロッパへ渡り、カレーと呼ばれるようになり、世界へ広がっていきました。今では、国ごとにたくさんの食材を使ったカレーが広がっています。

11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



ほうれん草は、「野菜の王様」と呼ばれるほどビタミン・ミネラルなどを豊富に含む、代表的な緑黄色野菜です。また、「寒締め」といわれ、収穫前にあえて冬の寒さに当てて収穫して物は、甘味が増し栄養価も高くなります。旬の食材を味わって食べましょう。

11月28日（木）の給食

献立

わかめごはん 牛乳 鯨の南蛮煮
豆腐のすまし汁



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ることができます。

11月29日（金）の給食

○献立

黒糖パン 牛乳 ミートスパゲッティ
大根サラダ



黒糖は、サトウキビのしぼり汁をそのまま煮詰めて作られる加工品です。糖質の他にカルシウムや鉄なども豊富に含んでいます。カラメルのような深いコクと甘みが特徴でお菓子などに使われることが多いです。サトウキビが収穫される冬に作られることが多いです。

12月2日（月）の給食

○献立

ゆかりごはん 牛乳 さばのおろしかけ
白菜のみそ汁



さばやいわしのような背の青い魚（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3日（火）の給食

献立

ごはん 牛乳 豚キムチ
わかめスープ 小野茶ムース



キムチは韓国の伝統的な漬物です。日本の漬物と違うところは、とうがらしなどの香辛料をたくさん加えて漬け込むところです。とうがらしには、「カプサイシン」という辛み成分が含んでおり、このカプサイシンが胃や腸を刺激して食欲をアップさせたり、消化を良くしたりします。

12月4日（水）の給食

献立

クロワッサン レーズンクリーム 牛乳
たらのクリームシチュー ハムサラダ 黒糖ビーンズ



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5日（木）の給食

○献立

ごはん 牛乳 五目きんぴら
とりだんご汁



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。

12月6日（金）の給食

〇献立

背割りパン	牛乳	ドライカレー
野菜スープ	りんご	



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。今日はドライカレーに大豆ミートが入っています。

12月9日（月）の給食

○献立

ごはん 牛乳 すきやき煮
ごま酢あえ



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。

12月10日（火）の給食

献立

ごはん 牛乳 しゅうまい
ピリ辛きゅうり 中華スープ



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。

12月11日（水）の給食

献立

豆乳パン 牛乳 ミートボールのケチャップ煮
チーズのふわふわスープ ミルメーク（コーヒー）



チーズは牛乳の栄養成分がぎゅっと濃縮されており、チーズ 100 g をつくるためには約 1000ml の牛乳を使います。すぐれたカルシウムの供給源なので成長期の方には積極的に食べてほしい食品です。今日は粉チーズを卵とパン粉と一緒に溶いてスープに入れたふわふわスープです。

12月12日（木）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13日（金）の給食

○献立

黒糖パン 牛乳 鶏肉の唐揚げ アーモンドサラダ
ミネストローネ 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16日（月）の給食

献立

わかめごはん 牛乳 だいこんのそぼろ煮
花野菜のマヨネーズあえ



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17日（火）の給食

○献立

ごはん 牛乳 3色そぼろ

年越しそうめん汁



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18日（水）の給食

献立

米粉パン はちみつ&マーガリン 牛乳

ハンバーグのきのこソースかけ 押麦のスープ みかん



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してくれます。麦を食べると、体にとってよいことがたくさんあるので、しっかり食べましょう。

12月19日（木）の給食

○献立

ごはん 牛乳 あんこうのこんこんがらめ
豚汁



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、うろ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20日（金）の給食

○献立

米粉パン ブルーベリージャム 牛乳

クリームスパゲッティ ツナサラダ



食べ物は、働きによって大きく3つに分けられます。1つめは肉や骨など体の組織をつくる赤のグループ、2つめは体の調子を整える緑のグループ、3つめはエネルギーになる黄のグループです。給食では3つのグループの食品をバランスよく使っています。しっかり食べて健康な体を作りましょう。

12月23日（月）の給食

○献立

ごはん 牛乳 いわしのしょうが煮
即席漬け かぼちゃのみそ汁



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。今日の給食は冬至によく食べるかぼちゃを使ったみそ汁です。

12月24日（火）の給食

○献立

ごはん 牛乳 親子丼の具

切干大根のソース炒め オレンジ



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果物を組み合わせた栄養たっぷりの献立です。

1月8日（水）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9日（木）の給食

献立

ごはん 牛乳 えびフライ 1食タルタルソース
ミニトマト 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10日（金）の給食

献立

アップルパン 牛乳 ウィナーとブロッコリーの卵とじ
ジュリエンヌスープ オレンジ



普段皆さんが食べている卵は鶏の卵です。卵はたんぱく質はもちろん、ビタミン、ミネラル、カルシウムなどの栄養素を含む食品です。しかし、ビタミンCと食物繊維は含まれていないので、野菜や果物を組み合わせてビタミンCや食物繊維をとるようにしましょう。今日の卵とじの中には、ブロッコリーと玉葱が入っています。

1月14日（火）の給食

○献立

ひじきごはん 牛乳 ハモカツ

小野茶そうめん汁 ゆず吉ゼリー



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。小野茶そうめん汁の小野茶めんには山口県宇部市小野地区で作られたお茶が使われています。

1月15日（水）の給食

献立

米粉パン 県産りんごジャム 牛乳 オムレツ
なつみかんサラダ 押麦のトマトリゾット風



山口県産の夏みかんの多くは萩市で作られています。さわやかな酸味が特徴で、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。また、今日は県産の卵を使用したオムレツ、りんごジャムが出ています。しっかり味わいましょう。

1月16日（木）の給食

〇献立

ごはん 牛乳 しらすと高菜のそぼろ
かきたま汁



地産地消とは、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を意識してみましょう。

1月17日（金）の給食

○献立

豆乳パン 牛乳 鶏団子と白菜のクリーム煮
れんこんのソテー



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、もちもち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20日（月）の給食

献立

ごはん	県産味つけのり	牛乳
鶏肉のねぎ三昧ソースかけ	冬野菜のみそ汁	



今日の給食ではお米、鶏肉、ねぎ、のり、豆腐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21日（火）の給食

献立

ごはん 牛乳 ジャガイものそぼろ煮

ごまマヨネーズあえ



ジャガイモは、エネルギーのもとになるでんぷんが多い食べ物です。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。ジャガイモのビタミン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。給食でもカレーやスープ、チャウダーなど色々な料理に入っています。ジャガイモなどの芋類は家庭でも積極的にとってほしい食品です。

1月22日（水）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 イタリアンサラダ



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、スイス人の料理長さんがスパゲッティをトマトソースで味付けしたのが始まりと言われています。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ました。今日はベーコン、にんじん、玉葱、青ピーマンが入っています。

1月23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29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24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 小松菜のスープ



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27日（月）の給食

献立

麦ごはん 牛乳 ポークカレー
ひじきサラダ



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28日（火）の給食

献立

ゆかりごはん 牛乳 チキンチキンれんこん
けんちょう はちみつゆずゼリー



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。豆腐と大根、にんじん以外の具材は地域や家庭によってさまざまです。今日は、鶏肉、里芋、干しいたけ、こんにゃくが入っています。味わって食べましょう。

1月29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 レンズ豆のスープ りんご



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です。オーストラリアの食文化を学ぶため、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30日（木）の給食

献立

ごはん 牛乳 ビビンバ

ビーフンスープ カップ de ヤクルト



ビーフンとは主に米粉を50%以上使用し、麺状に加工したものを言います。中国で生まれ、明治時代に日本に伝来しました。今では国や地域によって名前・太さ・製法は異なりますが、世界各国の食文化に合わせて食べられています。焼いたり、サラダに入れたり、お米の風味と歯ごたえがあるため主食にもなります。今日は、スープの中に入っています。

1月31日（金）の給食

献立

背割りパン 牛乳 チリコンカン
白身魚のチャウダー



チリコンカンはメキシコ料理が由来のアメリカの郷土料理で、ひき肉・玉葱などの野菜を炒めトマト・チリパウダーなどを加えて煮込んだ料理です。チリコンカンという名前の由来は、「チリ」は「チリペッパー」、「コン」は「一緒に」、「カン」は「肉」という意味があります。パンに挟んでおいしく食べましょう。

2月3日（月）の給食

○献立

ごはん 牛乳 いわしのかぼすレモン煮
しそひじきあえ みぞれ汁 節分豆



2月2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、柊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。

2月4日（火）の給食

献立

えびピラフ 牛乳 ポークビーンズ
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。今日はえびピラフ、ツナサラダです。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紹介しているので、見てください。

2月5日（水）の給食

○献立

丸型横割りパン 牛乳 ハムカツ

ゆでキャベツ 1食ソース 野菜スープ



旬とは、その食べ物がたくさん実り 1 番おいしい季節のことです。特に白菜や大根など冬が旬の野菜は糖度の高い野菜が多いです。また、旬の食べ物は本来のおいしさが引き出される最もいい環境で育てられるため、栄養価が高いです。今日は旬のキャベツやこまつなを使ったスープです。

2月6日（木）の給食

献立

わかめごはん 牛乳 肉うどん
切干大根のごま酢あえ あじわいプリン



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、あじわいプリンが登場します。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7日（金）の給食

献立

米粉パン 黒豆きな粉クリーム 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。ベトナムではフォーは朝ごはんを食べることが多いそうです。今日は、みそラーメン風の味付けにしたフォーです。

2月10日（月）の給食

献立

ごはん 牛乳 豚丼ねぎ三昧
ふぐ汁 アーモンド



2月9日は2と9の語呂合わせから「ふぐの日」でした。今から40年前に、ふぐの取り扱い量日本一の「下関ふく連盟」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、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12日（水）の給食

献立

米粉パン マーガリン 牛乳

スパゲッティナポリタン チーズサラダ



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、チーズ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。昭和の始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、日本人の味覚に合わせて作られるようになりました。

2月13日（木）の給食

献立

ごはん 牛乳

チキンチキンごぼう 豚汁



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。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す。ごぼうの代わりにレンコン、鶏肉の代わりに鯨肉や豚肉を使用するなどアレンジを楽しむことができます。

2月14日（金）の給食

献立

背割りパン 牛乳 ドライカレー
豆乳スープ 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。

2月17日（月）の給食

〇献立

ごはん 牛乳 八宝菜

中華サラダ ミルメーク（ココア）



八宝菜の「八」は、8種類という意味ではなく「たくさん」という意味があります。また、「菜」は「おかず」という意味です。給食の八宝菜には、たまねぎ、はくさい、たけのこなど10種類の材料が入っています。数えながら食べてみましょう。

2月18日（火）の給食

献立

麦ごはん 牛乳 チキンと豆のカレー
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19日（水）の給食

○献立

米粉パン 県産ぽんかんジャム 牛乳
鶏肉のマーマレードソースかけ ミネストローネ



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。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。鶏肉のマーマレードソースかけの鶏肉、県産ぽんかんジャムのぽんかん、トマト、いんげんなどが山口県産の食材です。

2月20日（木）の給食

○献立

ゆかりごはん 牛乳 煮込みおでん

アーモンドあえ



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21日（金）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	ABC スープ	オレンジ



今日は、白身魚のフライをパンに挟んで食べましょう。お休みの日にハンバーガーなどのファーストフードを食べることはありますか。ハンバーガーだけだと野菜が足りないので、スープやサラダと一緒に食べるなど工夫をしましょう。

2月25日（火）の給食

献立

ごはん 牛乳 鶏の唐揚げ
ピリ辛きゅうり 中華スープ



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。きゅうりは高血圧予防に効果的なカリウムを豊富に含みます。また、体内の水分を体の外へ出す働きにより、むくみ予防にも効果的です。給食ではサラダなどに使われています。

2月26日（水）の給食

○献立

黒糖パン 牛乳

白菜のクリームシチュー 海藻サラダ



食べ物は、働きにより大きく3つに分けられます。1つめは肉や骨など体の組織を作る赤のグループ、2つめは体の調子を整える緑のグループ、3つめはエネルギーになる黄のグループです。給食では3つのグループの食品をバランスよく使っています。しっかり食べて健康な体を作りましょう。

2月27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。小野茶ムースには山口県宇部市小野地区で作られたお茶が使われています。小野茶は甘みと渋み、苦味のバランスが良い、「濃い味」が特徴です。

2月28日（金）の給食

献立

パン 牛乳 ミートボールのトマト煮
白いんげん豆のサラダ



白いんげん豆はインゲンマメの種類の 1 つで、日本では白金時豆や大福豆があります。明治時代に北海道の十勝地方で栽培されたのが始まりで、豆の白色を活かし大部分が白あんの原料とされます。今日は白いんげん豆をサラダに入れました。味わって食べましょう。

3月3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



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。今日のはまぐりを使ったすまし汁です。はまぐりを味わっていただきましょう。

3月4日（火）の給食

献立

ごはん 牛乳 すきやき煮
しらすの酢の物 焼きプリンタルト



すきやきは、牛肉、豆腐、ねぎなどを甘辛いタレで煮て食べる日本独特の肉料理です。すきやきの歴史は長く、なんと200年以上も前の江戸時代から食べられていたと言われています。農業の合間にお腹が減ると、農具の「すき」を鉄板代わりに魚や豆腐を焼いて食べたことが「すき焼き」の語源といわれています。

3月5日（水）の給食

献立

米粉パン いちご&マーガリン 牛乳
いわしのアングレーズ 野菜スープ



アングレーズはフランス料理で、パン粉をつけて油で焼いたものを言います。今日はパン粉を釜で炒ったものをソースで味付けをし、揚げたいわしにからめて作りました。また、いわしは骨や歯を作るのに欠かせないカルシウムやその吸収を助けるビタミンDが豊富に含まれています。おいしくいただきましょう。

3月6日（木）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



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、にんじん、さやいんげん、ほうれんそうです。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（金）の給食

献立

米粉パン ブルーベリージャム 牛乳

鮭のチャウダー こまつなのソテー りんご



「りんごが赤くなると医者が青くなる」ということわざがあります。りんごを食べるとお医者さんの世話にならないほど元気に生きていけるという意味です。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す。

3月10日（月）の給食

○献立

ごはん 牛乳 さばのみそ煮

即席漬け けんちん汁



さばは、皮の色が青いので、青魚と呼ばれる魚の1つです。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。おいしくいただきます。

3月11日（火）の給食

献立

ごはん 牛乳 麻婆豆腐

香味あえ



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12日（水）の給食

献立

丸型横割りパン 牛乳 えびカツ 1食ソース
ゆでキャベツ ミネストローネ



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気の強さ。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。

3月13日（木）の給食

献立

鮭わかめごはん 牛乳 きつねうどん
菜の花サラダ ヨーグルト



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。今が旬の菜の花をおいしくいただきます。

3月14日（金）の給食

献立

米粉パン ブラック&ホワイト 牛乳
鶏肉のバーベキューソースがけ ポトフ



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「ポート（pot）」は鍋、「フー（feu）」は火を表し、「火にかけた鍋」という意味があります。

3月17日（月）の給食

〇献立

五目チャーハン 牛乳 しゅうまい
まろやか担々スープ



今日は豆乳スープを豆板醤やラー油でピリ辛にしたまろやか担々スープです。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。また、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おり、栄養がぎゅっと詰まっています。

3月18日（火）の給食

献立

麦ごはん 牛乳 ポークカレー
ぽんかんサラダ お祝いケーキ



今日は食育の日です。ぽんかんは 11 月から 12 月頃に収穫され、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ます。今日は山口県産のぽんかんです。また、アスパラガスはギリシャ語が語源で「新芽」という意味です。3 月から出荷が多くなり、春を告げる、茎を食べる野菜です。

3月19日（水）の給食

○献立

揚げパン 牛乳 クリームスパゲティ

海そうサラダ ミルメーク(コーヒー)



食べ物は、働きによって大きく3つに分けられます。1つめは肉や骨など体の組織をつくる赤のグループ、2つめは体の調子を整える緑のグループ、3つめはエネルギーになる黄のグループです。給食では3つのグループの食品をバランスよく使っています。しっかり食べて健康な体を作りましょう。

3月21日（金）の給食

献立

背割りパン 牛乳 ミートパンの具
チーズのふわふわスープ オレンジ



チーズは牛乳の栄養成分がぎゅっと濃縮されており、チーズ 100 g をつくるためには約 1000ml の牛乳を使います。すぐれたカルシウムの供給源なので成長期みなさんには積極的に食べてほしい食品です。今日は粉チーズを卵とパン粉と一緒に溶いてスープに入れたふわふわスープです。おいしくいただきます。

3月24日（月）の給食

献立

ごはん ふりかけ 牛乳 ししゃものカリカリフライ
茎わかめあえ 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。今日は豚肉やさつまいも、にんじんなどを使った具たくさんの豚汁です。

3月25日（火）の給食

献立

麦ごはん 牛乳 ハヤシライス
ブロッコリーサラダ ストロベリーゼリー



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。また、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。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。