

6月2日（月）の給食

○献立

ごはん 牛乳 厚焼き卵

ピリ辛きゅうり 団子汁



野菜は大きく2つに分けることができます。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、にんじんとねぎです。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。

6月3日（火）の給食

○献立

ごはん 牛乳 チンジャオロースー
水餃子スープ



チンジャオロースーは漢字で書くと「青椒肉絲」と書きます。「青椒」はピーマン、「肉絲」は肉の細切りを意味しています。細切りにした具材を炒め、醤油やオイスターソースなどで味付けした中国料理です。中国では豚肉を使うのが一般的ですが、日本では牛肉を使ったチンジャオロースーが広まりました。

6月4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 ミネストローネ オレンジ



6月4日から10日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たくさん登場します。問題です。食事の1口で何回かむと良いでしょうか。①10回②30回③100回・・・答えは②30回です。よくかむと、だ液が出て、口の中をきれいにして、虫歯を予防します。

6月5日（木）の給食

○献立

ごはん 牛乳 生揚げのそぼろ煮

切干大根の甘酢あえ



4 日から 10 日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。また、今日はアレルギー対応のない、スマイル給食の日です。

6月6日（金）の給食

献立

米粉パン りんごジャム 牛乳

白身魚のクリームシチュー☆ 海そうサラダ



今日の白身魚のクリームシチューには星形のにんじんが隠れています。見つけたらラッキー☆いいことが起きるかもしれません。ぜひ、みなさんで見つけてみてください！また、今日は海そうサラダです。海そうは、骨を丈夫にするカルシウムが多く、かみ応えがある食品です。しっかりかんで食べましょう。

6月9日（月）の給食

献立

麦ごはん 牛乳 ゴロゴロ野菜カレー
じゃこサラダ



歯を丈夫にするために必要な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しっかり食べましょう。

6月10日（火）の給食

献立

ゆかりごはん 牛乳 筑前煮

小松菜のアーモンドあえ



よくかむことには良いことがたくさんあります。歯やあごが強くなったり、消化吸収がよくなったり、脳への刺激になったりします。かんでいるときにこめかみを触ると動いていることが分かります。健康のためにも意識してよくかんで食べましょう。今日はかみ応えのあるごぼうやたけのこ、里芋が入った筑前煮です。

6月11日（水）の給食

○献立

丸型横割りパン	スライスチーズ	牛乳
トマトハンバーグ	ゆでキャベツ	コンソメスープ



チーズはカルシウムを多く含んでいます。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。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。今日はスライスチーズをハンバーガーに挟んで食べましょう。

6月12日（木）の給食

○献立

ごはん 牛乳 いわしの梅煮

ミニトマト 豚汁



昨日は「入梅」といい、梅雨に入る時期の目安の日です。「梅雨」は、漢字で「梅」に「雨」と書きます。「梅」の字が使われているのは、梅の実がなる頃に雨が降り続くためです。梅を使った料理は、さっぱりしていて梅雨時にぴったりです。今日の給食は、梅を使ったいわしの梅煮です。

6月13日（金）の給食

○献立

米粉パン レーズンクリーム 牛乳
ブロッコリーと卵の中華炒め フォー



お米で作られる麺には、フォーやビーフンなどがあります。フォーは日本のきしめんのような平たい形をしていてベトナム料理に使われます。ビーフンはそうめんのように細長い形をしていて中国料理に使われます。今日は平たい形のフォーを使ったスープです。

6月16日（月）の給食

〇献立

ひじきごはん 牛乳

ゆずきち香るあじのねぎ三昧ソースかけ

県産鶏だんごの豆乳みそ汁



今週は地場産給食週間です。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17日（火）の給食

献立

ごはん 牛乳 麻婆大根

香味あえ お茶目な大豆



今日の麻婆大根には、萩市千石台の大根を使用しています。千石台の大根は、水はけが良い土と夏でも涼しい気候を生かしており、山口県で生産される大根のうち、約 97%が萩市で栽培されています。5 月下旬から 12 月上旬まで出荷しています。

6月18日（水）の給食

○献立

米粉パン 県産ぽんかんジャム 牛乳
洋風いり豆腐 たまごスープ



洋風いり豆腐にはウィンナーが入っています。今日のウィ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19日（木）の給食

献立

ごはん 牛乳 五目うどん
しらすそぼろ 県産りんごゼリー



19日は食育の日です。山口県にはいろいろなおいしい食べ物がありますが、今日は米や牛乳、うどん、鶏肉、豚ひき肉、しらす干し、にんじん、ねぎ、りんごゼリーなどが山口県産です。また、今日は五目うどんです。五目とは、さまざまな種類が入っているという意味です。どんな具材が入っているのか探しながら、食べましょう。

6月20日（金）の給食

〇献立

豆乳パン 牛乳 鶏肉のトマト煮
なつみかんサラダ



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23日（月）の給食

献立

ごはん おむすびのり 1食ツナマヨネーズ
牛乳 肉じゃが 黒ごまドレッシングサラダ



6月18日はおにぎりの日でした。石川県旧鹿西町から日本最古の「おにぎりの化石」が発見されたことにちなんでいます。のりの袋に書いてある作り方を見ながら作るときれいなおにぎりができます。きれいに洗った手で、具のツナマヨネーズを入れて、のりで包んで食べましょう。

6月24日（火）の給食

○献立

ごはん 牛乳 ビビンバ

トックスープ 冷凍みかん



「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。うるち米は普段私たちが口におしているお米です。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25日（水）の給食

○献立

米粉パン ブルーベリージャム 牛乳

ミートスパゲッティ コーンサラダ



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ったことで、世界各地に広がり、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ています。とうもろこしのひげと粒の数は同じと言われており、その数は、品種によって異なるそうです。

6月26日（木）の給食

○献立

ごはん 牛乳 さばのホイル焼き
吉野汁



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。今日はみそ味のタレをかけたさばをホイル焼きにしました。

6月27日（金）の給食

○献立

ナン 牛乳 ドライカレー

モロヘイヤスープ ヨーグルト



ナンはペルシャ語で「パン」を意味する言葉で、インドやパキスタン、エジプトといった中央アジアの国々を中心に、世界中で親しまれています。ナンは生地を平らに伸ばし、「タンドール」と呼ばれる壺型のかまどの側面にピタッとはりつけて焼きます。今日はドライカレーをつけて食べましょう。

6月30日（月）の給食

献立

ごはん 茎わかめ佃煮 牛乳
チキンチキンごぼう みそ汁



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。今日は茎わかめの佃煮をごはんと一緒に食べましょう。そして、今日はアレルギー対応のない、スマイル給食の日です。