

9月1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。給食にはみなさんの体を大きく丈夫にする栄養がいっぱい詰まっているので、好き嫌いせず、しっかり食べて毎日元気に過ごしましょう。

9月2日（火）の給食

○献立

ごはん 牛乳 キムチ入り肉じゃが
ちくわとじゃこの野菜炒め



じゃこは「しらす干し」のことです。しらす干しには、骨や歯を強くしてくれるカルシウムが多く、カルシウムが体に吸収されるのを助けるビタミンD も含まれているので、効率よくカルシウムを吸収できます。他にもたんぱく質や、頭の働きを良くするDHA なども含まれています。

9月3日（水）の給食

○献立

米粉パン マーガリン 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、美祢市で多く栽培されています。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」という種類の梨です。

9月4日（木）の給食

献立

ごはん 牛乳 鯨の竜田揚げ 即席漬け
いももち汁



9月4日は「鯨の日」です。山口県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良く味わっていただきましょう。

9月5日（金）の給食

〇献立

黒糖パン 牛乳 黄金色の野菜のスープ煮
キャベツの黒ごまドレッシングあえ 冷凍パイン



9月6日は「黒ごまの日」です。ごまは小さいけれど、実はカルシウムや鉄分、食物繊維といった成長期のみなさんに大切な栄養素がぎゅっと詰まっています。特に「黒ごま」は、これらの栄養が豊富で、骨や歯を強くしたり、貧血を防いだりするのに役立ちます。

9月8日（月）の給食

献立

ごはん 牛乳 中華丼の具 揚げチヂミ
ミニトマト



チヂミは、小麦粉や米粉を水で溶いた生地に、ニラやねぎ、肉などを入れて焼いた、韓国の代表的な料理の一つです。見た目はお好み焼きに似ていますが、もちもち、カリッとした食感が特徴です。今日の給食では、焼かずに揚げました。

9月9日（火）の給食

○献立

ごはん 牛乳 豚肉の生姜焼き
夏野菜のみそ汁 ぶどうゼリー



ぶどうは、秋が旬の果物です。世界には1万種類以上のぶどうがあると言われています。ぶどうには、その名のとおりブドウ糖という栄養素が多く含まれているため、運動後のエネルギー補給に役立ちます。今日はぶどう果汁を使ったゼリーです。

9月10日（水）の給食

献立

米粉パン りんごジャム 牛乳

豆乳コーンポタージュ ズッキーニのソテー



夏が旬のズッキーニ。見た目はきゅうりに似ていますが、実はかぼちゃの仲間です。油と一緒に食べると、体の中でβカロテンを効率よく吸収できます。また、緑色のズッキーニは加熱をすることで甘みが増すそうです。ぜひズッキーニの味を味わいましょう。

9月11日（木）の給食

○献立

ごはん 牛乳 春雨の炒め物

はんぺん汁 黒糖豆



はんぺんは、スケソウダラなどの白身魚のすり身に、やまいもや卵白を加えて作ります。空気を含ませて作ることで、ふわふわとした食感になるそうです。江戸時代に、駿河藩に住む「半平さん」が考えたからはんぺんという名前がついたという説が有力です。

9月12日（金）の給食

○献立

米粉パン キャラメルクリーム 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



なすは英語で「Eggplant（エッグプラント）」と言います。白色の丸い形のなすから名前がついたそうです。日本のなすは「紫色」のものが多いです。紫色の成分「ナスニン」は、目に良い働きがあるそうです。旬のなすを食べて元気に過ごしましょう。

9月16日（火）の給食

○献立

ごはん 牛乳 いわしのかぼすレモン煮
たくあん和え まごはやさしいみそ汁



今日は9月15日の敬老の日にちなみ「まごはやさしい」が全部入った具たくさんのみそ汁を作ります。「ま」は「豆腐などの豆類」、「ご」は「ごま」、「わ」は「わかめなどの海草」、「や・さ」は「野菜」、「し」は「しいたけなどのきのこ」、「い」はさつまいもなどの「いも類」です。

9月17日（水）の給食

献立

米粉パン ブルーベリージャム 牛乳
肉うどん れんこんといろいろ豆のサラダ



「いろいろ豆のサラダ」には、大豆、大福豆、金時豆の3つの種類の豆が入っています。「大福豆」は、「大きな福」が来るようにという願いが込められて名前がつけられた豆です。白いんげん豆の仲間なので、ホクホクしていて甘みがあるのが特徴です。

9月18日（木）の給食

献立

麦ごはん 牛乳 夏野菜カレー
フルーツ白玉



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。

9月19日（金）の給食

○献立

豆乳パン 牛乳 県産オムレツ

県産麦入りミネストローネ ゆず吉ゼリー



毎月19日は「食育の日」で、山口県産の食材をたくさんとり入れた献立の日です。県産麦入りミネストローネの麦は、麦ごはんにも入っている「麦」と同じものです。プチプチとした独特の食感が特徴で、ビタミンB群が多いことから、疲労回復にも役立ちます。

9月22日（月）の給食

献立

ごはん 味付けのり 牛乳

エビカツ ゆかり和え のっぺい汁



のっぺい汁は、日本各地に伝わる具たくさんの汁物で、精進料理として寺院で食べられていたものが広まったという説が有名です。さといものろみやかたくり粉を使ってとろみをつけることが、のっぺい汁の最大の特徴です。

9月24日（水）の給食

○献立

米粉パン いちごジャム 牛乳

チキンビーンズ 切干大根のベーコンソテー



じゃがいもは、でんぷんやビタミンCが多く、他のいもに比べてたんぱく質が多いのが特徴です。じゃがいもには、「男爵」や「メークイン」、「とうや」など多くの種類があります。給食では、煮崩れしにくい「メークイン」を使っています。

9月25日（木）の給食

献立

ごはん 牛乳 スタミナ炒め

水餃子スープ うまかってん



水餃子スープの中に入っている「チンゲンサイ」は、今から約50年前、中国から日本に伝わりました。緑黄色野菜の仲間で、カロテンやビタミンCが多く、風邪の予防や肌をきれいに保つのに役立ちます。炒め物、スープなどいろいろな料理に合う野菜です。

9月26日（金）の給食

献立

背割りパン 牛乳 ホットドッグハンバーグ

ボイルキャベツ 1食ケチャップ

さつまいものクリームスープ



パン作りは、今から 6000 年くらい前にエジプトではじまり、日本には 16 世紀にポルトガル人によって伝えられたといわれています。給食のパンは、山口県産の小麦「せときらら」と県産米粉の「ゆめいしん」で作られています。

9月29日（月）の給食

○献立

五目チャーハン 牛乳 春巻き

まろやか坦々スープ



まろやか坦々スープには、豆乳が使っています。豆乳は、大豆を煮て絞ることで作られます。大豆は「畑の肉」と呼ばれるほど、たんぱく質が多いです。豆乳を加えることでまろやかになったスープを味わいましょう。

9月30日（火）の給食

献立

ごはん 牛乳 さばのしょうが煮
豚汁 オレンジ



「さばを読む」の語源は、捕れるとすぐに傷んでしまう魚「さば」に由来します。昔、市場で大量のさばを急いで数える時に、大まかに数を数えてごまかした人がいたことから、数量をごまかす意味で使われるようになりました。