

## 2月16日（月）の給食

### ○献立

ごはん 牛乳 ビビンバ  
水餃子スープ



今日は中学3年生のリクエストの中からビビンバと水餃子スープが登場します。ビビンバは、日本の隣の国、韓国の料理です。韓国語で、「ビビム」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17日（火）の給食

### ○献立

麦ごはん    牛乳    ポークカレー  
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18日（水）の給食

### ○献立

米粉パン      マーガリン      牛乳  
白身魚のレモンソースがけ      野菜スープ



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、す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。今日は焼いた魚にレモン果汁を使ったソースをかけました。ぜひ味わって食べてみてください。

## 2月19日（木）の給食

### ○献立

ごはん 牛乳 鶏の唐揚げ  
ピリ辛きゅうり 豚汁



今日は中学3年生のリクエストの中から、鶏のからあげとピリ辛きゅうりが登場します。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。鶏の唐揚げの鶏肉、豚汁の大根やねぎ、ピリ辛きゅうりのきゅうりが山口県産です。また、アレルギー対応のないスマイル給食です。

## 2月20日（金）の給食

### ○献立

米粉パン      ソフトチーズ      牛乳      肉団子  
ゆでブロッコリー      まろやか坦々スープ



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ビタミンやミネラルは、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。