

## 4月8日（火）の給食

### ○献立

ごはん 牛乳 親子丼の具  
キャベツのマヨあえ



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いたします。

## 4月9日（水）の給食

### ○献立

わかめごはん      牛乳      豚肉と野菜のうま煮  
たくあんあえ



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4800人分の給食を35人の調理員さんが作っています。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（木）の給食

### ○献立

ごはん 牛乳 五目きんぴら  
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11日（金）の給食

### ○献立

米粉パン      はちみつ&マーガリン      牛乳  
お魚カツ      ABC スープ      オレンジ



食べ物は、働きにより3つに分けられます。1つめは肉や魚などの体を作るグループ、2つめは野菜やきのこなどの体の調子を整えるグループ、3つめは米やパンなどのエネルギーになるグループです。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。しっかり食べましょう。

## 4月14日（月）の給食

### ○献立

ごはん 牛乳 回鍋肉  
水餃子スープ



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15日（火）の給食

### ○献立

麦ごはん 牛乳 ビーフカレー  
ツナサラダ お祝いいちごゼリー



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いちごゼリーです。いちご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16日（水）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      ジュリエンヌスープ



ホットドッグは細長いパンにソーセージを挟み、ケチャップやマスタードをつけて食べるアメリカの代表的な国民食です。19世紀後半、アメリカのニューヨーク州で野球観戦のお供として広く知られるようになりました。パンにソーセージとキャベツ、ケチャップをはさんで食べましょう。

## 4月17日（木）の給食

### ○献立

ゆかりごはん      牛乳      山菜うどん  
切干大根のソース炒め      ヨーグルト



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18日（金）の給食

### ○献立

米粉パン 県産いちごジャム 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 日は食育の日です。食育の日には山口県でとれた食べ物をたくさん使用した献立にしています。山口県にはおいしい海の幸、山の幸がたくさんあります。感謝していただきましょう。

## 4月21日（月）の給食

### ○献立

ごはん 牛乳 いわしのみぞれ煮  
ミニトマト 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20日でした。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22日（火）の給食

### ○献立

ごはん 牛乳 中華丼の具  
春巻き



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23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



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24日（木）の給食

○献立

ごはん 牛乳

カレー風味そぼろ煮 甘酢あえ



給食センターでは、アレルギー専用調理室で普通の給食とは分けて調理し、配送しています。今年度から市内の食物アレルギーを持っている児童生徒みんなが食べられる給食の日を「スマイル給食の日」としました。今日は今年度最初のスマイル給食です。みんなで楽しく食べましょう。

## 4月25日（金）の給食

### ○献立

黒糖パン 牛乳 ミートスパゲッティ  
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。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28日（月）の給食

### ○献立

ごはん 牛乳 さわらの西京焼き  
けんちん汁 アーモンド



けんちん汁は神奈川県の郷土料理で、建長寺発祥の精進料理です。大根やにんじんなどの具材を油で炒めて、しょうゆで味を調えたすまし汁です。精進料理とは動物性の食材を使用せず植物性の食材のみで作られた料理のことですが、今では豚肉を加えるなど具材に様々なアレンジが加えられています。

## 4月30日（水）の給食

### ○献立

米粉パン ブルーベリージャム 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。

## 5月1日（木）の給食

### ○献立

ごはん 牛乳 チンゲン菜と厚揚げの麻婆炒め  
春雨スープ 芋けんぴパリッシュ



いもけんぴは、さつまいもを細長く切って、油で揚げ、砂糖などで作ったみつをからめた高知県の郷土料理です。ポリポリとした歯ごたえのある食感と、さつまいもの味をしっかりと味わえるのが特徴です。今日はさらに小魚も入っています。よくかんで食べましょう。

## 5月2日（金）の給食

### ○献立

小野茶パン      黒豆きな粉クリーム      牛乳

ウィンナーと野菜のソテー      ジュリエンヌスープ



5月2日は「八十八夜」です。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。そこで今日は宇部市でとれる「小野茶」を練りこんだ「小野茶パン」を初めて作りました。お茶の香りを感じながら食べましょう。

## 5月7日（水）の給食

### ○献立

背割りパン 牛乳 チリコンカン  
マカロニスープ



「チリコンカン」はメキシコ料理と思う人もいるかもしれませんが、実はアメリカのテキサス州で生まれた郷土料理です。ひき肉や豆、たまねぎ、にんじんなどたっぷりの野菜を煮込んで作ります。今日は、背割りパンにはさんで食べましょう。

## 5月8日（木）の給食

### ○献立

青菜ごはん      牛乳      かつおカツ  
わかたけ汁      かしわもち



5月5日は「端午の節句」でした。端午の節句に食べる食べ物として、成長を願う「たけのこ」や今後の活躍を期待する「カツオ（鯉）」、そして家が途絶えずに長く続くようにと願いが込められた「かしわもち」などがあります。今日の給食には、この3つの食べ物がすべて使われています。

## 5月9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



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12日（月）の給食

### ○献立

ごはん      牛乳      鶏肉の唐揚げ  
ゆでブロッコリー      沢煮椀



今日はアレルギーがなく、市内の児童・生徒みんなが同じ給食を食べることが出来る「スマイル給食の日」です。今日はその中から「沢煮椀」について紹介します。「沢煮椀」の「沢」には「たくさん」という意味があります。千切りにした、たくさんの野菜や豚肉などの材料を作った汁物です。

## 5月13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



今日は「スマイル給食の日」です。今日はその中から豚肉のピリ辛煮に入っているヤングコーンについて紹介します。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。

## 5月14日（水）の給食

### ○献立

豆乳パン      牛乳      スパゲッティナポリタン  
チーズサラダ



チーズは、牛乳を濃くして作るなので、たんぱく質やカルシウムが、牛乳の何倍も含まれています。特にカルシウムは、チーズ約30gで牛乳200ml分程度のカルシウムをとることができます。カルシウムは特に成長期には欠かせない栄養なので、残さずチーズも食べましょう。

## 5月15日（木）の給食

### ○献立

わかめごはん    牛乳    あじの白しょうゆ焼き  
キャベツのみそ汁    冷凍ピーチ



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16日（金）の給食

### ○献立

米粉パン      ブルーベリージャム      牛乳  
ビーフシチュー      フルーツヨーグルト



5月15日はヨーグルトの日でした。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19日（月）の給食

### ○献立

ごはん 牛乳 肉みそねぎ三昧  
かきたま汁



今日は食育の日です。山口県の食材は牛乳、お米、ねぎ、豆腐、たまご、鶏肉、豚ひき肉です。特に「ねぎ」は、高泊地区で作られている「小野田ネギ三昧」を使っています。今日はそのねぎをたっぷり使って「肉みそ」を作りました。ごはんにかけて食べましょう。

## 5月20日（火）の給食

### ○献立

麦ごはん      牛乳      ポークカレー  
ほうれんそうサラダ



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。今日のカレーにももちろん使われています。

## 5月21日（水）の給食

### ○献立

米粉パン      マーシャルビーンズ      牛乳

白身魚のレモンソースかけ      コンソメスープ



今日の白身魚は「ホキ」という種類の魚です。ホキは、体長60～120cmの大きな魚で、大きな目を持ち、鋭くとがった歯があります。日本から遠く離れたオーストラリアやニュージーランドの海でとれます。味はあっさりとしているので、レモンの風味を感じながら食べましょう。

## 5月22日（木）の給食

### ○献立

ごはん 牛乳 キムタクごはんの具  
ワントンスープ 小野茶ムース



キムタクごはんは、長野県の塩尻市の栄養士さんが、漬物を食べる習慣が減っている子どもたちに、おいしく食べてもらおうと、考えられたメニューです。「たくあん」と「キムチ」そしてぶた肉などの食材を炒めて作ります。ごはんに自分で混ぜて食べましょう。

## 5月23日（金）の給食

### ○献立

米粉パン ソフトチーズ 牛乳

スパニッシュオムレツ ミネストローネ オレンジ



スパニッシュオムレツは、スペイン風のオムレツです。一般的にオムレツ  
というと、卵を具でつつみこんだものを思い浮かべる人も多いかと思いますが  
が、スパニッシュオムレツは、じゃがいも・たまねぎ・ほうれん草・鶏肉な  
どの具材の入った卵液をフライパンで丸い形のまま焼き上げます。

## 5月26日（月）の給食

### ○献立

ごはん 牛乳 いわしの甘露煮

茎わかめあえ さつま汁



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、あまりとれなかつ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27日（火）の給食

### ○献立

えびピラフ 牛乳

こまつなサラダ 日向夏ゼリー



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（水）の給食

### ○献立

背割りパン      牛乳      ポテトサラダ  
肉団子のスープ



今日は「手洗い」についてです。日頃、指先だけさっと水で流すような手洗いをしている人はいませんか。これでは、洗っていない部分が多く、手洗いをしていないのと同様と変わりません。今日は、ポテトサラダを背割りパンにはさんで食べるので、手洗いをいつも以上にしっかりしましょう。

## 5月29日（木）の給食

### ○献立

ごはん 牛乳 さといものそぼろ煮  
ごまあえ



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さといものそぼろ煮です。

## 5月30日（金）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 1食ケチャップ チャウダー



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チャウダーを味わってください。

## 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

### ○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

### ○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。

## 7月1日（火）の給食

### ○献立

ごはん    いわしの生姜煮    牛乳  
しそひじきあえ    豆腐のすまし汁



いわしは、青魚でDHAやEPAなどの血液をさらさらにしたり、脳の働きを活発にしたりする働きがあります。今日は、いわしの生姜煮です。骨まで全て食べられるので、残さずきれいに食べましょう。

## 7月2日（水）の給食

### ○献立

黒糖パン      ゴーヤチャンプルー      牛乳  
もずくスープ      シークワーサーゼリー



今日から日本味めぐりです。1 日目は、沖縄県です。沖縄県では本土との気候の違いもあり、熱帯や亜熱帯地域でとれるゴーヤなどの野菜が多く栽培されています。ゴーヤチャンプルーは沖縄料理の一つで、「チャンプルー」は沖縄の方言で混ぜるという意味があります。その土地の文化を知るのもいいですね。

## 7月3日（木）の給食

### ○献立

ごはん 牛乳 豚丼の具

どさんこ汁



日本味めぐり 2 日目は、北海道です。北海道は、広大な土地で農作物や酪農が盛んな地域です。どさんこ汁は、玉ねぎやじゃがいも、とうもろこし、バターを使ったみそ仕立ての汁物です。家庭でも手軽に作れる料理で、牛乳や他の野菜を加えてアレンジできます。

## 7月4日（金）の給食

### ○献立

米粉パン	りんごジャム	牛乳
皿うどん	皿うどんの具	もやしサラダ



日本味めぐり 3 日目は長崎県です。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7日（月）の給食

### ○献立

鮭わかめごはん    牛乳    あじフライ  
七タそうめん汁☆    七タゼリー



7月7日は七夕の日です。なぜ七夕の日にそうめんを食べるのでしょうか？そうめんは、白くて細く長い形をしており、夜空に広がる天の川のきらめきの様子に似ていることから、そうめんを食べられるようになったとされています。そして、七タそうめん汁には、「星型にんじん」が入っています。ぜひ、探してみてください。

## 7月8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



今日はかぼちゃやなす、枝豆、トマトなど夏が旬の野菜を使ったカレーライスです。夏野菜は、水分やカリウム、ビタミンCなどが多く、体を冷やし、夏バテや熱中症を予防する働きがあります。また、おなかの調子を整える食物繊維も多く含んでいます。しっかり食べて、暑い夏を乗り切りましょう。

## 7月9日（水）の給食

### ○献立

米粉パン チョコスプレッド 牛乳

ポークチャップ 野菜のコンソメスープ



ポークチャップとは、豚肉をソテーした料理の一つで、ケチャップで味を付けるのが特徴で、アメリカ発祥とされるポークチョップをもとに日本でアレンジされたものです。また、豚肉に含まれるビタミン B1 は夏バテ予防や疲労回復にも役立ちます。

## 7月10日（木）の給食

### ○献立

ごはん 牛乳 スタミナ納豆  
さつま汁 ひとくちゼリー



7月10日は、「納豆の日」です。納豆は、大豆を発酵させた日本の伝統的な発酵食品です。大豆由来のたんぱく質やビタミンKが豊富で、現代でも良質なたんぱく源として重宝されています。特にビタミンKは血液を固めたり、骨を強くしたりする働きがあるので、しっかり食べましょう。そして今日は、みんなが同じ給食が食べられて「笑顔」になれるスマイル給食の日です。

## 7月11日（金）の給食

### ○献立

米粉パン    いちごジャム    牛乳

かきたまうどん    アーモンドサラダ



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。よく噛んで味わって食べましょう。

## 7月14日（月）の給食

### ○献立

ごはん 牛乳 ジャがいもとキムチのそぼろ煮  
切干大根の中華あえ



今日はスマイル給食の日です。「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。歯ごたえもよいので、よく噛んで食べましょう。

## 7月15日（火）の給食

### ○献立

ごはん 牛乳 酢豚  
とうもろこしの中華スープ



酢豚とは、豚肉にかたくり粉をまぶして揚げ、野菜を炒めたものと一緒に甘酢あんをからめた広東の「古老肉(グーラオロウ)」という料理がルーツになっています。甘酸っぱい酢豚で暑い夏を乗り切りましょう！

## 7月16日（水）の給食

### ○献立

米粉パン      ブルーベリージャム      牛乳  
スパゲッティナポリタン      枝豆サラダ



ブルーベリーは、アントシアニンという色素を多く含んでおり、眼の疲れを取り除いたり、視野を広くする効果があります。ビタミンEも豊富で、細胞の老化を防止など様々な効果があります。ブルーベリーは、生でも食べられますが、ジャムやゼリーにしてもおいしい果物です。

## 7月17日（木）の給食

### ○献立

ごはん 牛乳 なすのそぼろ炒め  
つみれ汁 冷凍みかん



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。

## 7月18日（金）の給食

### ○献立

米粉パン 県産ぽんかんジャム 牛乳

鶏肉のバルサミコ焼き ミニトマト 豆乳スープ



バルサミコは、健康や若返りという意味が語源とされています。昔からイタリア人はバルサミコ酢が人々の健康を守り、体を元気にするものとして重宝されてきました。今日は県産の鶏肉に漬け込んで焼いています。味わって食べましょう。

## 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

### ○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

まるやか坦々スープ



まる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る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。

## 10月1日（水）の給食

### ○献立

米粉パン      マーガリン      牛乳      照り焼きハンバーグ  
コーンサラダ      ABC 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。

## 10月2日（木）の給食

### ○献立

ごはん 牛乳 とろとろなすの麻婆豆腐  
春雨サラダ



今日はアレルギー対応のないスマイル給食の日です。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、合いびき肉となすを炒め、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。

## 10月3日（金）の給食

### ○献立

米粉パン      牛乳      ミートスパゲッティ  
チーズサラダ



チーズは、牛乳を濃くして作るなので、たんぱく質やカルシウムが、牛乳の何倍も含まれています。特にカルシウムは、チーズ約30gで牛乳200ml分程度のカルシウムをとることができます。カルシウムは成長期には欠かせない栄養なので、残さずチーズも食べましょう。

## 10月6日（月）の給食

### ○献立

ごはん 牛乳 さんまのかぼすレモン煮  
ピリ辛きゅうり お月見汁



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。今日は団子と里芋が入ったお月見汁です。

## 10月7日（火）の給食

### ○献立

麦ごはん    牛乳    秋の実りカレー  
海そうサラダ



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。今日は栗が入ったカレーです。栄養たっぷりの栗の味を楽しみましょう。

## 10月8日（水）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 鮭のチャウダー



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。

## 10月9日（木）の給食

### ○献立

ごはん 牛乳 キムチ鍋  
チョコレギサラダ 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ピリ辛の漬物です。今日のキムチ鍋は、昆布とかつお節からとっただし汁にキムチを中心に肉や豆腐、野菜などを入れた鍋物です。ピリ辛でごはんが進むのでごはんと一緒に食べましょう。

## 10月10日（金）の給食

### ○献立

米粉パン      ブルーベリージャム      牛乳  
くじらカツ      ツナサラダ      野菜スープ



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14日（火）の給食

### ○献立

ごはん 牛乳 さばのごまみそ煮  
ミニトマト 和風豆乳スープ



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15日（水）の給食

### ○献立

揚げパン 牛乳 救給コーンポタージュ  
ウィンナーと野菜のソテー チーズ



10月13日は「国際防災デー」でした。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。

## 10月16日（木）の給食

### ○献立

ゆかりごはん      牛乳      生揚げのピリ辛煮  
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、主菜は生揚げのピリ辛煮、副菜はもやしサラダです。主食・主菜・副菜がそろって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せんか。家でも意識してみましよう。

## 10月17日（金）の給食

### ○献立

米粉パン りんごジャム 牛乳

豚肉とブロッコリーのカレー炒め

たまごスープ オレンジ



卵は良質なたんぱく質、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や食物繊維を補う食品を組み合わせた栄養たっぷりの献立です。

## 10月20日（月）の給食

### ○献立

ごはん      牛乳      チキンカツ  
しそひじきあえ      みそ汁



毎月19日は、山口県産の食材をおいしく味わう食育の日です。今日は米や牛乳、チキンカツなどが山口県産です。給食のお米は山陽小野田市産の「ヒノヒカリ」という品種を使用しています。山口県の美味しい食べ物を味わって食べましょう。

## 10月21日（火）の給食

### ○献立

ごはん 牛乳 たらつみれのうま煮

ごま酢あえ 納豆



「たらふく食べる」という言葉を知っていますか？これは、食べ物や飲み物をお腹いっぱい食べるという意味です。『鱈』は口が大きく何でも食べるため、たっぷり食べたお腹がまるで「鱈の腹」のようだということから言われています。今日はたらを使ったつみれの煮物です。

## 10月22日（水）の給食

### ○献立

背割りパン      牛乳      ポテトサラダ  
肉団子のスープ      ミルメーク(ココア)



日頃、皆さんはどのように手を洗っていますか。指先だけをさっと水で流すような手洗いをしている人はいませんか。これでは、洗っていない部分が多く、汚れが落ちていません。パンを直接触るのでしっかり手を洗って、パンにポテトサラダをはさんで食べましょう。

## 10月23日（木）の給食

### ○献立

小ごはん 牛乳 五目きんぴら  
わかめうどん 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、カルシウムや鉄分などのミネラルには骨や血液、筋肉の成長に関わる働きがあるので、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。

## 10月24日（金）の給食

### ○献立

米粉パン    いちごジャム    牛乳    トマト入りポトフ  
ベーコンとキャベツのソテー    りんご



りんごは秋から冬にかけてが旬で、おいしくなります。日本では青森県、長野県、北海道といった涼しい地域がりんごの主な産地です。山口県でも育てられており、山口市徳佐のりんご農園では、おいしいりんごが作られています。

## 10月27日（月）の給食

### ○献立

ごはん      牛乳      親子丼の具  
香味あえ      黒糖まめ



親子丼の名前の由来を知っていますか？親子丼という名前は、鶏の肉と卵を使うことから「親子丼」と付けられました。鶏肉や玉ねぎを卵でとじ、ごはんの上に乗せる料理です。今日は約 145 kgの卵を調理員さんが1個ずつ丁寧に割って作っています。

## 10月28日（火）の給食

### ○献立

わかめごはん 牛乳

肉じゃが ごまマヨネーズあえ



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29日（水）の給食

### ○献立

コッペパン(個包装)      はちみつ&マーガリン      牛乳  
ちゃんぽん      さつまいもとiriこのごまがらめ



「ちゃんぽん」は、いろいろなものが混ざったことを意味している長崎県の郷土料理です。明治中期、長崎市中華料理店の店主が、当時日本を訪れていた大勢の中国の留学生に、安くて栄養価の高い食事をさせるために考案したと言われています。

## 10月30日（木）の給食

### ○献立

ライス 牛乳 タコライスの具 ゆでキャベツ  
もずくスープ マンゴープリン



タコライスとは、ひき肉、トマト、レタスなどの具材をはさんだメキシコ風アメリカ料理のタコスの具をごはんにのせた沖縄発祥の料理です。戦後、アメリカから沖縄にタコスが伝わったことから生まれました。給食ではライスの上にレタスの代わりにゆでキャベツとタコスの具をのせて食べましょう。

## 10月31日（金）の給食

### ○献立

米粉パン 黒ごまクリーム 牛乳  
パンプキンシチュー ハムサラダ



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。カボチャの中身をくり抜いて怖い顔を作り、お化けを怖がらせて追い払います。今日はハロウィンにちなんだパンプキンシチューです。

## 11月4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 ごぼうサラダ



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」がヨーロッパへ渡ったことで、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。今日は、秋が旬のさつまいもときのこを使ったカレーです。味わって食べましょう。

## 11月5日（水）の給食

### ○献立

米粉パン      レーズンクリーム      牛乳  
じゃがいものベーコン煮      大根サラダ



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。

## 11月6日（木）の給食

### ○献立

ごはん 牛乳 さんまのみぞれ煮  
豚汁 即席漬け



さんまは秋が旬です。お店にもさんまが並び季節になりました。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おいしいです。

## 11月7日（金）の給食

### ○献立

丸型横割りパン 牛乳 サーモンフライ

ゆでキャベツ タルタルソース チャウダー



チャウダーは、アメリカで生まれた具たくさんのお煮込み料理のことをいいます。野菜や魚介類、牛乳を使うことが多いですが、地域によってはトマト味のチャウダーもあります。

今日は、鶏肉やじゃがいも、小松菜などを使ったチャウダーです。

## 11月10日（月）の給食

### ○献立

ゆかりごはん 牛乳

煮込みおでん アーモンド和え



11月8日は、11(いい)、8(は)という語呂合わせから、「いい歯の日」と言われています。いつまでもおいしく、楽しく食事をするために、口の中の健康を保ってほしいという願いが込められています。今日の給食も生揚げやこんにゃくなどよく噛んでほしい食材を使ってるので、しっかり噛んで味わって食べてください。

## 11月11日（火）の給食

### ○献立

ごはん 牛乳 おろしソース炒め  
水餃子スープ レアチーズケーキ



今日は、大根おろしを使った給食新メニューのおろしソース炒めです。大根のさっぱり感にこしょうやニンニクがアクセントになっています。野菜やお肉とも相性がいいので、ごはんが進む味付けのおかずになっています。また、大根おろしには、消化を助ける働きもあるのでしっかり食べて午後の授業も頑張りましょう。

## 11月12日（水）の給食

### ○献立

米粉パン      ブルーベリージャム      牛乳  
クリームシチュー      ひじきサラダ



ひじきは、栄養価が高いことで知られていて、カルシウムが牛乳の 12 倍、食物繊維がごぼうの 7 倍、マグネシウムがアーモンドの 2 倍含まれています。カルシウムは骨や歯を作り、食物繊維はお腹の調子を整える働きを持っています。しっかり食べて健康な体を作りましょう。

## 11月13日（木）の給食

### ○献立

ごはん 牛乳 すきやき煮

切干大根のごま酢和え



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使っています。旬の白菜を味わいましょう。

## 11月14日（金）の給食

### ○献立

米粉パン      りんごジャム      牛乳

鶏肉の中華風炒め      台湾米の海鮮そうすい



今日のそうすいには、台湾米を使用しています。台湾の「インド太平洋戦略シンクタンク」と「台日産経友好促進会」より台湾米を寄付してもらいました。日本人が稲作技術を台湾に伝えた歴史があり、両国は昔から友好関係を築いています。台湾米は、日本に近い品質と味を持ち、日本の食文化にも親しみやすい特性を持っています。

## 11月17日（月）の給食

### ○献立

ごはん 県産味つけのり 牛乳  
レンコ鯛カツ けんちょう



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、豆腐、鶏肉、レンコ鯛カツ、大根、味つけのりが山口県産です。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勞に感謝して、味わっていただきます。

## 11月18日（火）の給食

### ○献立

ごはん 牛乳 豚丼ねぎ三昧  
中華かきたま汁 お茶目な大豆



地場産給食週間 2 日目は、山陽小野田市で作られているおのだねぎ三昧を使った豚丼ねぎ三昧です。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19日（水）の給食

### ○献立

豆乳パン      牛乳      チキンソテー  
ゆず吉マリネ      押麦のスープ



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

## 11月20日（木）の給食

### ○献立

小ごはん 牛乳 みそ煮込みうどん

しらすそぼろ 小野茶ムース



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。

## 11月21日（金）の給食

### ○献立

米粉パン 県産いちごジャム 牛乳

ウィンナーと根菜のソテー 県産肉団子スープ



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。今日のウィンナーと根菜のソテーに噛み応えのある岩国市産のレンコンを使っています。しっかり噛んで食べましょう。

## 11月25日（火）の給食

### ○献立

ごはん 牛乳 鮭の幽庵焼き  
茎わかめあえ さつま汁



11月24日は「和食の日」です。「いいにほんしょく」と読む語呂合わせから、11月24日が和食の日に決められました。和食は、だしのうま味や季節の食材をいかした、日本の伝統的な食文化です。今日の給食も秋が旬の鮭やさつまいもを使った汁を作りました。和食の良さを知りながら、味わって食べましょう。

## 11月26日（水）の給食

### ○献立

コッペパン（個包装）      マーシャルビーンズ      牛乳  
スパゲッティナポリタン      さっぱりサラダ



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、ナポリタンと呼ばれるようになりました。

## 11月27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られてきました。

## 11月28日（金）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 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1日（月）の給食

### ○献立

ごはん 牛乳 豚キムチ炒め  
トック 豆乳ムース



今日はアレルギー対応のないスマイル給食の日です。「トック」は、お隣の国韓国の料理です。韓国の言葉で「スープ用のおもち」を意味します。日本のおもちと違ってもち米ではなく、うるち米で作られます。そのため、スープに入れても伸びにくいです。

## 12月2日（火）の給食

### ○献立

ごはん 1食ゆかり 牛乳

煮込みおでん ハムサラダ



今日の煮込みおでんには「うずら卵」が入っています。うずら卵は、名前のとおり「うずら」という鳥の卵で殻には黒い模様がついています。その模様は卵を生む親鳥によって決まり、なんと同じ親鳥から生まれた卵は、すべて同じ模様をしているそうです。

## 12月3日（水）の給食

### ○献立

米粉パン      いちごジャム      牛乳

クリームスパゲッティ      チキンサラダ



イタリア語でスパゲッティは「細くてかわいらしいひも」という意味があるそうです。イタリアでは、小麦から作られる食べ物のことを「パスタ」と言います。その種類は300種類以上あると言われています。今日は、今年度初めてのクリームスパゲッティです。しっかり食べましょう。

## 12月4日（木）の給食

### ○献立

ごはん      牛乳      いわしのしょうが煮  
ごま和え      冬野菜のみそ汁



冬野菜とは、冬に収穫できて、おいしく食べられる旬の野菜のことです。冬野菜の多くは、寒さに耐えるために、細胞の中に「糖」を蓄える特徴があります。そのため、食べた時に甘みを感じるものが多いです。今日のみそ汁には、だいこんとはくさいを使っています。

## 12月5日（金）の給食

### ○献立

米粉パン      チョコスプレッド      牛乳

肉団子と大豆のトマト煮      チンゲンサイのソテー



チンゲンサイは、中国で生まれた野菜で、日本に伝わったのは約50年前といわれています。シャキシャキと歯ごたえがよく、クセが少ないので、炒め物やスープなど色々な料理に使えます。チンゲンサイには、風邪を予防してくれるビタミンAやビタミンCが多いです。

## 12月8日（月）の給食

### ○献立

ごはん      牛乳      まぐろカツ  
切干大根の甘酢あえ      だまこ汁



今日は日本の味めぐりで「秋田県」の料理です。「だまこ汁」は、秋田県の郷土料理で、鶏肉や野菜を煮込んだ汁に、ごはんをつぶして丸めた「だまこもち」という団子を入れて作ります。秋田県では、寒い時期の定番料理として、親しまれています。

## 12月9日（火）の給食

### ○献立

ごはん 焼きのり 牛乳

高野豆腐のうま煮 ブロッコリーの卵とじ



高野豆腐は豆腐を凍らせて、乾燥させたものです。寒い冬に豆腐を外に置き忘れてしまい、偶然できたと言われています。それを食べて見ると食感が良かったので今のようにいろいろな料理にして食べられるようになりました。たんぱく質やカルシウム、鉄分が多いのが特徴です。

## 12月10日（水）の給食

### ○献立

キャロットパン      牛乳      豚肉と野菜のマヨ炒め  
野菜のコンソメスープ      みかん



旬の果物の「みかん」には、肌の調子を整えたり、風邪の予防に役立つビタミンCが多く含まれています。みかん2個で、大人が必要な一日分のビタミンCをとることができます。みかんの生産量トップは、和歌山県です。山口県では、周防大島町で多くのみかんが作られています

## 12月11日（木）の給食

### ○献立

麦ごはん 牛乳 ハヤシライス

プルプル寒天サラダ ミルメーク（ココア）



ハヤシライスの名前の由来は諸説ありますが、英語で「細切れの牛肉」意味するハッシュド・ビーフがなまって、ハヤシライスという名前になったという説や、料理人の早矢仕さんが、友達にふるまった料理が評判となりハヤシライスという名前になったという説があります。

## 12月12日（金）の給食

### ○献立

米粉パン      マーシャルビーンズ      牛乳  
とりそうすい      洋風カレーいり豆腐



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」（グルタミン酸とイノシン酸）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。

## 12月15日（月）の給食

### ○献立

わかめごはん 牛乳

生揚げのそぼろ煮 ほうれんそうのごま酢和え



今日はアレルギー対応のないスマイル給食の日です。冬のほうれんそうは、体の調子を整えるビタミンや鉄分が多く含まれています。特に鉄分は体が疲れやすくなったり、頭がボーっとしたりする状態になる「貧血」を、予防するのに役立ちます。今が旬のほうれんそうを残さず食べましょう。

## 12月16日（火）の給食

### ○献立

ごはん 牛乳 炒り豆腐包み焼き  
小松菜のごま昆布あえ 石狩汁



今日は日本の味めぐりで「北海道」の料理です。「石狩汁」は、北海道の郷土料理です。名前の由来は、鮭がたくさん獲れる石狩川の漁師さんが、獲れたての鮭を豪快に煮込んで食べたのが始まりといわれています。鮭には、体をつくるもとになるたんぱく質や、骨を丈夫にするのに役立つビタミン D が多いです。

## 12月17日（水）の給食

### ○献立

黒糖パン　牛乳　鶏の塩唐揚げ　フレンチサラダ  
冬野菜のミネストローネ　セレクトデザート



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。みなさんはどのデザートを選びましたか。クリスマスの気分を、クラスみんなで楽しんでください。

## 12月18日（木）の給食

### ○献立

ごはん 牛乳 麻婆大根

しゅうまい ゆでもやし



人類の歴史の中で、最も古くから使われている調味料が、塩とお酢だそう  
です。酸味の強いくだもの絞り汁から始まって、次第に本格的なお酢に進  
化しました。古代エジプトの女王クレオパトラも美しさを保つために、酢を  
愛用したといわれています。今日のゆでもやしは、酢と砂糖としょうゆで味  
付けをしています。

## 12月19日（金）の給食

### ○献立

米粉パン 県産ぽんかんジャム 牛乳

県産野菜のポトフ ひじきと大豆のサラダ



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。今日はその中から山口県産の海でとれた「ひじき」について紹介します。ひじきは漢字で、「鹿のしっぽの菜（鹿尾菜）」と書きます。最初にひじきという漢字を考えた人には、鹿のしっぽに見えたのかもしれませんが。

## 12月22日（月）の給食

### ○献立

ごはん 牛乳 かぼちゃコロッケ  
柑橘サラダ あんこうのみそ汁



今日、12月22日は冬至です。冬至は1年で一番昼が短く、夜が長い日です。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。今日の給食には、「ん」のつく食べ物、なんきん（かぼちゃ）、にんじん、れんこん、かんらん（キャベツ）を使っています。

## 12月23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 黒糖まめ



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24日（水）の給食

### ○献立

米粉パン      マーガリン      牛乳

鶏肉のマーマレードソースかけ      ミルクスープ



マーマレードは、主にオレンジやゆずなどの柑橘類の皮と果汁を使って、砂糖で煮つめてつくるジャム的一种です。皮には、食物せんいのペクチンが多く含まれています。給食では、マーマレードジャムをソースとして料理に使います。さわやかな風味やきれいな照りが出て、肉のくさみを消すという良い点もあります。

## 1月8日（木）の給食

### ○献立

ひじきごはん      牛乳      春巻き  
ピリ辛きゅうり      たまごスープ



冬休みも終わり、いよいよ3学期が始まりました。今日はたまごスープに卵がたくさん入っています。卵はたんぱく質やビタミン、カルシウムなどいろいろな栄養素を含む食品です。ただし、ビタミンCだけは入っていないので、野菜や果物を一緒に食べてビタミンCをとるようにしましょう。

## 1月9日（金）の給食

### ○献立

ごはん 牛乳 ぶりの照り焼き

七草雑煮 小野茶ふりかけ



1月1日「正月」にはおせち料理、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。今日は正月料理として出世魚のぶりの照り焼き、七草のすずな（かぶ）とすずしろ（だいこん）、鏡開きのもちが入った七草雑煮です。

## 1月13日（火）の給食

### ○献立

ごはん 牛乳 麻婆豆腐

もやしサラダ



今日から19日までは地場産給食週間です。山口県産のおいしい食べ物を多く使っています。今日は米や牛乳、もやし、豆腐などが山口県産です。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14日（水）の給食

### ○献立

丸型横割りパン	1食ソース	牛乳
県産ハムカツ	野菜スープ	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15日（木）の給食

### ○献立

小ごはん 牛乳 肉みそねぎ三昧

中華うどん ゆず吉ゼリー



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、新鮮で味がよく栄養価が高い、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16日（金）の給食

### ○献立

豆乳小野茶パン      牛乳      鶏肉と白菜のクリーム煮  
ほうれんそうのソテー



今日の給食では、豆乳小野茶パン、とり肉、ベーコン、ほうれんそう、チンゲンサイ、れんこんなどが山口県産です。パンには宇部市小野地区でとれる小野茶と山口県産の豆乳を練りこんでいます。小野茶は甘味や苦みのバランスが良く、濃い味が特徴のお茶です。お茶の香りを楽しんで食べましょう。

## 1月19日（月）の給食

### ○献立

ごはん 牛乳 チキンチキンれんこん

白菜のみそ汁 納豆



岩国市ではれんこんが多くつくられています。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、お殿様にとっても喜ばれたと言われています。

## 1月20日（火）の給食

### ○献立

ごはん 牛乳 ふわふわ丼の具  
切り干し大根のごまあえ



ふわふわ丼の具は鶏ひき肉や麩、卵、豆腐を入れて、ふわふわした食感になるように作っています。今日のごはんにかけて食べましょう。また、切干大根は大根を細切りにして太陽の日に干してつくられます。生の大根に比べてカルシウムが多いので積極的に取りたい食品です。

## 1月21日（水）の給食

### ○献立

米粉パン ソフトチーズ 牛乳

照り焼きチキン ポテトサラダ ABC スープ



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。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。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。

## 1月22日（木）の給食

### ○献立

ごはん      焼きのり      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137年前の給食を再現した献立です。

## 1月23日（金）の給食

### ○献立

米粉パン    いちごジャム    牛乳  
ポークビーンズ    ひじきサラダ



戦争で中断していた学校給食は、戦後、外国からの援助を受けて、昭和22年に全国的に再開されました。当時はトマトシチューとミルクといった献立で、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。それからしばらくして、主食のパンが出るようになり、パン、ミルク、おかずがそろった「完全給食」が実施されるようになりました。

## 1月26日（月）の給食

### ○献立

麦ごはん 牛乳

ビーフカレー チーズサラダ



今から 50 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27日（火）の給食

### ○献立

わかめごはん      牛乳      くじらの竜田揚げ  
おおひら



今日は鯨の竜田揚げや大平など、山口県の郷土料理の献立です。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、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。こんにゃくやれんこん、にんじんなどが入っており、具たくさんの汁気の多い煮物です。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。

## 1月28日（水）の給食

### ○献立

アップルパン 牛乳

クリームペンネ イタリアンサラダ



来月6日からイタリアのミラノとコルティナで、オリンピック・パラリンピックが開催されることにちなんで今日はイタリア料理です。イタリアではパスタ料理が多いですが、今日はペンネというショートパスタを使っています。両端が「ペン先」のようになっており、マカロニと同じように、穴があるのでソースが中に入って味が馴染みやすいことが特徴です。

## 1月29日（木）の給食

### ○献立

チキンライス 牛乳 オムレツ

豆乳スープ ヨーグルト



チキンライスは明治時代にイギリスから日本へ伝わった「鶏肉のピラフ」を日本人好みのトマト味に変化させた食べ物です。このチキンライスを薄焼き卵で包んだものが「オムライス」で、大正時代に大阪の食堂で考案されました。今日は「オムライス」をイメージしてチキンライスとオムレツにしました。

## 1月30日（金）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      ミニトマト      肉団子スープ



グラタンはフランス語で、鍋にこびりついた「おこげ」や「焦げ目をつける」という意味があります。フランス南部のイタリアに近いドーフィネという地方で、失敗した焼き料理のおこげがおいしかったことから誕生したそうです。今日はカップまで食べることができるグラタンです。少し硬いので、よくかんで食べましょう。

## 2月2日（月）の給食

### ○献立

ごはん 牛乳 いわしのしょうが煮 節分豆  
しそひじきあえ みそ汁



2月3日は節分で暦の上では冬と春の季節の節目です。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。

## 2月3日（火）の給食

### ○献立

えびピラフ      牛乳      鶏肉と大豆のトマト煮  
ハムサラダ      焼きプリンタルト



2月の給食では、中学3年生にアンケートした「リクエスト給食」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、えびピラフと焼きプリンタルトです。リクエストのアンケート結果は給食カレンダーにも載っているので見てください。

## 2月4日（水）の給食

### ○献立

背割りパン 牛乳 ドライカレー  
コンソメスープ りんご



「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。

## 2月5日（木）の給食

### ○献立

ごはん 牛乳 中華丼の具

切干大根の中華あえ 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。

## 2月6日（金）の給食

### ○献立

米粉パン      いちごジャム      牛乳

鶏肉のごま照り焼き      ゆず吉マリネ      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、とりがらスープとしょうゆであっさりとした味に仕上げています。

## 2月9日（月）の給食

### ○献立

ごはん 牛乳 肉みそねぎ三昧  
ふぐ汁 小野茶ムース



今日、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」と呼びます。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10日（火）の給食

### ○献立

ごはん 牛乳

豚肉としらたきの甘辛煮 かきたま汁



卵は良質なたんぱく質、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 や食物繊維を補う食品を組み合わせた栄養たっぷりの献立です。

## 2月12日（木）の給食

### ○献立

小わかめごはん      牛乳      肉うどん  
じゃこサラダ      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、肉うどんが登場します。肉うどんはいつものうどんより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加えています。味わって食べましょう。

## 2月13日（金）の給食

### ○献立

米粉パン      マーシャルビーンズ      揚げパン（中3のみ）  
クリームシチュー      ツナサラダ



今日は中学3年生リクエストのツナサラダが登場します。ツナは、まぐろやカツオという魚から作られており、マグロ属の総称です。体を作るものになる「たんぱく質」がたくさん含まれて、元気に動いたり、成長したりするために大切な栄養素です。

## 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。

## 2月24日（火）の給食

### ○献立

ごはん 牛乳

煮込みおでん ごまマヨネーズあえ



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食べましょう。

## 2月25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



今日は中学3年生のリクエストの中からビーフシチューが登場します。ビーフシチューに使われている牛肉には「たんぱく質」が多く含まれていて、筋肉や骨など体を作る大切な材料になります。この他にもたくさんの野菜を使っています。味わって食べましょう。

## 2月26日（木）の給食

### ○献立

ゆかりごはん 牛乳

チキンチキンごぼう 豆腐汁



今日は中学3年生リクエスト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30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。鶏肉とごぼうをカリッと揚げ、甘辛いたれと混ぜ合わせます。よく噛んでしっかり食べましょう。

## 2月27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      ミートスパゲッティ      チーズサラダ



今日は中学 3 年生のリクエストの中からミートスパゲッティとチーズサラダが登場します。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

## 3月2日（月）の給食

### ○献立

ごはん 牛乳 チキンのハーブ焼き  
フレンチサラダ もちもちスープ



ハーブは、料理をおいしくするために使われる「香りがある植物」のことです。昔から、肉や魚のくさみを消したり、香りで食欲をわかせることに役立つことから、世界中で使われてきました。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。

## 3月3日（火）の給食

### ○献立

青菜ごはん      牛乳      牛肉と野菜の炒め物  
鯛つみれのすまし汁      ひなあられ



今日は「桃の節句」ひなまつりです。ひなまつりには、子どもたちの健やかな成長を願って「ひなあられ」を食べる風習があります。ひなあられには地域によって大きな違いがあり、関東では、ポン菓子に砂糖で色をつけた甘いものが、関西では、焼き餅に醤油や塩で味付けをしたものが多いです。

## 3月4日（水）の給食

### ○献立

米粉パン      チョコスブレッド      牛乳  
カレーうどん      花野菜サラダ



今日のサラダには、ブロッコリー、カリフラワー、そして山口県生まれの野菜のはなっこりーが入っています。これらの野菜は、どれも花のつぼみを食べる花野菜です。ブロッコリーやカリフラワーのもこもことした部分は、実は小さなつぼみがぎっしりと集まったもので、そのまま育てると花が咲くそうです。

## 3月5日（木）の給食

### ○献立

ごはん      のりふりかけ      牛乳

さといものそぼろ煮      野菜としらすの炒め物



しらす干しには、みなさんの成長に欠かせないカルシウムがたっぷり含まれています。カルシウムは、骨や歯を丈夫にする栄養素のひとつです。骨の強さは成長期である今の時期にどれだけカルシウムを蓄えられたかで決まります。しっかり食べて、カルシウムを骨に貯金しましょう。

## 3月6日（金）の給食

### ○献立

黒糖パン 牛乳 いわしのトマト煮

ゆでブロッコリー/1食マヨネーズ 冬野菜のスープ煮



今日のスープ煮には、だいこん・白菜・小松菜といった「冬野菜」を使っています。冬野菜は、厳しい寒さで野菜自身が凍ってしまわないように、糖分を蓄える性質があります。そのため、冬の間に行った野菜は「甘み」が強くておいしいです。スープ煮を食べて野菜の甘みを感じてほしいです。

## 3月9日（月）の給食

### ○献立

ゆかりごはん 肉団子スープ

かぼちゃグラタン こまつなサラダ



肉団子のスープに入っているチンゲン菜は、今から約50年ほど前に中国から日本に伝わりました。チンゲン菜には、骨を強くするカルシウムや、風邪の予防に役立つビタミンAやビタミンCが多いです。チンゲン菜は、地元山陽小野田市でも作られていて、2月の給食にも登場していました。

## 3月10日（火）の給食

### ○献立

ごはん 牛乳 豚肉の生姜焼き

生揚げのかきたま汁 ミルメーク（ココア）



今日のかきたま汁には、生揚げを使っています。生揚げは、豆腐を厚めに切って、油で揚げて作ります。火を通して作るのに「生」という漢字が使われているのは、中までしっかり揚げる「油揚げ」に対して、外側はこんがり、中は豆腐の「生」の柔らかさを残しているからだという説があります。

## 3月11日（水）の給食

### ○献立

米粉パン いちごジャム 牛乳

クリームスパゲッティ いろいろ豆のサラダ



今日はジャムについて紹介します。ジャムの起源は、今から約1万年前の石器時代だといわれています。現在のヨーロッパから中近東で、旧石器人が果物をはちみつで煮たものが始まりだという説が有力です。日本では、明治10年に東京で初めていちごジャムが作られたそうです。

## 3月12日（金）の給食

### ○献立

ごはん 牛乳 さんまのしょうが煮  
茎わかめあえ いものこ汁



昨日3月11日は、東日本大震災が起きた日です。そこで今日の給食では、岩手県や秋田県などで冬によく食べられる、里芋たっぷりの「いものこ汁」、三陸の豊かな海で育った「茎わかめ」に「さんま」を取り入れた東北地方の味を味わう献立を作りました。残さず食べましょう。

## 3月13日（金）の給食

### ○献立

米粉パン      ブルーベリージャム      牛乳  
鶏肉アーモンドがらめ      ラビオリスープ  
豆乳ブラマンジェ



スープに入っている餃子の形に似ている食べ物が、ラビオリです。ラビオリは、スパゲッティやマカロニと同じパスタの仲間です。普通のパスタと違うのは、2枚の薄いパスタ生地の間には、お肉や野菜などのあん（具）をはさんで作られていることです。イタリア生まれのラビオリの味を味わいましょう。

## 3月16日（月）の給食

### ○献立

ごはん 牛乳 塩肉じゃが  
五目きんぴら オレンジ



今日の肉じゃがは、いつものしょうゆ味ではなく、塩こうじで味付けをしました。塩こうじは、蒸したお米にこうじ菌を混ぜて発酵させたものに、塩と水を加えて作ります。日本で昔から伝わる発酵という知恵から生まれた調味料です。いつもと違う肉じゃがの味を、ぜひ味わってください。

## 3月17日（火）の給食

### ○献立

ごはん      牛乳      八宝菜  
棒棒鶏      いもけんぴパリッシュ



今日の副菜は「棒棒鶏」です。漢字で書くと、「棒」という字を2回使います。なぜ棒という漢字を使うかというと、もともと中国でこの料理が生まれた時、蒸した鶏肉を「棒でたたいて」柔らかくほぐしていたからだと言われています。味付けにはごまをたっぷり使うので、ごまの香りも味わってください。

## 3月18日（水）の給食

### ○献立

豆乳パン 牛乳 さつまいものシチュー

ひじきとハムのサラダ お米のガトーショコラ



今日は、6年生にとって小学校で食べる最後の給食の日です。今日は地元の恵みたっぷりの「食育の日」給食にしました。山口県産の食材は豆乳パン、鶏肉、ベーコン、ひじき、ハム、アスパラガスです。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19日（木）の給食

### ○献立

ごはん 牛乳 さわらのあけぼの焼き  
けんちん汁 ひとくちぶどうゼリー



今日の主菜は名前に「春」という漢字が入っている魚「鱈」を使ったあけぼの焼きです。鱈は、春になると産卵のために岸に近づき、よく獲れるようになることから、春を告げる魚として古くから親しまれてきました。枕草子にも出てくる春の朝焼けを表す「あけぼの」色のソースをかけて作ります。

## 3月23日（月）の給食

### ○献立

ごはん 牛乳 えびカツ  
野菜のごま和え 豚汁



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3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という意味があります。えびカツを食べて、運気をあげていきましょう。

## 3月24日（火）の給食

### ○献立

麦ごはん 牛乳 ハヤシライス  
野菜のソテー チーズ



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100g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みなさんには積極的に食べてほしい食品です。今日のチーズは1個食べると、給食の牛乳3/4本のカルシウムがとれます。

## 3月25日（水）の給食

### ○献立

丸形横割りパン 牛乳 照り焼きチキンハンバーグ  
ボイルキャベツ/1食タルタルソース  
ミネストローネ カップ de ヤクルト



今年度の給食は今日が最後です。1年の間に、食べられる量が増えたり、苦手なものが食べられるようになったりと、ひとりひとり成長があったと思います。今年度最後の給食をクラスみんなで楽しく食べましょう。