

6月1日（月）の給食

○献立

ごはん 牛乳 牛肉としらたきの甘辛煮
おごうさん団子汁



おごうさん団子汁は、山口県田布施地区の郷土料理です。昔、お嫁さんのことを「おごうさん」と呼んでいたことが由来です。お母さんが元気になって、赤ちゃんも元気に育つようにという願いをこめて、季節の野菜とお団子を入れ、みそ味の汁を作ったのが始まりだそうです。

6月2日（火）の給食

○献立

ごはん 牛乳 ふわふわ丼

ブロッコリーのごまドレ和え



今日の温食は、「麩」「豆腐」「卵」を使った「ふわふわどんぶり」です。麩は、小麦粉から作られる「グルテン」という成分でできているので、たくさんの小さな穴があいています。その穴にうま味がたっぷり吸いこまれ、口の中でとろけるようなふわふわとした食感になります。

6月3日（水）の給食

献立

米粉パン はちみつ&マーガリン 牛乳
スパゲッティナポリタン フレンチサラダ



アスパラガスは、山陽小野田市でも作られていて「きのう今日あすパラ」の名前で販売されています。アスパラガスには「アスパラギン酸」と呼ばれる栄養成分が含まれています。このアスパラギン酸は、疲れをとってくれる働きがあるので、サラダに入っているアスパラガスをしっかり食べましょう。

6月4日（木）の給食

献立

鮭わかめごはん 牛乳 じゃがいものうま煮
海藻サラダ アーモンド



6月4日は「む（6）し（4）歯予防デー」です。今日から10日までの1週間は、「歯と口の健康週間」です。みなさん、よく噛んで食べていますか。よく噛んで食べると、いいことがたくさんあります。例えば、だ液がたくさん出て、虫歯を防いでくれたり、食べ物の味がよくわかるようになるなどです。よくかんで食べましょう。

6月5日（金）の給食

献立

米粉パン いちごジャム 牛乳

ごぼうのポタージュ イカカツ オレンジ



今日の主菜である「いか」は、火を通すと身がキュッと引きしまって、噛みごたえがアップするのが特徴です。イカには、体に大切なたんぱく質はもちろんのこと、タウリンという栄養もたくさん含まれています。タウリンは心臓や肝臓を元気に動かすのに役立つ働きをしてくれます。

6月8日（月）の給食

献立

ごはん 1食しそひじき 牛乳
生揚げのそぼろ煮 甘酢和え



生揚げのそぼろ煮には、「たけのこ」が入っています。たけのこは、食物繊維が多く、自然とかむ回数が増えます。よく噛むと、食べ物の形が小さくなり、胃での消化を助けてくれます。今日は市内の食物アレルギーを持っている児童・生徒もみんな同じ給食を食べられるスマイル給食の日です。

6月9日（火）の給食

献立

ごはん 牛乳 かみかみ丼の具

うずら卵と野菜のスープ もものタルト



6月9日は「たま（0）ご（9）」の語呂合わせで「たまごの日」です。今日のスープには、うずら卵を加えました。うずら卵は、鶏の卵と同じように、体をつくるたんぱく質や、血を作るもとになる鉄分が多いです。周りがつるつるとしていてすべりやすいので、奥歯で良くかんで食べるようにしましょう。

6月10日（水）の給食

献立

丸型横割りパン 1食ケチャップ 牛乳
ハンバーグ ボイルキャベツ/スライスチーズ
マカロニスープ



今日で「歯と口の健康週間」は終わりですが、これからも「よく噛んで食べる」ことは続けてほしいです。しっかり噛むためには、丈夫な歯が大切です。今日の給食には、歯を強くするのに役立つカルシウムたっぷりのチーズを取り入れました。残さず食べましょう。

6月11日（木）の給食

献立

ゆかりごはん 牛乳 いわしのかんろ煮
ミニトマト 豆乳汁



今日6月11日は「入梅」です。これは暦の上で「梅雨が始まる時期」を意味します。この時期に千葉県の銚子でとれるいわしは、脂がのっていておいしいため「入梅いわし」と呼ばれています。また、ゆかりに使われている「しそ」もこの季節に収穫される旬の野菜です。残さず食べましょう。

6月12日（金）の給食

献立

米粉パン マーシャルビーンズ 牛乳
ポテトサラダ 肉団子スープ



マヨネーズは、スペインの「メノルカ島」で生まれたと言われています。今から250年ほど前、フランスの「リシュリユー侯爵」がメノルカ島を訪れた時、そこで食べたソースのおいしさに驚き、町の名前から「マホン」のソースとして紹介しました。それがなまって「マヨネーズ」という名前になったそうです。

6月15日（月）の給食

献立

ごはん 牛乳 麻婆大根

ねぎ三昧の棒棒鶏 お茶目な大豆



今日から19日までの1週間は、地場産給食週間です。地場産とは、私たちが住んでいる山陽小野田市や山口県で作られた食べ物のことです。地場産の良いところは「新鮮でおいしい」、作り手の顔が見えるから「安心・安全」、そして遠くから運ばないので、「自然にやさしい」です。

6月16日（火）の給食

○献立

ごはん 牛乳 スタミナ炒め
かきたま汁 県産りんごゼリー



今日のデザートは、山口市阿東の「徳佐」という地域でとれたりんごを使った県産りんごゼリーです。徳佐は、西日本で一番のりんごの産地として有名です。徳佐は山に囲まれた盆地なので、昼と夜の気温の差が大きくなります。この寒暖差のおかげで、甘みの強いりんごが育ちます。

6月17日（水）の給食

献立

米粉パン 県産ぽんかんジャム 牛乳
カレーうどん ハムと大豆のサラダ



みなさんは、箸を上手に使って食べていますか。箸は、食べ物を「つまむ」「運ぶ」だけでなく、「切る」「分ける」「まぜる」こともできる道具です。でも間違った使い方をすると、うどんのようなすべりやすい食べ物を上手につかむことができません。正しい箸の持ち方をしてごはんを食べましょう。

6月18日（木）の給食

献立

ごはん 牛乳 県産レンコ鯛のフライ
のりの減塩みそ汁 香味あえ



今日は、山口県産づくしのメニューです。レンコ鯛は、下関市で多く獲れる魚で、実がふっくらと柔らかいのが特徴です。そして、山陽小野田市の特産品「小野田ねぎ三昧」と「のり」を加えたみそ汁を作りました。ねぎ三昧は、香りや甘みが強く、シャキシャキとした食感が自慢のねぎです。

6月19日（金）の給食

〇献立

豆乳パン 牛乳 鶏肉と大豆のトマト煮
ほうれん草の炒め物



6月には「食育月間」そして今日19日は「食育の日」です。「食育」とは、食べ物を選ぶ力をつけ、健康な体を作るための知識を学ぶことです。「地場産給食週間」も食育のひとつです。地元の食材を知り、感謝して食べることはできましたか。これからも地元の食材をしっかりと食べましょう。

6月22日（月）の給食

献立

ごはん 焼きのり 牛乳

キンパ風おにぎりの具 水餃子スープ



6月18日は「おにぎりの日」でした。石川県の遺跡から、日本最古のおにぎりの化石が見つかったことにちなんで制定されました。今日は、韓国風のおにぎり「キンパ」をイメージした具を作りました。のりの上に、ごはんと具をのせて、くるっと巻いて食べてみましょう。

6月23日（火）の給食

○献立

ごはん 牛乳

肉じゃが オーロラ和え



フランス語で「オーロラ」には、「明け方の空の色」という意味があります。明け方の空は、オレンジ色やピンク色が混ざりあったような、とてもきれいな色をしています。ケチャップの赤とマヨネーズの白を混ぜると、明け方の空の色になります。これが名前の由来です。

6月24日（水）の給食

献立

背割りパン 1食タルタルソース 白身魚フライ
ゆでブロッコリー レンズ豆と麦のスープ



今日のスープには、小さくて平べったい形をした「レンズ豆」が入っています。レンズ豆は、小さいけれど栄養満点です。貧血を予防する鉄分、体や筋肉を作るたんぱく質、おなかの掃除をしてくれる食物せんいが多く含まれています。豆が苦手な人もしっかり食べてほしいです。

6月25日（木）の給食

献立

ごはん 牛乳 ちゃんこ鍋
ごま和え さつまいもチップス



「ちゃんこ」という名前の由来には、いろいろな説がありますが、ひとつは「ちゃん」がお父さん（先生）、「こ」が子ども（弟子）を指しているという説です。相撲の世界では、師匠と弟子と一緒に同じ鍋を囲んで食べることから、この名前がついたと言われています。

6月26日（金）の給食

献立

黒糖パン 牛乳 マーミナチャンプルー
もずくスープ 冷凍パイ



沖縄では6月23日、戦争が終わることを願う「慰霊の日」という大切な日がありました。給食でも平和への願いをこめて沖縄料理を作ります。「マーミナ」はもやし、「チャンプルー」は混ぜ合わせるという意味の、沖縄の郷土料理のひとつです、また沖縄県はパイナップル生産量日本一です。沖縄の味を味わいましょう。

6月29日（月）の給食

献立

ごはん 牛乳 八宝菜
春巻き



昔の中国では、立春（暦の上で春が始まる日）に、その時期に芽吹いたばかりの「春の野菜」を薄い皮で巻いて食べる習慣があります。新しい季節の芽吹きを食べて、一年を元気に過ごせるようにという願いをこめて食べているそうです。これが今の「春巻き」になりました。

6月30日（火）の給食

献立

麦ごはん 牛乳 ビーフカレー
フルーツカクテル



給食の「麦ごはん」の中に混ざっている、真ん中に線の入ったものが「大麦」です。昔の日本では、白いお米はとても貴重で、麦を混ぜて食べることが一般的でした。大麦には、お米の約20倍もの「食物せんい」が含まれています。また、ビタミンB1も2～3倍含まれているので、しっかり食べてほしい食材のひとつです。