９月１日（火）の給食

〇献立

わかめごはん　　牛乳　　豚肉のしょうが焼き

夏野菜のみそ汁

「スマイル給食の日」



今日から２学期がスタートです。「豚肉のしょうが焼き」に使われている豚肉には、ビタミンＢ１が多く含まれています。ビタミンＢ１は、食べた物をエネルギーに変えて疲れをとる働きがあります。さらにしょうがの香りや辛味の成分には、食欲をアップさせる働きがあります。

９月２日（水）の給食

〇献立

黒糖パン　　牛乳　　いわしのトマト煮

きのことベーコンのもちもちスープ　　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。今日の梨は「二十世紀」という種類の梨です。水分が多く、シャリシャリとした食感が特徴です。季節の味を味わいましょう。

９月３日（木）の給食

〇献立

ごはん　　牛乳　　くじらの竜田揚げ

ピリ辛きゅうり　　豆乳みそ汁

「スマイル給食の日」



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４日（金）の給食

〇献立

米粉パン　　マーマレードジャム　　牛乳

オージービーフのバーベキュー炒め

豆とマカロニのスープ　　ワインゼリー



今日は、山陽小野田市と姉妹都市のオーストラリア・モートンベイ市にちなんだ献立です。オーストラリアでは、牛肉のバーベキューや豆料理が親しまれ、オレンジやワインの生産も盛んです。今日は牛肉をバーベキューソースで味付けしました。料理を通してオーストラリアの食文化を楽しみましょう。

９月７日（月）の給食

〇献立

ごはん　　しそかつおふりかけ　　牛乳

じゃがいものそぼろ煮　　黒ごまサラダ



９月６日は「黒ごまの日」でした。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（火）の給食

〇献立

ごはん　　牛乳　　白身魚のレモンソースかけ

豆腐汁　　豆乳プリンタルト

「スマイル給食の日」



白身魚のレモンソースかけのソースに使われているレモン果汁は、周防大島町で大切に育てられたマイヤーレモンの果汁です。マイヤーレモンは、レモンとオレンジをかけ合わせて生まれた品種です。レモンの酸味のもとである「クエン酸」には、夏の暑さでたまった体の疲労を軽くしてくれます。

９月９日（水）の給食

〇献立

米粉パン　　マーガリン　　牛乳　　モロヘイヤのスープ

ミートボールのケチャップ煮　　ひとくちゼリー



モロヘイヤは、夏が旬の野菜です。モロヘイヤという名前は、アラビア語で、「王様の食べる野菜」という意味があります。昔のエジプトの王様が病気の時にモロヘイヤのスープを飲んで治ったという言い伝えから名づけられました。ベータカロテンやカルシウムなどの栄養が多く、暑さで疲れた体を元気にしてくれます。

９月１０日（木）の給食

〇献立

ごはん　　牛乳　　チンジャオロース

中華かきたまスープ



今日の主菜は「青椒肉絲」です。中国語で「チンジャオ」はピーマン、「ロー」はお肉、「スー」は細切りを意味します。今が旬のピーマンには、目や皮ふを健康に保ち、ウイルスから体を守る「ビタミンA」が豊富です。ビタミンAは油と一緒に摂取すると、体への吸収率が高まります。

９月１１日（金）の給食

〇献立

ナン　　牛乳　　キーマカレー　　野菜のスープ煮

ヨーグルト



「ナン」の語源は、ペルシャ語で「パン」という意味です。約8000年前 中東アジアで生まれ、その後インドへ伝わりました。タンドールという専用の窯の壁にはりつけて、焼き上げます。本場のインドでは、右手を使ってナンを一口大にちぎり、カレーをすくうようにして食べるそうです。

９月１４日（月）の給食

〇献立

ごはん　　牛乳　　とろとろなすの麻婆豆腐

春雨サラダ

「スマイル給食の日」



秋のなすは、甘みや旨味が詰まっていておいしいです。また、きれいな紫色の成分「ナスニン」には、ポリフェノールの仲間で、体を疲れから守る働きもあります。なすには、米なすや加茂なす、水なす、長なすなどの種類があります。

９月１５日（火）の給食

〇献立

麦ごはん　　牛乳　　ハヤシライス

フルーツ白玉



給食の「麦ごはん」には、山口県内で育った「大麦」を使っています。大麦には、おなかの調子を整える「食物せんい」が白米の約１０倍も含まれています。また、プチプチとした食感が特徴で、しっかり噛むことで、脳の働きが活発になり、集中力がアップします。

９月１６日（水）の給食

〇献立

キャロットパン　　牛乳　　きつねうどん

ひじきのマヨサラダ　　チーズ



今日の給食は、パンとうどんを組み合わせた炭水化物の多い献立です。「炭水化物」は、脳や体を動かす大切なエネルギー源になります。そこにチーズやひじきに含まれるカルシウムや鉄分が加わることで、体のエネルギーを上手に使うことができます。

９月１７日（木）の給食

〇献立

ごはん　　牛乳　　まごはやさしいみそ汁

さばのしょうが煮　　冷凍みかん



今日は９月21日の敬老の日にちなみ「まごはやさしい」が全部入った具だ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「わかめなどの海藻」、「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。残さず食べましょう。

９月１８日（金）の給食

〇献立

米粉パン　　いちごジャム　　牛乳

ハムカツ　　コールスローサラダ　　ミルクスープ



毎月１９日は「食育の日」です。1日早いですが、山口県産の食材をたくさんとり入れた献立が登場します。パンには山口県産の米粉と小麦が使われています。ハムカツは、周南市の鹿野高原で育てられた豚肉で作られたハムを使っています。地元山口県で作られた食べ物の恵みをおいしく味わいましょう。

９月２４日（木）の給食

〇献立

ごはん　　牛乳　　チキンソテー

えび団子のすまし汁　　オレンジ



えびは、日本でもよく食べられる食材のひとつですが、実はインドネシアやベトナム、インドなど、主にアジアの国々で育てられています。栄養面では、たんぱく質が豊富で、脂質が少ないという特徴もあります。また、えびの赤色のもと「アスタキサンチン」には抗酸化作用もあります。

９月２５日（金）の給食

〇献立

丸型横割りパン　　牛乳　　ベーコンオムレツ

麦のミネストローネ　　ゆでブロッコリー



ブロッコリーは今年度から、国が定める「指定野菜」という特に重要な野菜の仲間に加わりました。これはキャベツやトマトのように、私たちの健康や食生活に欠かせない野菜だと認められた証拠です。ブロッコリーには、カルシウムの吸収を助け骨を丈夫にする「ビタミンK」が多いです。

９月２８日（月）の給食

〇献立

ごはん　　牛乳　　里芋のそぼろ煮

野菜の梅おかか炒め　　お月見大福



９月２５日は十五夜でした。そこで、十五夜にちなんだ「お月見献立」です。

十五夜は、秋の作物の収穫に感謝する日本の伝統行事です。昔、日本では旧暦の８月にちょうど収穫期を迎える「里芋」をお供えして感謝していたことから、十五夜は別名「芋名月」とも呼ばれています。

９月２９日（火）の給食

〇献立

ごはん　　牛乳　　さんまの甘露煮

沢煮椀　　即席漬け　黒糖まめ



秋の味覚を代表する旬の魚「さんま」は、漢字で「秋」にとれる「刀」のような形の「魚」と書いて「秋刀魚」と読みます。秋の秋刀魚は脂がのっていておいしく、脳の働きを活発にする「ＤＨＡ」や、血液をサラサラにする「ＥＰＡ」という栄養がたくさん含まれています。

９月３０日（水）の給食

〇献立

米粉パン　　マーシャルビーンズ　　牛乳

なすときのこのスパゲッティ　　ツナサラダ



サラダに入っている「きゅうり」の約９５％は水分で、汗で失われやすい水分や「カリウム」という栄養が多く含まれています。カリウムには、体の熱を逃して夏の疲れを和らげたり、体を元気にする働きがあります。夏から秋の季節の変わり目です。しっかり食べて元気に過ごしましょう。