１０月１９日（月）の給食

〇献立

ひじきごはん　　牛乳　　県産牛肉コロッケ

県産はも団子のみそ汁　　チーズ



毎月19日は食育の日、山口県の食材を味わう日です。今日は、牛乳、ひじきごはん、コロッケの牛肉やじゃがいも、はもなどが山口県産です。山口県には、おいしい海の幸、山の幸がたくさんあります。自然の恵みと生産者の方に感謝していただきましょう。

１０月２０日（火）の給食

〇献立

ごはん　　牛乳　　さんまゆず味噌煮

茎わかめあえ　　豆腐のすまし汁



今日は旬のさんまを使ったゆず味噌煮です。旬とは、その食べ物が１年の中でたくさん実り、１番おいしい季節のことを言います。特に秋は、実りの多い季節です。また、旬の食べ物は本来のおいしさが引き出される最もいい環境で育てられるため、栄養価が高いです。旬のさんまを、味わって食べましょう。

１０月２１日（水）の給食

〇献立

コッペパン　　ブラック＆ホワイト　　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り、世界各地で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るようになりました。とうもろこしのひげと粒の数は同じと言われ、その数は、品種によって異なるので、ぜひ数えてみてはいかがでしょうか。

１０月２２日（木）の給食

〇献立

ごはん　おむすびのり　　牛乳

豚の角煮　　中華スープ



今日の給食は豚の角煮です。角煮の元になったのは、中華料理のトンポーロウという料理で、豚肉を甘辛く煮込んだものです。豚肉には、体の疲労回復に良いビタミンＢ１が多く含まれています。しっかり食べて、元気な体を作りましょう。

１０月２３日（金）の給食

〇献立

丸型横割りパン　　牛乳　　ハンバーグ

ゆでキャベツ　１食ケチャップ　　チャウダー



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つくる赤のグループ、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。今日は、丸型横割りパンにハンバーグとキャベツを上手に挟んで食べましょう。