



# 平成28年4月 学校給食献立表

日(曜)	献立名	主 要 材 料	栄 養 価				家庭で とりたい食品
			小	中	大	大	
11(月)	パン やさいのカレーソテー・㊦ソフトチーズ アルファベットスープ・きよみ	ベーコン ㊦ソフトチーズ キャベツ・とうもろこし エリンギ・たまねぎ にんじん・パセリ・きよみ たまねぎ・にんじん・しろねぎ ほししいたけ・しょうが・にんにく キャベツ・しめじ ほうれんそう	604	18.0	794	24.3	まめ
12(火)	麦ごはん マーボー豆腐 オイスターソースいため・ぶどうゼリー	とうふ・ふたにく・みそ チキンハム いか・かつおぶし ひじき・くわがめ とうふ・うずらたまご ちくわ	634	16.4	753	18.6	ぎよかいるい
13(水)	麦ごはん いかてんぷら・てづくりつくだに すましじる	にんじん・えのきたけ たまねぎ・ねぎ にんじん・グリーンピース ほししいたけ キャベツ・アスパラガス にんじん・いちご たまねぎ・にんじん・トマト グリーンピース・にんにく みかん・パイナップル さとう・あんぱん・とうふ	667	22.6	771	24.0	くたもの
14(木)	麦ごはん うまに やさしいため・いちご	とうもろこし たまねぎ キャベツ・アスパラガス にんじん・いちご たまねぎ・にんじん・トマト グリーンピース・にんにく みかん・パイナップル さとう・あんぱん・とうふ	645	18.9	772	21.6	種実 (ごま・アーモンド)
15(金)	水餃パン スパゲッティミートソース にぼしのアーモンドからめ・フルーツミックス	ふたにく かたくちいわし キャベツ・さやいんげん ドライアップル チンゲンサイ・たまねぎ にんじん・エリンギ・パセリ にんじん・たまねぎ・りんご グリーンピース・にんにく キャベツ・にんじん ごまつな・にんじん しめじ ほうれんそう・にんじん・ねぎ だいこん・ほししいたけ たまねぎ・にんじん グリーンピース きりぼしだいこん・にんじん キャベツ・オレンジ	654	18.6	820	21.8	やさしい
18(月)	アップルパン ナッツのソテー ラビオリスープ・㊦オムレツ	とうもろこし たまねぎ キャベツ・さやいんげん ドライアップル チンゲンサイ・たまねぎ にんじん・エリンギ・パセリ にんじん・たまねぎ・りんご グリーンピース・にんにく キャベツ・にんじん ごまつな・にんじん しめじ ほうれんそう・にんじん・ねぎ だいこん・ほししいたけ たまねぎ・にんじん グリーンピース きりぼしだいこん・にんじん キャベツ・オレンジ	633	20.2	872	28.2	いも
19(火)	麦ごはん チキンカレー ひじきとツナのソテー・チーズ	とうもろこし たまねぎ キャベツ・さやいんげん ドライアップル チンゲンサイ・たまねぎ にんじん・エリンギ・パセリ にんじん・たまねぎ・りんご グリーンピース・にんにく キャベツ・にんじん ごまつな・にんじん しめじ ほうれんそう・にんじん・ねぎ だいこん・ほししいたけ たまねぎ・にんじん グリーンピース きりぼしだいこん・にんじん キャベツ・オレンジ	694	21.6	826	24.3	きのこ
20(水)	麦ごはん さばのてりやき・こなつなのびたし おじゃがもちじる	さば かまぼこ・なまあげ みそ きゅうり ひらてん あぶらあげ	652	18.7	787	21.7	くたもの
21(木)	麦ごはん にくじゃが きりぼしだいこんのあますため・オレンジ	さば かまぼこ・なまあげ みそ きゅうり ひらてん あぶらあげ	643	14.6	767	16.3	かいそう
22(金)	パン コンソメスープ・おいおいゼリー	ベーコン たまねぎ・にんじん キャベツ・エリンギ	636	21.2	815	26.1	まめ
25(月)	水餃パン ㊦地場産給食 クリームシチュー アスパラガスのソテー・ミニトマト	たまねぎ・にんじん キャベツ・エリンギ にんじん・たまねぎ ほうれんそう アスパラガス・キャベツ とうもろこし・ミニトマト なのはな・にんじん キャベツ たまねぎ・にんじん・ねぎ たけのこ・えのきたけ たまねぎ・にんじん・ねぎ ごぼう・ほししいたけ れんこん・にんじん さやいんげん・きよみ ほうれんそう・たまねぎ・もれ れんこん・キャベツ・にんじん たまねぎ・にんじん・ねぎ キャベツ・もやし	656	21.8	821	26.3	種実 (ごま・アーモンド)
26(火)	麦ごはん さわらのしおやき・なのはなのいためもの わかたけじる・㊦ハービーナッツ	さわら あぶらあげ とうふ・かまぼこ わかめ ふたにく・たまご あぶらあげ・ひらてん	609	17.8	806	26.1	いも
27(水)	麦ごはん ふたたまどんぶり れんこんきんぴら・きよみ	ふたにく・たまご あぶらあげ・ひらてん	667	19.2	798	22.0	かいそう
28(木)	麦ごはん ㊦ベトナムの料理 揚げほろもぎ・あわなのソテー フォー・ガー	とうもろこし たまねぎ キャベツ・さやいんげん ドライアップル チンゲンサイ・たまねぎ にんじん・エリンギ・パセリ にんじん・たまねぎ・りんご グリーンピース・にんにく キャベツ・にんじん ごまつな・にんじん しめじ ほうれんそう・にんじん・ねぎ だいこん・ほししいたけ たまねぎ・にんじん グリーンピース きりぼしだいこん・にんじん キャベツ・オレンジ	683	21.6	791	23.1	ぎよかいるい



## ご入学・ご進級 おめでとうございます



新年度がスタートしました。今年度も徳山西学校給食センターでは、安全・安心でおいしい給食づくりを心がけていきます。

### 学校給食の内容

**主食:** ごはんは、周南市産または山口県産の米を使います。麦ごはんは、10%の麦を混ぜています。パンは、「県産米粉」と「県産小麦粉」を使用しています。



**おかず:** 旬の食材を使用した、不足しがちな食品(豆、海そう、野菜など)が多くとれるよう工夫したりしています。また、山口県産の食材をたくさん使用した「地場産給食」や、「世界の料理」、「各地の郷土料理」なども取り入れています。



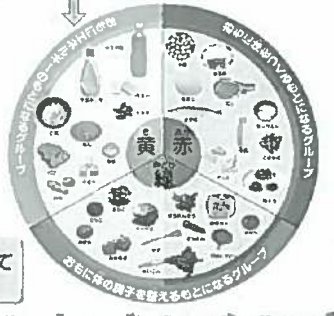
**牛乳:** 成長期に必要なカルシウムなどをとるために毎日つきます。

## 献立表について

- 献立名  
献立名を載せています。地場産給食や、行事食などの日は、網掛けをしています。
- 栄養価  
給食の栄養価を載せています。今年度から「脂質」と「塩分」も記載します。
- 家庭でとりたい食品  
ご家庭でとってみたい食品を載せています。ご家庭での食事づくりの参考にして下さい。

※「おもなざいりょう」の太字で書いてある食材は県産と市内産です。  
※ 献立は都合により、変更となることがあります。

○主な材料  
山口県産の食材は太字になっています。栄養素のバランスと食品の働きを知ってもらうために、給食で使う食品を主な働きによって3つのグループに分けています。



### 4月22日 入学進級お祝い献立

みなさんの入学・進級をお祝いする献立です。お祝いのゼリーがついています。

### 4月25日 地場産給食

周南市産の「ほうれんそう」、山口県産の「たまねぎ、とりにく、牛乳、アスパラガス、キャベツ」を使います。

### 4月28日 ベトナムの料理

米粉から作られている麺を使った「フォー・ガー」と、「揚げ春巻き」です。



# 平成28年5月 学校給食献立表

馬南市立徳山西学校給食センター

日 (曜)	献立 名	主 要 材 料			栄 養 価				家庭で とりたい食品
		主 に 体 を つ く る	主 に 体 の 調 子 を と の る	主 に エ ネ ル ギ ー に な る	小	中	大	大	
2 (月)	パン マカロニのクリームに やさしいアーモンドいため・ブルーベリージャム	とりにく・きゅうにゅう ベーコン	にんじん・たまねぎ グリーンピース キャベツ・アスパラガス エリンギ	パン(こむぎこ・こめこ) マカロニ・じゃがいも・あぶら アーモンド・あぶら ブルーベリー・ジャム パン(こむぎこ・こめこ) あぶら	687 25.4	21.2 2.4	968 31.4	25.0 3.1	魚介類
6 (金)	丸パン えびカツ・プロッコリーのしおゆで たまごトコーンのスープ	えびカツ チキンハム・たまご	プロッコリー キャベツ・にんじん・パセリ キャベツ・とうもろこし	たんぱん たんぱん たんぱん	611 25.7	20.6 2.5	800 32.8	25.8 3.3	いも
9 (月)	丸パン チンゲンサイのソテー・あまなつみかん	ぶたにく・たいす まくろ(ツナ)	にんじん・たまねぎ グリーンピース チンゲンサイ・とうもろこし キャベツ・あまなつみかん	パン(こむぎこ・こめこ) グリーンピース アーモンド・あぶら アーモンド・あぶら	679 28.6	21.6 2.2	848 35.0	25.7 2.9	かいそう
10 (火)	雑煮ごはん (端午の節句献立) さばのみそに つけのこのも かきたまじる・かしわもち	さば・みそ・とりにく たまご・わかめ	たまねぎ・にんじん えのきたけ・ねぎ たまねぎ・にんじん えのきたけ・ねぎ	こめ・むぎ・ごんにやく さとう たんぱん・かしわもち たんぱん	687 26.2	20.6 2.2	839 32.1	25.2 2.8	くだもの
11 (水)	雑煮ごはん マーボー豆腐 ショーロンボー・オイスターソースいため	豆腐・とりにく・みそ ぶたにく・とりにく いかに	たまねぎ・にんじん・だんにく しょうが・ほしほしほししょうが ごまふ・キャベツ・たまねぎ たまねぎ	こめ・むぎ・さとう ごまあぶら・たんぱん ごむぎこ・ほるさめ あぶら	650 25.6	18.7 1.9	836 32.4	24.2 2.6	いも
12 (木)	ごはん (おふく) 食べよう山口) はもつみれあげ・やさしい みそしる・あじつけのり	はもつみれ(はも) とりにく とろろ・あぶらあげ みそ・のり	せやし・ほうれんそう たまねぎ	こめ・あぶら じゃがいも	624 24.0	17.7 2.5	757 28.8	20.7 3.0	種実 ごま・アーモンドなど
13 (金)	横割りパン ドライカレー やさしいたつぷりスープ・ヨーグルト	とりにく・たいす ベーコン・ヨーグルト	にんじん・たまねぎ グリーンピース・りんご たまねぎ・にんじん グリーンピース	パン(こむぎこ・こめこ) パン(こむぎこ・こめこ) じゃがいも	641 26.4	19.7 2.8	800 32.4	23.2 3.5	魚介類
16 (月)	丸パン トマトソースパゲッティ・ソフトチーズ かいそうソテー・ゴールドキウイフルーツ	ベーコン・ソフトチーズ かいそう・しらすぼし まくろ(ツナ)	たまねぎ・にんじん・パセリ エリンギ・にんにく・トマト キャベツ・とうもろこし ゴールドキウイフルーツ	パン(こむぎこ・こめこ) パゲッティ・グリーンピース アーモンド・あぶら	666 25.9	23.7 2.5	822 31.3	27.8 3.3	まめ
17 (火)	雑煮ごはん あじのしおやき・さんしょくいため みそとりじゃが	あじ とりにく・なまあげ みそ	たまねぎ・にんじん たまねぎ・にんじん	こめ・むぎ・ごま・あぶら じゃがいも・ごんにやく さとう	654 27.1	17.0 2.5	804 34.0	20.0 3.4	やさしい
18 (水)	雑煮ごはん チキンカレー アスパラガスのたまごとし・オレンジ	とりにく・しょういんげんまめ あおのり・あじつけのり さけ・かまぼこ・とうもろ あぶらあげ・きんときまめ	にんじん・たまねぎ グリーンピース・にんにく アスパラガス・たまねぎ オレンジ	こめ・むぎ・あぶら じゃがいも あぶら・さとう	665 21.9	17.8 2.1	792 25.4	20.3 2.7	魚介類
19 (木)	雑煮ごはん さけのなんばんつけ・せとふうみふりかけ もずくスープ・にまめ	さけ・けずりぶし あおのり・あじつけのり もずく・かまぼこ・とうもろ あぶらあげ・きんときまめ	にんじん・たまねぎ グリーンピース・にんにく アスパラガス・たまねぎ オレンジ	こめ・むぎ・ごま・あぶら さとう・たんぱん たんぱん	680 27.8	18.3 2.2	814 32.6	20.7 2.6	いも
20 (金)	横割り丸パン こみみハンバーグ・ゆでキャベツ ミルクスープ・アセロラゼリー	ハンバーグ とりにく・ぶたにく えび・きゅうにゅう	たまねぎ・キャベツ たまねぎ・にんじん とうもろこし・パセリ	パン(こむぎこ・こめこ) さとう・パン(こ) じゃがいも アセロラゼリー	636 26.7	19.0 2.9	818 34.5	23.7 3.7	やさしい
23 (月)	小丸パン シーフードやきそば こまつなのソテー・オレンジ	いか・えび・かまぼこ ぶたにく	にんじん・たまねぎ キャベツ・せやし ごまつな・にんじん・しめじ とうもろこし・オレンジ	パン(こむぎこ・こめこ) やきそばめん・あぶら あぶら	608 27.2	18.1 2.4	755 33.3	21.3 2.9	まめ
24 (火)	雑煮ごはん そばろに きりぼしたいごんのあますいため・ミニトマト	ぶたにく・ちくわ なまあげ しらすぼし	たまねぎ・にんじん たまねぎ・にんじん きりぼし・にんじん・ミニトマト	こめ・むぎ・じゃがいも さとう・ごんにやく・たんぱん ごま・さとう・ごまあぶら	617 21.8	13.5 1.6	740 25.1	15.1 2.0	くだもの
25 (水)	雑煮ごはん (徳島の料理) こやぶりのからあげ・やさしい じゃがいももちじる・あおうめゼリー	こおり豆腐・みそ とりにく・あぶらあげ	ほうれんそう・キャベツ せやし だいこん・たまねぎ にんじん・しめじ・ねぎ	こめ・むぎ・さとう ごむぎこ・たんぱん おしやがもち あおうめゼリー	680 20.0	17.9 1.3	808 23.1	20.5 1.7	かいそう
26 (木)	雑煮ごはん おやこどんぶり ひじききんぴら・ペビーパイン	とりにく・たまご しらすぼし・ひじき	たまねぎ・にんじん・ねぎ ごぼう・ほしほしだけ れんこん・グリーンピース にんじん・パインアップル	こめ・むぎ・さとう ごんにやく・さとう ごまあぶら	620 24.3	15.8 1.8	738 28.4	17.8 2.2	いも
27 (金)	パン やさしいトマトソースに アップルソースあえ・にぼしのバターいため	とりにく・たいす かたくちいわし	たまねぎ・にんじん・パセリ りんご・きんぴら・セロリ りんご・きんぴら・セロリ りんご・きんぴら・セロリ	パン(こむぎこ・こめこ) マカロニ・さとう・オリブあぶら バター・アーモンド あぶら	668 27.3	19.5 2.3	841 34.0	23.3 2.9	きのこ
30 (月)	黒糖パン さかなのバーベキューソースかけ ポテトスープ・ゴールドキウイフルーツ	メルルーサ ベーコン	にんじん・たまねぎ セロリ・ゴールドキウイフルーツ たまねぎ・にんじん・パセリ セロリ・ゴールドキウイフルーツ	パン(こむぎこ・こめこ) さとう・たんぱん・ごま じゃがいも	658 25.3	19.4 2.6	838 31.6	23.2 3.2	まめ
31 (火)	雑煮ごはん (韓国の料理) ビビンバ にらたまスープ・オレンジ	ぶたにく・みそ たまご・とうふ	ほうれんそう・せやし にんじん・にんにく たまねぎ	こめ・むぎ・さとう・ごま ごまあぶら たんぱん	612 26.4	17.5 1.9	732 31.1	19.9 2.3	魚介類

## よい姿勢で食べましょう

食べる時の「よい姿勢」は、「さあ、食べよう!」という心と体の準備です。ついつい、こんな姿勢になっていませんか?



姿勢がよくないと、胃の働きが悪くなったり、まわりの人が嫌な気持ちになったりすることもあります。よい姿勢で、食事をしましょう。

※「おもなざりょう」の太字で囲ってある食材は県産と市内産です。  
※ 献立は都合により、変更となることがあります。

## よい姿勢は...



「がぶっ!と食べよう山口」  
12日(木)  
この日使用する全ての食材(調味料以外)は「山口県産」の予定です。今年度は、9回「がぶっ!と食べよう山口」の日を実施します。

和歌山県の料理 25日(水)  
高野豆腐を使った唐揚げと、青梅のゼリーがつきます。

韓国の料理 31日(火)  
「ビビンバ」... 甘辛く味付けした豚肉と野菜を、ごはんのにせてよく混ぜて食べましょう。

端午の節句  
5月5日は「端午の節句」です。男の子が丈夫で元気に成長することを願い、「こいのぼり」をたてたり、「かぶと」を飾ったりし、「ちまき」や「かしわもち」を食べてお祝いします。また、病気になるまいよにとの願いを込めて「菖蒲湯」に入る風習もあります。

◎ 食物アレルギーのある方に対応するため、詳細な献立表や原材料配合表を提供しています。ご希望の方は学校にお申し出ください。



# 平成28年6月 学校給食献立表

周南市立徳山西学校給食センター

日 (曜)	献立 名	主 材 料			栄 養 価				家庭で とりたい食品
		赤 主に体をつくる	緑 主に体の調子をととのえる	黄 主にエネルギーになる	小 エネルギー たんぱく質 脂質	中 たんぱく質 脂質	大 たんぱく質 脂質	大 たんぱく質 脂質	
1 (水)	麦ごはん さばのみぞれに・やさいのごまいため しらたましる	さば あぶらあげ・かまぼこ	もやし・きやいんげん ごま・さとう・ごまあぶら	ごめ・むぎ ごま・さとう・ごまあぶら	685	22.5	846	27.6	いも
2 (木)	麦ごはん (真鱈魚の料理) さらうどん うらかみそぼろ・オレンジ	うすらたまご・いか えび・かまぼこ ぶたにく・ひらてん	たまねぎ だいこん・ねぎ にんじん・えのきたけ ごぼう・にんじん オレシ	ごめ・むぎ・さとう・てんぶん ごまあぶら・さらうどんめん こんじやく・あぶら さとう	675	19.4	896	27.1	きのこ
3 (金)	丸パン (イタリヤの料理) フランクフルト・チーズポテ ミネストローネ	フランクフルト(とくに豚肉) チーズ ぶたにく・しょういんげん えび・いか ペーコン	たまねぎ パセリ にんじん・たまねぎ・にんじん・トマト レタス・とうもろこし・キャベツ	パン(ごめぎこ・ごめこ) ジャがいも・あぶら バスター・オリーブあぶら	678	22.4	856	26.9	いも 種実 (ごま・アーモンドなど)
6 (月)	水丸パン シーフードスバゲッティ やさいのアーモンドいため・フルーツミックス	えび・いか ペーコン	たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ・にんじん・みかん もも・パインアップル・りんご	パン(ごめぎこ・ごめこ) スバゲッティ・オリーブあぶら アーモンド・あぶら	667	20.6	834	24.4	きのこ
7 (火)	わかめごはん ししゃも・ほうれんそうとしめじのびたし こんさいのみそしる	ししゃも・あぶらあげ わかめ なまあげ・みそ	ごぼう・にんじん なまあげ・みそ きんぴら	ごめ・さとう じゃがいも	611	18.0	732	20.7	やさい
8 (水)	麦ごはん いりどうふ・あじのきりかけ かみかみきんぴら・ミニトマト	ぶたにく・かまぼこ・たまご とうもろこし・きんぴら ひらてん・あぶらあげ	たまねぎ だいこん ごぼう・にんじん さやいんげん・ミニトマト	ごめ・むぎ あぶら・さとう・ごま ごんにやく・ごま・さとう ごまあぶら	669	20.6	809	24.2	くだもの
9 (木)	麦ごはん いわしフライ・やさいのおかかいため かいそうスープ	いわし・かつおぶし あぶらあげ とうふ・とりにく・もずく きまわかれ・わかめ	たまねぎ にんじん えのきたけ・ねぎ	ごめ・むぎ・パンこ ごむぎこ・あぶら・さとう	675	23.3	777	24.4	いも
10 (金)	チーズパン ミートボールのケチャップに ニョッキのスープ・キウイフルーツ	ミートボール(とくに豚肉) チーズ とりにく	たまねぎ にんじん キャベツ・にんじん・りんご ニョッキ	パン(ごめぎこ・ごめこ) さとう ニョッキ	657	20.0	834	24.3	まめ
13 (月)	パン クリームに アスパラガスのソテー・オレンジ	とりにく うすらたまご・きゅうに・ゆづ ペーコン	たまねぎ にんじん アスパラガス・キャベツ とうもろこし・オレンジ	パン(ごめぎこ・ごめこ) じゃがいも・あぶら あぶら	680	23.1	854	27.9	かいそう
14 (火)	麦ごはん ツナそぼろ・えだまめ はるさめスープ	ツナ(まкру)・たまご とりにく・かまぼこ	ごぼう・にんじん たまねぎ にんじん チンゲンサイ	ごめ・むぎ・さとう はるさめ	655	19.5	787	22.4	まめ
15 (水)	麦ごはん (真鱈魚の料理) あげみ・かしわのこしめ ねったほ	さかなすりみ(とくにさけ) とりにく・なまあげ	きんぴら だし にんじん・きりぼしだいこん	ごめ・むぎ・さとう ごんにやく・あぶら・さとう ごまいも・しらたまもち さとう	697	18.6	815	20.0	やさい
16 (木)	麦ごはん マーボーどうふ ピーマンいため・れいとうみかん	どうふ・ぶたにく・みそ チキンハム	たまねぎ にんじん しめじ・ほうれんそう にんじん・たまねぎ ピーマン・チンゲンサイ にんじん・みかん	ごめ・むぎ・さとう ごまあぶら・てんぶん ピーマン・あぶら	645	15.2	767	16.9	ぎよかいりい
17 (金)	パン マカロニのカレーに キャベツとコンのソテー・ゴールドキウイフルーツ	とりにく いか	たまねぎ だいこん グリーンピース・りんご チンゲンサイ・とうもろこし キャベツ・ゴールドキウイフルーツ	パン(ごめぎこ・ごめこ) マカロニ・じゃがいも・あぶら あぶら	661	18.1	827	21.2	きのこ
20 (月)	丸パン とりにくのガーリックソテー じゃがいものポタージュ・マーマレード	とりにく しょういんげん きゅうに あぶらあげ	たまねぎ じゃがいも にんにく たまねぎ にんじん パセリ・アスパラガス	パン(ごめぎこ・ごめこ) オリーブあぶら じゃがいも・マーマレード	654	18.9	816	22.4	いも 種実 (ごま・アーモンドなど)
21 (火)	ごはん あじのしおやき・ピリからいため すまししる(「がぶつ!と食べよう山口」の日)	あじ・とりにく あぶらあげ とつゆ・わかめ	れんご たまねぎ だいご たまねぎ ねぎ	ごめ・さとう・ごまあぶら ごめ・さとう	621	18.1	738	20.6	いも
22 (水)	ごはん おやこどんぶり きゅうりのゆかりがらめ・れいとうピーチ	とりにく たらこ いり	たまねぎ にんじん ごぼう・しめじ きゅうり・えのきたけ キャベツ あかしそ・もも	ごめ・さとう はるさめ・さとう	648	15.8	759	17.8	まめ
23 (木)	ごはん とりからあげ・キャベツのいためもの みそしる・ゆずきせりー(「がぶつ!と食べよう山口」の日)	とりにく なまあげ・みそ	キャベツ せし あじ たらこ たまねぎ だいこん	ごめ・あぶら・てんぶん ゆずきせりー	642	16.5	751	18.6	ござかな
24 (金)	パン ホークピーンズ ひじきとツナのソテー・オレンジ	ぶたにく だいす ひじき・ツナ(まкру)	たまねぎ だいこん きやいんげん キャベツ ほうれんそう オレンジ	パン(ごめぎこ・ごめこ) じゃがいも・さとう・あぶら	654	20.7	819	24.5	やさい
27 (月)	横切り丸パン カレーポテコロッケ・串スライスチーズ ゆでやさい・レタスのスープ	ぶたにく 串スライスチーズ ペーコン・ひよこまめ	たまねぎ とうもろこし キャベツ にんじん キャベツ きゅうり たらこ にんじん とうもろこし パセリ ピーマン だいご にんにく にんじん たらこ しょうが しょうが だいご しめじ グリーンピース にんにく ごま かつな じゃがいも とうもろこし	パン(ごめぎこ・ごめこ) じゃがいも・あぶら・パンこ	645	24.5	849	32.6	ぎよかいりい
28 (火)	麦ごはん ちゅうかいため ワンタンスープ・ハニーピーナッツ	きゅうに・いか ぶたにく	たまねぎ にんじん しょうが だいご しめじ グリーンピース にんにく ごま かつな じゃがいも とうもろこし	ごめ・むぎ・てんぶん あぶら ごまあぶら・ごむぎこ ハニーピーナッツ	633	19.0	744	20.4	くだもの
29 (水)	麦ごはん (セレクト給食) ハヤシライス ごまつなのソテー・セレクトデザート	ぶたにく ツナ(まкру)	たまねぎ にんじん キャベツ ほうれんそう オレンジ	ごめ・むぎ・さとう じゃがいも・あぶら あぶら・はかにいりみかんゼリー なカスタードプリン	682 699	16.1 17.1	85 122	18.2 19.2	かいそう
30 (木)	麦ごはん そぼろに たくあんいため・れいとうハイン	ぶたにく・なまあげ	たまねぎ たらこ にんじん だいご キャベツ だいご ハインアップル	ごめ・むぎ・こんじやく じゃがいも・さとう・てんぶん ごま・ごまあぶら	622	14.9	741	16.8	にゅうせいひん

歯と口の健康週間

地場産給食週間

## 6月は「食育月間」です

「食育」と言う言葉は、今から100年以上前からあり、「今日、学童を持つ人は、体育も食育も才育もすべて食育にある」と述べられたところからきています。明治時代から「人の心身は食によってつくれる」と「食」の重要性が唱えられています。「食育月間」を通して「食」を楽しんだり、学んだり、考えたりしましょう。

### 6月4日～10日 「歯と口の健康週間」

6日～10日は、かみ応えのある食材や、カルシウムを多く含む食材を使った献立です。カルシウムは、健康な歯を作るのに欠かせません。カルシウムは、乳製品や小魚、大豆製品などに多く含まれているので、いつもの食事やおやつにも取り入れてみましょう。

※「おもなざりょう」の太字で書いてある食材は産地と市内産です。  
※ 献立は都合により、変更となることがあります。

### 6月20日～24日 「地場産給食週間」

期間中は周南市産や山口県産の食材を多く取り入れた献立です。また、21日と23日は「がぶつ!と食べよう山口」の日で、調味料を除くすべての食材が山口県産の予定です。山口県にどんな食材があるか知っていますか?地場産給食週間を通して学んでみましょう。

地元の恵みに感謝して、食事をしましょう。

◎ 食物アレルギーのある方に対応するため、詳細な献立表や原材料配合表を提供しています。ご希望の方は学校にお申し出ください。



# 平成28年7月 学校給食献立表

周南市立徳山西学校給食センター

日(曜)	献立名	主な材料	栄養価				家庭でとりたい食品
			小	中	大	大	
1(金)	うずらたまごのクリームにゆでとうもろこし・フルーツミックス	とりにく・うずらたまご・きゅうにゆう	693	20.5	893	24.7	やさしい
4(月)	なすのスパゲッティ(地場産給食) アスパラガスのソテー・れいとうりんご	まぐろ(ツナ) ベーコン	638	20.5	792	24.3	まめ
5(火)	いわしのうめに・もやしのごまいため とりじゃが	いわし	647	17.4	789	20.3	くだもの
6(水)	ちゅうがどんぶり きりぼしだいこんとキムチのソテー・れいとうみかん	ぶたにく・いか やきどうふ	625	14.6	743	16.2	いも
7(木)	たなばたじる・たなばたゼリー(化学献立・地場産給食)	たご	681	20.3	812	23.3	やさしい
8(金)	なつやさいのカレーに ひじきとツナのソテー・オレンジ	とりにく	645	20.4	807	24.3	まめ
11(月)	スペイン料理 スパイラルオムレツ・カステリャーノ ソパ・デ・マリスコス・アプリコットジャム	たまご・チーズ・ベーコン きゅうにゆう・チキンハム	641	19.6	802	23.3	かいそう
12(火)	スタミナため どうがんじる・はちみつレモンゼリー	ぶたにく・みそ	658	15.2	769	16.9	ぎよかいるい
13(水)	ざわらのおおやき・ごまつなのびたし うまに	ざわら・あぶらあげ	654	17.7	786	20.0	にゅうせいひん
14(木)	なすのみそじる(※ふもと食べよう山口) チンカツ・ひじきのもの	とりにく・むねけい しらすぼし・だいす あぶらあげ・とうふ みそ	666	19.0	790	21.7	いも
15(金)	ぎんときまめのチリソースに コーンキャベツ・キウイフルーツ	ぶたにく・ぎんときまめ	683	17.6	863	20.8	ぎよかいるい
19(火)	カレーどうふ はるさめのソテー・オレンジ・ごさかな	どうふ・ぶたにく	639	15.5	779	17.8	しゅうじつ 種実
20(水)	たごのうま煮(熊本県産) たちうのおおやき・たかなごはんのく だごじる	たご	665	21.0	803	24.3	くだもの

## 暑い夏を元気に過ごそう

※「おもなざりょう」の太字で書いてある食材は県産と市内産です。  
 ※ 献立は都合により、変更となることがあります。

夏は暑さで食欲がなくなったり、体が疲れやすくなったりする「夏バテ」が起こりやすくなります。夏を元気に過ごすために、次のことに気をつけましょう。

1日3食きちんと食べましょう

主食・主菜・副菜のそろった食事をしましょう

副菜…野菜・きのこ・海藻類などを中心としたおかずや汁物

主菜…肉・魚・卵・大豆製品などを中心としたおかず

こまめに水分補給をしましょう

冷たいものをとり過ぎないようにしましょう

梅干し・レモン・酢などの酸味成分や、にんにく・にら・ねぎなどの香り成分には食欲増進や、疲労回復の効果があります。また、カレー粉や唐辛子などのスパイスも味覚を刺激し、食欲をアップしてくれます。上手に利用して夏バテを予防しましょう。

### 夏休みにチャレンジ!

#### ★カレー豆腐★(4人分)

～7/19(火)の献立より～

●豆腐(角切り)…480g	サラダ油…2g
●豚肉ミンチ…70g	カレールー…16g
●グリーンピース…20g	カレー粉…少々
●たまねぎ…200g	せとうち…3g
●にんじん…60g	中華スープ…2g
●しょうが・にんにく…少々	酒…2g
	しょうゆ…16g

- 野菜はみじん切りにし、カレールーは、少量のお湯ごといておく。
- 油でしょうが、にんにく、みき肉を炒める。
- にんじん、たまねぎを加えてさらに炒め、調味料(ルー以外)で味つける。
- 豆腐とグリーンピースを入れて炒め、カレールーを入れて仕上げます。

#### 七夕献立 7日(木)

七夕には「そうめん」を食べる風習があります。給食ではそうめんはのびてしまうので、ビーフンを使った「七夕汁」です。

#### 地場産給食 4日(月)・14日(木)

周南市産や山口県産の食材をたくさん使った献立を予定しています。

---

#### スペインの料理 11日(月)

魚介類を使ったスープ「ソパ・デ・マリスコス」、じゃがいもを使った「スペイン風オムレツ」、そして「ピスト・カステリャー」は、付け合わせの野菜のトマトソース煮です。

---

#### 熊本県の料理 20日(水)

小麦粉で作った団子を入れた「だご汁」と、高菜漬けを使った「高菜ごはん」です。熊本県では4月に大きな地震が発生しました。現在も復興にむけて頑張っている人たちの思い、考える日になればと思います。

◎食物アレルギーのある方に対応するため、詳細な献立表や原材料配合表を提供しています。ご希望の方は学校にお申し出ください。



# 平成28年9月 学校給食献立表

周南市立徳山西学校給食センター

日 (曜)	献立	献立名	主 要 材 料			栄 養 価				家庭で とりたい食品
			赤 主に体をつくる	緑 主に体の調子をととのえる	黄 主にエネルギーになる	小 エネルギー	中 エネルギー	大 エネルギー	たんぱく質	
1 (木)	麦ごはん	なつやさいカレー フルーツしらたま・ごさかな	うずらたまご しらしめけんまめ かたくちいわし	にんじん たまねぎ・ピーマン なす しめじ・トマト にんにく みかん・パインアップル もも	ごめ・むぎ あぶら・さとう・あぶら しらたまだんご	682	16.1	817	18.1	種実 （ごま・アーモンドなど）
2 (金)	丸パン	ざげのマリネ しゅうなんスープ・アセロラゼリー	ざげ ベーコン	たまねぎ・あかピーマン たまねぎ・にんじん かぼちゃ （作り置き）たまねぎ・セロリ トマト	パン（ごめむぎ・ごめご） あぶら・さとう・でんぷん アセロラゼリー	665	20.4	825	24.3	きのこ
5 (月)	小丸パン	いりたまご ペンネのトマトに・ゆでとうもろこし	ベーコン・たまご とりくに	たまねぎ・にんじん クリンピース	パン（ごめむぎ・ごめご） あぶら マカロニ・オリーブあぶら さとう	629	19.6	812	23.5	いも
6 (火)	麦ごはん	（新潟県産の料理）いわしのおかかになすのあぶらいため・のっぺ	いわし・かつおぶし ぶたにく・ちくわ ごおりとろろ・みそ ぶたにく・いか・えび うずらたまご	なす・ピーマン・たまねぎ 隠しだし ごぼう 隠しだし にんじん さやいんげん たまねぎ・にんじん 隠しだし キャベツ・チンゲンサイ	ごめ・むぎ・さとう さといも・ごんにやく あぶら・さとう・でんぷん ごめ・むぎ・ごまあぶら さとう・でんぷん	672	18.2	808	20.8	やさい
7 (水)	麦ごはん	ちゅうかどんぶり ピーマンのいためもの・ぶどう	ちゅうか チキンハム	たまねぎ・にんじん クリンピース	ごめ・むぎ・さとう あぶら マカロニ・オリーブあぶら さとう	634	14.8	756	16.5	にゅうせいひん
8 (木)	麦ごはん	あじのしおやき・ひじききんぴら なまあげとどうがんのにももの	あじ・ひじき・ひらてん ぶたにく・なまあげ	ごぼう・にんじん さやいんげん とうがん にんじん・こまつな おぼろにんにく・しょうが キャベツ・えたまめ	ごめ・むぎ あぶら・さとう じゃがいも・ごんにやく しやがいも・ごんにやく あぶら・さとう	638	17.8	788	21.2	くだもの
9 (金)	小丸パン	（ブラジルの料理）コシニャ・フィジョンのナームケッカ・コーヒープリン	いんげん・キャベツ・きしごめ しらしめけんまめ・なす たら・いか きゅうり・ピー	たまねぎ・にんじん ピーマン トマト たまねぎ・にんじん ピーマン トマト しめじ・パセリ・にんにく	パン（ごめむぎ・ごめご） さとう マカロニ・バター ごめ・むぎ・あぶら さとう・でんぷん	690	26.7	809	28.9	かいそう
12 (月)	丸パン	ハンバーグデミグラスソース アスパラカスのゆへため アルファベントスープ	ハンバーグ （とりくに・ぶたにく） いか・とりくに	たまねぎ アスパラガス・キャベツ・とうもろこし にんじん・たまねぎ・リンゴ・パセリ	パン（ごめむぎ・ごめご） さとう マカロニ・バター ごめ・むぎ・あぶら さとう・でんぷん	625	19.7	813	24.5	まめ
13 (火)	麦ごはん	チキンチキンごぼう えひだんごのすましじる・れいとうりんご	とりくに えびホル・とろろ わかめ	ごぼう たまねぎ・にんじん えのきたけ おぼろ・りんご	ごめ・むぎ・さとう さといも マカロニ・バター ごめ・むぎ・あぶら さとう・でんぷん	634	16.3	756	18.4	いも
14 (水)	麦ごはん	ぶたにくのしょうがいため ごまじやが・キウイフルーツ	ぶたにく ちくわ	たまねぎ・キャベツ ピーマン・しょうが たまねぎ・クリンピース にんじん・キウイフルーツ	ごめ・むぎ あぶら さとう じゃがいも・ごんにやく ごま・さとう・あぶら	635	13.4	756	14.9	やさい
15 (木)	麦ごはん	（月見料理）さんまのんに・きりぼしだんごのあまずりいため つきみじる・つきみだんご	さんま・あぶらあげ どうぶ・みそ	きりぼしだんご にんじん・さやいんげん たまねぎ・えのきたけ たまねぎ・にんじん	ごめ・むぎ・さとう あぶら さといも・つきみだんご パン（ごめむぎ・ごめご） じゃがいも・あぶら・さとう	691	17.0	847	21.2	くだもの
16 (金)	丸パン	チキンピーズ ほうれんそうのソテー・オレンジ	とりくに・たいず まくろ（ツナ）	たまねぎ・にんじん たまねぎ・にんじん キャベツ・ほうれんそう とうもろこし・オレンジ	パン（ごめむぎ・ごめご） あぶら さとう マカロニ・オリーブあぶら さとう	644	19.6	808	23.3	きのこ
20 (火)	麦ごはん	（タイの料理）オムレット・パッ・バイ・ガバオ クイッティオスープ	たまねぎ・とりくに・たいず ベーコン	たまねぎ・あかピーマン キャベツ おぼろ	ごめ・むぎ・あぶら カシューナッツ・さとう クイッティオ	639	19.2	753	21.3	ごさかな
21 (水)	麦ごはん	ゴーヤチャンプルー うまに・れいとうみかん	ぶたにく・とろろ かつおぶし うずらたまご・ひらてん	にがうり・にんじん キャベツ・しょうが にんじん・さやいんげん 隠しだし・みかん たまねぎ・にんじん レモン・セソリ	ごめ・むぎ・あぶら さとう じゃがいも・ごんにやく さとう・あぶら ごめ・むぎ・ごめご パン（ごめむぎ・ごめご） ハンゴ・あぶら・さとう ハンゴ・ナッツ	654	16.5	778	18.5	種実 （ごま・アーモンドなど）
23 (金)	ナン	（インドの料理）しりもかかめこうふうライ・カチンガ ドライカレー・ハンゴ・ピーナッツ	ホキ とりくに・たいず	たまねぎ・にんじん たまねぎ・にんじん たまねぎ・にんじん・トマト にんにく・りんご・しょうが	ごめ・むぎ・あぶら さとう マカロニ・オリーブあぶら さとう	645	25.2	779	28.6	いも
26 (月)	パン	とりにくのバーベキューソースいため ミルクスープ・キウイフルーツ	とりくに ぎゅうにゅう	たまねぎ・にんにく しめじ・しょうが・りんご たまねぎ・にんじん・とうもろこし たまねぎ・パセリ・キウイフルーツ	パン（ごめむぎ・ごめご） ごま・さとう・あぶら じゃがいも ごめ・むぎ・でんぷん あぶら・ハンゴ・さとう	631	19.7	792	23.4	ぎよかいりい
27 (火)	麦ごはん	セルフカツどん やさしいだんご・ゆでとうもろこし	ぶたにく・たまねぎ・ちくわ チキンハム ゆでとうもろこし	たまねぎ・にんじん おぼろ ごぼう 隠しだし ごめ・むぎ・にんじん キャベツ・チンゲンサイ	ごめ・むぎ・さとう あぶら ごめ・むぎ・さとう あぶら	632	17.8	800	22.1	かいそう
28 (水)	麦ごはん	さばのみそに・ごまつなのおかかいため けんちょう	さば・みそ・かつおぶし どうぶ・あぶらあげ ちくわ	ごまつな・しめじ きりぼしだんご だいにん・にんじん 隠しだし	ごめ・むぎ・さとう あぶら さといも・あぶら・さとう	695	22.4	860	27.4	くだもの
29 (木)	ごはん	ポークしゅうまい・ごもくいため みそしる（かぶつと食べよう山口の日）	しゅうまい（冷凍）・さき とりくに・たいず おぼろ・みそ	たけのこ だいにん・さす・おぼろ	ごめ・さとう・あぶら ごむぎ	658	21.4	808	25.5	ごさかな
30 (金)	パン	クリームに・りんごジャム チンゲンサイのソテー	しるしけんまめ ぎゅうにゅう まくろ（ツナ）	ほうれんそう・にんじん たまねぎ キャベツ・チンゲンサイ	パン（ごめむぎ・ごめご） マカロニ・あぶら・りんごジャム あぶら	667	19.3	842	23.0	やさい



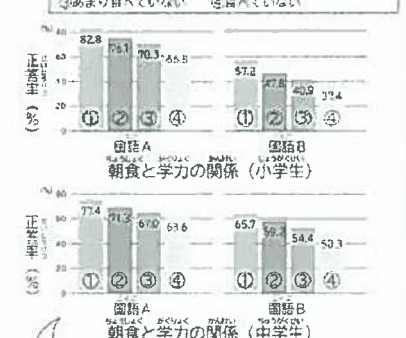
## 規則正しい食事をしよう

夏休みの間も規則正しい生活を送ることができていますか？夏休みが終わり、2学期が始まります。「早寝、早起き、朝ごはん」で規則正しい生活を送りましょう。

○朝ごはんはパワーの源  
みなさんは、毎日朝ごはんを食べていますか？私たちは、寝ている間もエネルギーを使っています。そのため、寝ている間に使われたエネルギーと、午前中の活動に必要なエネルギーを、朝ごはんて補うことが必要です。  
朝ごはんを食べないと、エネルギー不足で、体温も上がりにくいため、授業に集中できなくなってしまう。朝ごはんを食べて、1日を元気にスタートさせましょう。

### 朝食の摂取と学力調査の平均正答率との関係

文部科学省「平成24年全国学力・学習状況調査」より



※「おもなざりょう」の太字で囲んでいる食材は県産と市内産です。  
※献立は都合により、変更となることがあります。

### 世界の料理

8月5日～21日の間にブラジルでオリンピックが開催されました。9月の給食ではオリンピックにちなんで世界の料理を多く取り入れています。9日は「ブラジルの料理」、20日は「タイの料理」、23日は「インドの料理」です。

### 新潟県の料理 9月6日

「のっぺ」は新潟県の郷土料理で、里芋、ごぼう、にんじんの根菜類を使った煮物です。

### お月見献立 9月15日

今年の十五夜は9月15日です。この日の給食は、里芋を月に見立てた「月見汁」と、「月見団子」です。

◎食物アレルギーのある方に対応するため、詳細な献立表や原材料配合表を提供しています。ご希望の方は学校にお申し出ください。



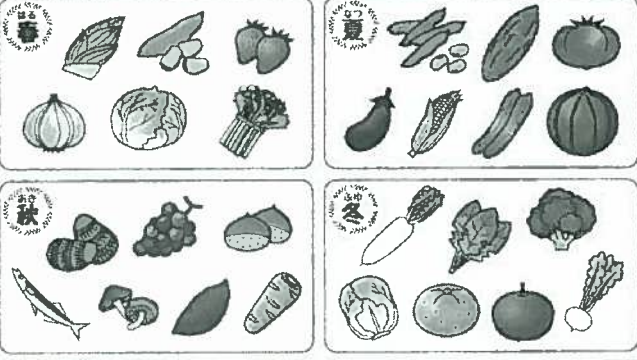
# 平成28年10月 学校給食献立表

周南市立徳山西学校給食センター

日(曜)	献立名	主 要 材 料			栄 養 価				家庭で とりたい食品
		赤	緑	黄	小	中	大	大	
3(月)	縦割りパン やきそば カレースープ・キウイフルーツ	ぶたにく・かまぼこ ウインナー(とりにく)	にんじん・もやし たまねぎ・にんじん・アスパラガス とうもろこし・キウイフルーツ	パン(こむぎこ・こめこ) やきそばめん・あぶら じゃがいも	628	18.5	789	22.1	まめ
4(火)	麦ごはん かれないつつたあげ・きのこごはんのく もずくスープ	かれない とりにく・あまろあげ もずく・かまぼこ・とうふ	たまねぎ・にんじん・ねび たまねぎ・にんじん・アスパラガス とうもろこし・キウイフルーツ	こめ・もぎ・あぶら・こむぎこ こんにやく・でんふん・さとう でんふん	612	17.0	736	19.5	にゅうせいめん
5(水)	麦ごはん こうやどうふのたまごとし ひじきののもの・オレンジ	とりにく・こおりどうふ ひじき・だいず あぶらあげ・しらすぼし	たまねぎ・にんじん クレンヒース にんじん・さやいんげん オレンジ	こめ・もぎ・じゃがいも あぶら・さとう あぶら・さとう	663	19.6	800	22.7	やさしい
6(木)	麦ごはん ぎよかいどんぶり はるさめのソテー・ヘビーパイン	やきどうふ・えび・いか かまぼこ ベーコン	たまねぎ・にんじん にんじん・もやし・にら にんじん・こまつな キャベツ・パインアップル	こめ・もぎ・ごまあぶら さとう・でんふん はるさめ・あぶら	609	13.1	727	14.8	種実 (アーモンドなど)
7(金)	パン ケチャップに・ソフトチーズ ツナソテー	とりにく・たいず ソフトチーズ まக்கு(ツナ)	にんじん・たまねぎ クレンヒース チンゲンサイ・キャベツ とうもろこし	パン(こむぎこ・こめこ) マカロニ・じゃがいも・あぶら あぶら	680	21.9	867	26.9	くだもの
11(火)	麦ごはん (目の愛護デー)かしわどんぶり にんじんぎんびら・ブルーベリーゼリー	とりにく ベーコン・あぶらあげ	たまねぎ・にんじん・ねび しめじ・たまねぎ にんじん・ごぼう にんじん・さやいんげん	こめ・もぎ・こんにやく あぶら・さとう・でんふん ごま・さとう・ごまあぶら ブルーベリーゼリー	642	16.7	763	19.1	いちも
12(水)	麦ごはん ホイコーロー サンラータン・たいがくいも	ぶたにく・みそ チキンハム・とうふ たまご	たまねぎ・にんじん・ねび たまねぎ・にんじん・ねび	こめ・もぎ・あぶら ピーマン・にんく・しょうか でんふん・さつまいも あぶら・さとう	687	20.4	835	23.6	ぎよかいるい
13(木)	麦ごはん ししゃも・まりほしだいこんのいためもの そばろに	ししゃも・ベーコン ごまつな とりにく・ちくわ なまあげ	たまねぎ・にんじん ごまつな たまねぎ・にんじん しめじ・(おひ)たまねぎ	こめ・もぎ・ごま ごまあぶら・さとう さといも・こんにやく さとう・でんふん	660	18.6	804	21.9	くだもの
14(金)	フオカッチャ (イタリアの料理)クリームパゲッティ やさしいアーモンドいため・オレンジ	ベーコン・いか・えび きゅうりにゅう まக்கு(ツナ)	とうもろこし(にんじん しめじ)(おひ)たまねぎ キャベツ・チンゲンサイ オレンジ	フオカッチャ(こむぎこ) スパゲッティ・オリーブあぶら アーモンド・あぶら	628	24.1	765	29.2	まめ
17(月)	横割り丸パン てりやきハンバーグ・ゆでキャベツ レタススープ・③スライスチーズ	とりにく ベーコン・③チーズ	たまねぎ・キャベツ にんじん・たまねぎ レタス・パセリ	パン(こむぎこ・こめこ) ハンコ じゃがいも	605	19.4	837	28.4	しじつ種実 (アーモンドなど)
18(火)	麦ごはん おでんぶうに やさしいごまびたし・なつとう	とりにく・ちくわ・こんぶ うずらたまご・がんもどき しらすぼし あぶらあげ・なつとう	だいたいこ・にんじん ごまつな・にんじん とうもろこし・キャベツ	こめ・もぎ・さといも こんにやく・さとう ごま・さとう	675	21.2	807	24.1	くだもの
19(水)	ごはん (餅あじあめがけ)ひゆんから・ほろんそうめん さつまいものみそしる	いわし どうふ・あぶらあげ みそ	ほうれんそう・もやし だいこん・れんこん たまねぎ	こめ・あぶら・こむぎこ でんふん・さとう・こめこ さつまいも	648	20.3	775	23.4	やさしい
20(木)	麦ごはん ハヤシライス ゆでやさしい・コンドレッシング・みかん	ぶたにく しらいんげんまめ	にんじん・たまねぎ にんく・クレンヒース キャベツ・フロッコリー にんじん・みかん	こめ・もぎ・じゃがいも さとう・あぶら ドレッシング	685	18.4	812	20.2	ぎよかいるい
21(金)	丸パン ウインナー・チーズポテト ひよこまめとやさしいのスープ	ウインナー(とりにく) チーズ ひよこまめ・ベーコン	たまねぎ たまねぎ・にんじん キャベツ・パセリ	パン(こむぎこ・こめこ) じゃがいも・あぶら	612	19.9	790	24.4	かいそう
24(月)	丸パン しろみざかなのフライ・ウスターソース ミネストローネ・りんご	ホキ ベーコン たまねぎ・にんじん・キャベツ・パセリ せんにん・にんく・トマト・りんご	たまねぎ・にんじん・キャベツ・パセリ せんにん・にんく・トマト・りんご	パン(こむぎこ・こめこ) あぶら・パンこ・もぎ・こめこ マカロニ・じゃがいも オリーブあぶら	673	20.6	842	24.4	種実 (ごま・アーモンドなど)
25(火)	減量麦ごはん カレーうどん・あじつけのり とりだんごのもの・なしゼリー	ぶたにく・かまぼこ・のり とりにく	たまねぎ・ねび たまねぎ・ごぼう・にんじん れんこん・さやいんげん	こめ・もぎ うどん・あぶら こんにやく・さといも パンこ・さとう・なしゼリー	667	16.2	804	18.5	まめ
26(水)	麦ごはん きのこマーボーどうふ もやしとツナのソテー・みかん	どうふ・ぶたにく・みそ まக்கு(ツナ)	たまねぎ・ごぼう・にんじん しめじ・エリンギ・しょうが・にんく もやし・ほうれんそう とうもろこし・みかん	こめ・もぎ・ごまあぶら さとう・でんふん あぶら	641	17.1	772	19.6	いちも
27(木)	麦ごはん さばのしおやき・いためなます あきやさしいのみそしる	さば なまあげ・みそ・わかめ	だいこん・にんじん なめこ・にんじん・ごぼう	こめ・もぎ・さとう さといも	651	20.7	781	23.6	くだもの
28(金)	パン いりたまご・いちごジャム ごまつなのソテー	とりにく・たまご ポークハム	たまねぎ・にんじん クレンヒース ごまつな・とうもろこし キャベツ	パン(こむぎこ・こめこ)あぶら じゃがいも・さとう・いちごジャム アーモンド・あぶら	669	22.1	840	26.7	ぎよかいるい
31(月)	丸パン さけとやさしいクリームに フルーツミックス・ごさかなアーモンド	さけ・きゅうりにゅう しらいんげんまめ かたくちいわし	にんじん・たまねぎ・しめじ はくさしい・ほうれんそう りんご・もち・みかん パインアップル	パン(こむぎこ・こめこ) さつまいも・あぶら・くり アーモンド	689	19.3	866	22.9	かいそう

## 季節の食べものを知ろう

暑さがやわらぎ、過ごしやすい季節になりました。秋は新米をはじめ、多くの作物が収穫される実りの季節です。  
食べ物がたくさんとれて、1年のうちで最もおいしくなる時期を、食べ物「旬」と言います。今は海外からの輸入や栽培技術の進歩などにより1年中、いろいろな食べ物を手に入れることができるようになりましたが、旬ならではのおいしさを味わってみましょう。



※「おもなさいりょう」の太字で書いてある食材は県産と市内産です。  
※献立は都合により、変更となることがあります。

## 10月10日は「目の愛護デー」

- 目に良い食べ物を紹介します。
- 目の健康に欠かせない「ビタミンA」  
多く含む食品→レバー・うなぎ・にんじん・ほうれんそうなど
- 目の疲れを和らげる「アントシアニン」  
多く含む食品→ブルーベリー・ぶどう・なす・黒豆など

**早寝、早起き、朝ごはん!** ★みなさんは毎日朝食を食べていますか?

1学期に実施した食生活アンケートの結果、毎日朝食を食べている人の割合は、右記の通りです。

小学校5年生	90.5%
中学校2年生	82.2%

朝食は、1日を元気にスタートさせる大切な食事です。毎日しっかり朝食を食べましょう!

◎食物アレルギーのある方に対応するため、詳細な献立表や原材料配合表を提供しています。ご希望の方は学校にお申し出ください。



# 平成28年11月 学校給食献立表

周南市立徳山西学校給食センター

日(曜)	献立名	主 要 な 材 料			栄 養 価				家庭で とりたい食品
		主 体 を つ く る	主 体 の 調 子 を と の へ る	主 に エ ネ ル ギ ー に な る	小	中	大	食 料	
1 (火)	減量麦ごはん さらうどん キムチいため・みかん	うすらたまご・いかえび・かまぼこ ふたにく	キャベツ たまねぎ にんじん じゃし・ねぎ はくさいキムチ・チンゲンサイ たまねぎ・にんじん	ごめ・むぎ・さとう・でんぶ ざらとうんめん・ごまあぶら あぶら	694	20.2	866	24.9	きのこ
2 (水)	麦ごはん いわしのしょうがに・こまつなのびたし ちゃんこじる	いわし・あぶらあげ かつおぶし とりにく なまあげ みそ	こまつな・にんじん きりぼしだいこん・しょうが じゃし・はくさい・しろうね にんじん・れんこん・たまねぎ	ごめ・むぎ・さとう ざといも・パンこ	655	21.3	793	24.9	種実
4 (金)	丸パン マカロニのカレーに やさしいマヨネーズいため キウイフルーツ	とりにく ベーコン	たまねぎ・にんじん トマト・グリーンピース・りんご キャベツ・どうもろこし キウイフルーツ	パン(ごむぎこ・ごめこ) じゃがいも・マカロニ・あぶら マヨネーズ	670	21.0	846	24.9	ぎよかいるい
7 (月)	パン とりにくのガーリックソテー・マーシャルビス ポテトスープ・串チーズ	とりにく ベーコン・串チーズ	キャベツ チンゲンサイ にんにく なまねぎ・にんじん・はくさい ブロッコリー・どうもろこし	パン(ごむぎこ・ごめこ) マーシャルビス・オリーブあぶら じゃがいも	629	24.8	850	34.5	まめ
8 (火)	麦ごはん 「いい歯の白」ちくわのいそあげ しいすのもの・こんさいのみそじる	ちくわ・あおさ なげし・こんぶ・ひらてん どうぶ・あぶらあげ・みそ	にんじん さやいんげん ねぎ だいこん ほうろく ねぎ たまねぎ・にんじん・しろうね はくさい	ごめ・むぎ・さとう ごまあぶら・さとう	612	14.9	735	16.9	かいそう
9 (水)	麦ごはん マーボーどうふ もやしのソテー・オレンジ	どうぶ・ぶたにく・みそ チキンハム	たまねぎ・にんじん・しろうね はくさい じゃし・にら・にんじん オレンジ	ごめ・むぎ・でんぶ ごまあぶら・さとう はるさめ・あぶら	612	14.9	735	16.9	かいそう
10 (木)	麦ごはん (徳手料理)さんまのしおやき・えのはなごはんのぐ いものこじる	さんま・あぶらあげ とりにく	厚しいたけ・にんじん さやいんげん にんじん じょうし しろうね	ごめ・むぎ・さとう あぶら ざといも・こんにやく	690	26.0	799	27.6	くだもの
11 (金)	小丸パン きのこスパゲッティ いりこナッツ・ヨーグルトあえ	ベーコン・まкру(ツナ) にら・ヨーグルト	キャベツ たまねぎ にんじん しいす エリンギ せせり にんにく みかん パインアップル もも・りんご	パン(ごむぎこ・ごめこ) スパゲッティ・オリーブあぶら カシューナッツ・あぶら アーモンド・さとう	698	24.9	877	30.0	いも
14 (月)	丸パン クリームシチュー・「かぶつと食べよう出口の日」 ほうれんそうのソテー・みかん	とりにく だいず ほうたけ	キャベツ だいこん ほうろく じゃし にんじん ねぎ キャベツ じゃし にんじん	パン(ごむぎこ・ごめこ) じゃがいも・あぶら あぶら	624	19.4	782	23.1	ぎよかいるい
15 (火)	ごはん たまごやき・キャベツのいためもの けんちよう	たまご どうぶ あぶらあげ ちくわ	たまご だいこん にんじん 厚しいたけ	ごめ・あぶら ざといも あぶら・さとう	642	18.1	748	19.9	くだもの
16 (水)	ごはん あじのてんぷら・ひじきのにも のみそじる 「かぶつと食べよう出口の日」	あじ とりにく・ひじき だいず どうぶ・みそ	にんじん だいこん にんじん ねぎ	ごめ・さとう・ごむぎこ あぶら さつまいも	662	18.2	793	20.8	やさしい
17 (木)	ごはん うまに・あじつけのり れんこんきんぴら	とりにく なまあげ ちくわ・のり ひらてん	にんじん さやいんげん れんこん にんじん	ごめ・じゃがいも あぶら・さとう こんにやく・ごまあぶら さとう	628	16.0	751	18.0	にゅうせいけん
18 (金)	丸パン ケチャップいため ツナたまごスープ	ぶたにく たまご まкру(ツナ)	キャベツ たまねぎ ほうろく せせり はくさい	パン(ごむぎこ・ごめこ) アーモンド・あぶら・さとう じゃがいも てんぶん	603	23.1	766	27.8	まめ
21 (月)	丸パン ミートボールのクリームに コンソメスープ・みかん	ミートボール(とりにく・ ぶたにく)・さやうにゅう とりにく	たまねぎ・にんじん エリンギ ほうろく せせり キャベツ しめじ たまねぎ にんじん パセリ あけね	パン(ごむぎこ・ごめこ) あぶら じゃがいも	601	17.5	755	20.8	かいそう
22 (火)	麦ごはん ざぼろもちやき・カリフラワーのいためもの ちくぜんに	ざぼろ かつおぶし・みそ とりにく・ちくわ	カリフラワー・にんじん はくさい れんこん・にんじん ごぼう・たけのこ	ごめ・むぎ・ごま あぶら ざといも・こんにやく さとう・あぶら	669	21.3	809	25.0	くだもの
24 (木)	麦ごはん (大阪府の料理)にくすい かやくごはんのぐ・たごやき	さやうにく・かまぼこ あぶらあげ たご	たまねぎ ほうろく せせり えのきたけ にんじん ごぼう にんじん キャベツ さやいんげん しょうが ねぎ	ごめ・むぎ くり・こんにやく・さとう ごむぎこ あぶら	629	17.8	824	23.9	いも
25 (金)	パン とりにくとやさしいトマトソースに チンゲンサイのソテー	とりにく ホークハム	ほういし なまね ほうろく せせり トマト しめじ ほうろく せせり キャベツ どうもろこし チンゲンサイ	パン(ごむぎこ・ごめこ) マカロニ・あぶら・さとう アーモンド・あぶら	646	19.7	796	23.2	こざかな
28 (月)	パン (フランスの料理)さげのマリネ・ソフトチーズ ポトフ・ラフランスゼリー	とりにく とりにく	たまねぎ にんじん レモン たまねぎ にんじん キャベツ だいこん チンゲンサイ	パン(ごむぎこ・ごめこ) さとう・でんぶ・あぶら じゃがいも ラフランスゼリー	678	21.4	857	26.3	まめ
29 (火)	麦ごはん チキンカレー ひじきとツナのソテー	とりにく とりにく まкру(ツナ) ひじき	たまねぎ にんじん にんにく グリーンピース トマト りんご キャベツ にんじん どうもろこし	ごめ・むぎ・じゃがいも あぶら	650	18.1	786	21.1	種実
30 (水)	麦ごはん おでんふうじ やさしいじゃこいため・ことうピーズ	とりにく・うすらたまご なまあげ・ちくわ・こんぶ しらすぼし ことうピーズ	たいこん にんじん じゃし・キャベツ ほうろく せせり	ごめ・むぎ・こんにやく ざといも・さとう あぶら	620	17.3	740	19.7	やさしい

※「おもなざいりょう」の太字で書いてある食材は県産と市内産です。  
 ※献立は都合により、変更となることがあります。

## 感謝の気持ちを込めて食事のあいさつをしよう

「いただきます」というあいさつには、自然の恵みや、生き物の命をいただいて生きているという意味があります。  
 食べ物や、食べ物を育てている人、運んでくれる人、料理を作ってくれる人などに感謝の気持ちを込めて「いただきます」のあいさつをしましょう。



「ごちそうさま」の「馳走」には、走り回るという意味があります。昔は食べ物や海や山まで探しに行き、準備をしなければなりません。 「ごちそうさま」とは、「私のために走り回ってくださってありがとう」という意味です。食後も感謝の気持ちを込めて「ごちそうさま」のあいさつをしましょう。



みなさんは、「いただきます」「ごちそうさま」を毎回の食事できちんと言っていますか？感謝の気持ちを忘れずに食事をしましょう。



### 8日: いい歯の日

よく噛んで食べると、消化が良くなったり、脳の働きが良くなったりと良いことがたくさんあります。この日の給食は、かみつぶのある食材をたくさん使います。日ごろから、よく噛むことを意識して食べましょう。

### 14~18日: 地場産給食週間

地場産給食週間では、山口県産の食材を多く使います。



### 15日: 「けんちよう」について

山口県の郷土料理の1つに「けんちよう」があります。けんちようは、大根やにんじんと、崩した豆腐を油で炒め、しょうゆ、みりん、砂糖などで味付けして汁気がなくなるまで煮たものです。山口県の郷土料理を味わいましょう。



# 平成28年12月 学校給食献立表

周南市立徳山西学校給食センター

日 (曜)	献立名	献立	主 要 材 料			栄 養 価				家庭で とりたい食品
			赤 主に体をつくる	緑 主に体の調子をととのえる	黄 主にエネルギーになる	小 エネルギー たんぱく質	中 エネルギー たんぱく質	大 エネルギー たんぱく質	脂 質	
1 (木)	麦ごはん しくまなべ ひじきのにも・みかん		とりにく・とうふ・みそ	にんじん・たまねぎ・かぶ はくさい・グリーンピース	ごめ・むぎ・さといも パンこ	630	16.8	754	19.2	種実 (アーモンドなど)
2 (金)	黒糖パン (ロシアの料理) ボルシチ やさいのマヨネーズに		ぶたにく	たまねぎ・にんじん・かぶ はくさい・グリーンピース	パン(ごむぎ・ごめ)こ じゃがいも・あぶら・さとう	627	18.5	804	22.2	きよかいるい
5 (月)	パン ふゆやさいのシチュー・チョコジャム ほうれんそうのソテー・こざかな		とりにく・きゅうにゅう	にんじん・たまねぎ・かぶ はくさい・グリーンピース	パン(ごむぎ・ごめ)こ じゃがいも・あぶら・チョコジャム	655	19.0	826	23.2	種実 (アーモンドなど)
6 (火)	麦ごはん (福井県の料理) ソースカツ丼・やさいのこまびたし うちめしる		ぶたにく・しらすほし	ごまつな・にんじん はくさい・ブロッコリー	ごめ・むぎ・あぶら・パンこ ごむぎこ・ごま・さとう	660	19.4	800	22.5	くだもの
7 (水)	麦ごはん だいごんのみそに もやしのアーモンドいため・とうにゅうプリン		ぶたにく・がんもどき ちくわ・なまあげ・みそ	たいごん・にんじん さやいも・りんご	ごめ・むぎ・あぶら さとう・ごんにやく	670	21.9	794	24.6	かいそう
8 (木)	麦ごはん (山口県の料理) シイラのおやき・つしま のっぺいじる		シイラ・とうふ	にんじん・ごぼう・きゅうり しょうが・厚ししいたけ	ごめ・むぎ・あぶら・ごま さとう	602	15.7	728	17.7	やさい
9 (金)	パン ソナスバゲッティ はなっこりーのたまごじ・みかん		いか・まぐろ(ソナ)	たまねぎ・にんじん・しめじ パセリ・にんにく・トマト	パン(ごむぎ・ごめ)こ スナック・オリーブあぶら	657	21.5	822	25.7	まめ
12 (月)	丸パン マカロニのカレーに ひじきとツナのソテー・オレンジ		とりにく	にんじん・たまねぎ グリーンピース	パン(ごむぎ・ごめ)こ マカロニ・じゃがいも・あぶら	679	21.4	853	25.5	きのこ
13 (火)	ごはん (香川県と愛媛県) れんこんコロッケ・やさい みそしる		とりにく・みそ とうふ・あぶらあげ わがめ・みそ	かやべつ・せやし れんこん・にんじん	ごめ・あぶら・さとう じゃがいも・パンこ	669	19.7	792	22.3	くだもの
14 (水)	麦ごはん かんこくふうにくじゃが はるさめとやさいのソテー・みかん		ぶたにく・ちくわ	たまねぎ・にんじん にんにく・グリーンピース	ごめ・むぎ・じゃがいも ごま・ごまあぶら・さとう	647	13.2	774	14.8	かいそう
15 (木)	麦ごはん ぶりおろしに・きんぴらごんにやく かきたましる		ぶり・あぶらあげ ひらてん	たいごん・ごまつな にんじん	ごめ・むぎ・ごんにやく さとう・あぶら	611	18.1	740	20.8	いも
16 (金)	小丸パン 他(外食) ミートボール・めがねパテ・ブロッコリー・おぼろ チャウダー・セレクトデザート		ミートボール (とりにく・ぶたにく)	たまねぎ・ブロッコリー	パン(ごむぎ・ごめ)こ さとう	669 650 1676	22.6 22.1 23.1	817 801 824	26.1 25.9 26.2	きよかいるい
19 (月)	ポーチスパン たらのレモンふうみ きのこリゾット		たら・チーズ	たまねぎ・あかヒューマン レモン	パン(ごむぎ・ごめ)こ さとう	613	22.2	779	27.1	まめ
20 (火)	麦ごはん エッグカレー アップルソースあえ・串チーズ		ベーコン・えび	にんじん・たまねぎ・しめじ パセリ・えのきたけ・ニンギョウにんにく	ごめ・むぎ・じゃがいも あぶら	686	18.8	878	25.5	やさい
21 (水)	麦ごはん (冬至献立) さほのゆずみそにしおこんぶいため かぼちゃだんごしる		さほ・みそ・しおこんぶ	ゆず・キャベツ	ごめ・むぎ・あぶら	665	20.3	771	21.2	くだもの
22 (木)	麦ごはん いりどうふ きりほしたいごんのソースいため・みかん		とりにく・とうふ かまぼこ・たまご	たまねぎ・にんじん グリーンピース	ごめ・むぎ・さとう ごまあぶら	673	18.7	807	21.5	いも

## ふゆやす ちゅう しょくせいがつ 冬休み中の食生活について

今年も残すところ、あとひと月となりました。風邪をひいていませんか。もうすぐ冬休みです。長い休みになると、ついダラダラと過ごしてしまったり、クリスマス、大みそか、お正月など、年末年始は行事が多く、食べ過ぎてしまったりしがちです。腰八分目を心がけ、学校がある時と同じように規則正しい生活をしましょう。

**ふ** るさにと  
伝わる食文化  
を知ろう。

**ゆ** っくり  
よくかんで、  
食べ過ぎを  
防ごう。

**や** すみ中も、  
早寝・早起き・  
朝ごはん!

**す** すんで  
家の人の  
お手伝いを  
しよう。

**み** んなで  
食卓を囲み、  
家族だらん  
の機会を。

※「おもなざいりょう」の太字で書いてある食材は県産と市内産です。  
※ 献立は都合により、変更となることがあります。

### とうじ 冬至 12月21日(水)

冬至は、一年のうちで最も昼が短く、夜が長い日です。この日にかぼちゃを食べて、ゆず湯につかると、風邪をひかないといわれています。

♪ 冬至にん のつく食べ物を食べると幸運になるといいうい伝えもあります♪

なんきん  
(かぼちゃ)

にんこん

にんじん

ぜんなん

きんかん

かんてん

うどん  
(うどん)

#### 2(金) ロシアの料理

ロシアの代表的なスープ「ボルシチ」は、赤かぶに似ている「ビーツ」を使った料理です。

#### 6(火) 福井県の料理

大豆を水に浸し、木槌などでたたいてつぶし、乾燥させた「打ち豆」を使った「味噌汁」と、揚げたカツにソースをからめた「ソースカツ丼」です。カツは、ごはんのせて食べましょう。

#### 8(木) つしま

「つしま」は、周南市の郷土料理です。千切りにした野菜を炒め、酢、しょうゆ、砂糖などで作った調味料と、ゆでて冷ました豆腐を混ぜ合わせて作ります。

10月26日に、戸田小学校1・2年生のみなさんが、徳山西学校給食センターに見学に来てくれました。ありがとうございました。

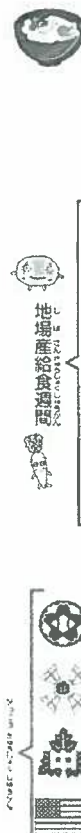




# 平成29年1月 学校給食献立表

周南市立徳山西学校給食センター

日(曜)	献立名	主 材 料			栄 養 価				家庭で とりたい食品
		赤 主に体をつくる	緑 主に体の調子をととのえる	黄 主にエネルギーになる	小 エネルギー	中 エネルギー	大 エネルギー	高たんぱく	
10 (火)	麦ごはん キーマカレー ツナソテー・オムライス	とりにく・たいず まぐろ(ツナ) オムライス	たまねぎ・にんじん・かぼちゃ・りんご ドトクンゴシ・しょうが・にんにく キャベツ・チンゲンサイ どうもろこし	こめ・むぎ・さとう パンこ・あぶら	627	17.3	796	22.8	いも
11 (水)	麦ごはん (正月の料理) ぶりのてりやき しらたまごうに・にまめ	ぶり	かまぼこ・くろまめ だいこん・にんじん はくさい・ねぎ	こめ・むぎ・さとう	667	17.4	801	19.4	やさい
12 (木)	麦ごはん かふのどろどろに こんぶのいためもの・アーモンド	ふたにく・とうふ こんぶ・あぶらあげ ちくわ	かぶ・チンゲンサイ えのきたけ・しょうが にんじん・さやいんげん	こめ・むぎ・さとう さとう・てんぷん・あぶら あぶら・さとう アーモンド	631	19.9	751	21.7	くだもの
13 (金)	丸パン スコッチエッグ・ナッツのソテー アルファベットスープ	ふたにく・たまご・みそ とりにく・ひよこめ	キャベツ・たまご どうもろこし・たまねぎ たまねぎ・にんじん エリンギ・パセリ	パン(こむぎこ・こめこ) アーモンド・あぶら・パンこ マカロニ・じゃがいも	637	24.5	846	29.3	かいそう
16 (月)	丸パン きんぴらコロッケ・はなごりーのソテー にくたんごスープ	ぎゅうにく ミートボール (とりにく・ふたにく)	ごぼう・にんじん・キャベツ はなごりー・どうもろこし たまねぎ・にんじん はくさい・だいこん・パセリ	パン(こむぎこ・こめこ) じゃがいも・あぶら・パンこ はるさめ	634	21.2	775	24.0	ぎよかいるい
17 (火)	ごはん とりじゃが ひじきいため・みかん	とりにく・じゃこたんご ひじき・たいず あぶらあげ	たまねぎ・にんじん グリーンピース れんこん・にんじん みかん	こめ・じゃがいも あぶら・さとう こんにゃく・さとう あぶら	682	14.8	808	16.7	きのこ
18 (水)	ごはん けんちよう キャベツのじゃこいため・ゆずきゼリー	とりにく・とうふ あぶらあげ・ちくわ しらすぼし	だいこん・にんじん キャベツ・ごまつゆ	こめ・こんにゃく・さとう あぶら ゆずきゼリー・あぶら	638	15.9	748	18.0	しょうまい こむぎ アーモンド
19 (木)	ごはん さばのしおやき・たかなごはんのぐ ごもくじる	さば・まぐろ(ツナ) たまご なまあげ・あぶらあげ	たけのこ・しょうが だいこん・にんじん ねぎ・ほししいたけ	こめ・ごま じゃがいも	679	23.6	834	28.8	やさい
20 (金)	丸パン フランクフルト・フルーツミックス じゃがいものポターシュ	フランクフルト (とりにく・ふたにく) ぎゅうにく	おろしなつたんご・おろしなつたんご パインアップル・もも キャベツ・にんじん ほうれんそう	パン(こむぎこ・こめこ) じゃがいも	691	22.1	850	24.7	かいそう
23 (月)	小丸パン シーフードパゲッティ・オムライス ほうれんそうのソテー・ぼんかん	いか・えび・まぐろ(ツナ) オムライス ホークハム	キャベツ・たまねぎ・にんじん しめじ・にんにく・パセリ ほうれんそう・はくさい どうもろこし・ぼんかん	パン(こむぎこ・こめこ) シパゲッティ・オムライス あぶら	603	17.3	774	22.5	まめ
24 (火)	麦ごはん (戸田小学校の献立) とうふハンバーグきのこソース ブロックリーのしおゆで・みそしる	とうふ・おから とりにく あぶらあげ・わかめ みそ	たまねぎ・にんじん しめじ・エリンギ ブロックリー・たいこん キャベツ・ねぎ	こめ・むぎ・あぶら さとう・てんぷん・パンこ じゃがいも	638	19.3	764	22.0	にゅうせいひん
25 (水)	麦ごはん (徳山西小学校の献立) あまからミートボール・ゆずのほんれんいため わかめたまごスープ	ミートボール (とりにく・ふたにく) たまご・とうふ・わかめ あぶらあげ・かまぼこ	ちくわ・たまねぎ はくさい・にんじん たまねぎ・ねぎ	こめ・むぎ・パンこ・あぶら てんぷん	614	19.3	715	20.7	しょうまい ごま アーモンド
26 (木)	ごはん (菊川中学校の献立) ささみフライ・きんぴらごぼう ふたじる	とりにく・ひらてん ふたにく・なまあげ みそ	ごぼう・にんじん さやいんげん たいこん・はくさい にんじん・ねぎ	こめ・ごま・パンこ・ごま ごまあぶら・さとう・あぶら ざつまいも	667	17.4	850	22.5	くだもの
27 (金)	パン (アメリカの料理) ベイクドビーンズ キャベツのソテー・レーズンクリーム	ベーコン しらすいんげんめ	たまねぎ・かぼちゃ・にんじん セロリ・トマト・にんにく キャベツ・エリンギ どうもろこし	パン(こむぎこ・こめこ) じゃがいも・さとう・あぶら レーズンクリーム・あぶら	664	23.2	858	29.3	ぎよかいるい
30 (月)	丸パン クリームシチュー きりほしたいごんのトマトに・オレンジ とりにく	うずらたまご・きゅうり・ゆづり しらすいんげんめ とりにく	たまねぎ・にんじん しめじ・ごまかつゆ きりほしたいごん・たまねぎ・なす にんじん・トマト・ねぎ・オレンジ はくさい・にんじん・ごぼう ほうれんそう・しらす	パン(こむぎこ・こめこ) じゃがいも・あぶら オリブあぶら	668	22.2	839	26.9	こさかな
31 (火)	麦ごはん ひらてんのしょうゆに・ちゃんこじる いとこに・せとふうみふりかけ	ひらてん・ふたにく なまあげ・あぶらあげ あずき・けずりふし あおりのり		こめ・むぎ・あぶら こんにゃく しらたまご・さとう ごま	684	16.5	818	18.6	やさい



## 1月24日～30日は学校給食週間です!

学校給食は、明治22年に山形県の小学校で、お弁当を持って来られない子どもたちに食事を出したのが始まりとされています。その後、全国に給食が広がり実施されてきましたが、戦争が始まり給食が中止されてしまいました。戦争が終わり、昭和21年12月24日に給食が再開されました。これを記念し、冬休みと重ならない1ヶ月後の1月24日～30日が「学校給食週間」になりました。

学校給食週間に徳山西学校給食センター管内の小中学生が考えた献立や、野菜メニューコンクールで給食賞を受賞したメニューを取り入れます。

### 「給食の献立を考えよう」

**24日: 戸田小学校の献立**  
6年生が昼休みの宿題で考えた献立です。色どりを鮮やかにして見た目も良くなるよう工夫しました。

**25日: 夜市小学校の献立**  
6年生が宿題で「出たらしい給食」をテーマに立てた献立です。

**26日: 菊川中学校の献立**  
1年生が家庭科の授業で取り組みました。給食、たんぱく質、ビタミンなども考えながら献立を立てました。

**30日: 切り干し大根のトマト煮**  
野菜メニューコンクールで給食賞を受賞した作品です。菊川中学校1年の萬葉結さんが考えました。切り干し大根を使用し、よく噛んで食べられるよう工夫されています。  
※野菜メニューコンクールの作品は、周南市のホームページに掲載してあります。

学校給食の山口県産食材は、JAグループ山口と山口県からの助成金を受けて提供しています。  
米: 玄米60kg/250円 豆腐: 1丁(400g)に5.7円 パン: 1個に約2円  
※「学校給食県産食材利用拡大事業」による助成

※「おもなざいりょう」の太字で書いてある食材は県産と市内産です。  
※ 献立は都合により、変更となることがあります。

### 16日～20日: 地場産給食週間

地場産給食週間では、山口県産の食材を多く使用しています。周南市産の食材は、「だいこん、じゃがいも、にんじん、高菜、こんにゃく」を使用する予定です。

### ☆作ってみよう☆

#### けんちよう (4人分)

山口県の郷土料理です!

**材料**

- ・とりもも肉 : 50g
- ・木綿豆腐 : 300g
- ・だいこん : 200g
- ・にんじん : 60g
- ・こんにゃく : 60g
- ・油揚げ : 30g

**調味料**

- ・砂糖 : 少々
- ・うすくちしょうゆ : 少々
- ・こいくちしょうゆ : 少々
- ・みりん : 少々
- ・かつおだし : 少々
- ・油 : 少々

**作り方**

- 1 だいこん、にんじんは薄しいちよう切りにし、豆腐はくすす。その他の材料も食べやすい大きさに切る。
- 2 油を鍋にしき、材料を炒める。
- 3 調味料を加え、汁気がなくなるまで煮る。

◎ 食物アレルギーのある方に対応するため、詳細な献立表や原材料配合表を提供しています。ご希望の方は学校にお申し出ください。



# 平成29年2月 学校給食献立表

周南市立徳山西学校給食センター

日 (曜)	献立名	主 要 材 料			栄 養 価				家庭で とりたい食品
		赤 主に体をつくる	緑 主に体の調子をととのえる	黄 主にエネルギーになる	小 エネルギー	中 エネルギー	大 エネルギー	脂質	
1 (水)	わかめごはん (地産産給食) けんちょう じゃがいも・ぼんかん	わかめ あぶらあげ・わかめ しらすまし	だいこん・にんじん ねぎ・チンゲンサイ にんじん・ぼんかん	ごめ・こんにやく・あぶら さとう・さといも ごまあぶら・ごま・さとう	619	16.3	731	18.5	いも
2 (木)	まごごはん (節分献立) くらしたつたあげ・とくやまつけ くだくさんみそしる・せつぶんまめ	くら あぶらあげ・みそ たいす	とくやまつけ ごぼう・たまねぎ だいこん・にんじん・ねぎ	ごめ・もぎ・あぶら でんぶん こんにやく・さつまいも	677	17.4	811	19.7	ぎよかいるい
3 (金)	丸パン フランクフルトのケチャップいため やさしいスープに・キウイフルーツ	フランクフルト(とり)に ぶたにく	たまねぎ・にんじん たまねぎ・にんじん・はくさい にんじん・パセリ・キウイフルーツ	ごめ・さとう あぶら・さとう じゃがいも	627	20.8	792	25.1	まめ
6 (月)	丸パン だいたとミートボールのシチュー ほうれんそうのソテー	ほうれんそうと豚肉・たまご しらしゆんまめ・きゅうり・ほう まくろ(ツナ)	たまねぎ・にんじん グリーンピース ほうれんそう・キャベツ しめじ	パン(ごぼせご・ごめご) じゃがいも・あぶら あぶら	641	21.4	812	25.8	かいそう
7 (火)	まごごはん さばのごまみそに・ぼんかん おでんぶうに	さば・みそ うずらたまご・ちくわ かんもどき・ごんぶ	ぼんかん だいこん・にんじん さやいんげん	ごめ・もぎ・ごま さといも・こんにやく さとう	699	22.5	834	25.8	やさしい
8 (水)	まごごはん (菊川小学校の献立) チキンチキンごぼう はるさめスープ・こさかなアーモンド	チキン かたくちいわし とりにく・たまご もすく	ごぼう にんじん・たまねぎ・はくさい きゅうり・しめじ・しょうが たまねぎ・にんじん なげのこ・ねぎ	ごめ・もぎ・あぶら でんぶん・さとう はるさめ・アーモンド	655	18.9	787	21.4	くだもの
9 (木)	まごごはん もずくのたまごとしどんぶり はくさいのびたし・あおりんごせりー	あぶらあげ・かつおぶし	はくさい・ごまつな たまねぎ・にんじん グリーンピース・にんにく キャベツ・アスパラガス・みかん ハイファンフル・もも・りんご	ごめ・もぎ・さとう ごま・あおりんごせりー	658	18.2	783	21.0	にゅうせいゆん
10 (金)	小丸パン スパゲッティミートソース やさしいマヨネーズいため アップルソースあえ	ぶたにく・たいす ウイナー(とり)に	かぼちゃ・たまねぎ キャベツ ごぼう たまねぎ・にんじん グリーンピース	パン(ごぼせご・ごめご) スパゲッティ・オリーブあぶら マヨネーズ	650	18.0	816	21.3	ぎよかいるい
13 (月)	丸パン かぼちゃひきにくフライ・ゆでキャベツ たまごとコーンのスープ	ぶたにく たまご	かぼちゃ・たまねぎ キャベツ ごぼう たまねぎ・にんじん グリーンピース	パン(ごぼせご・ごめご) パン(ごぼせご・ごめご) でんぶん ごま	668	24.7	807	27.3	まめ
14 (火)	まごごはん (伊田小学校の献立) じゃも・ぎりほしたんめんめんもの にくじゃが	じゃも・まくろ(ツナ) ぶたにく・なまあげ	きりほしたんめん ごまつな たまねぎ・にんじん さやいんげん	ごめ・もぎ・ごま さとう・あぶら じゃがいも・こんにやく さとう・あぶら	684	19.4	832	22.5	くだもの
15 (水)	まごごはん シーフードカレー やさしいソテー・ヨーグルト	いか・えび しらしゆんまめ ヨーグルト	にんじん・たまねぎ・にんにく しょうが・グリーンピース・りんご ごまつな・キャベツ エリンギ・とうもろこし	ごめ・もぎ・じゃがいも あぶら	642	14.1	762	16.0	種実 (ごま・アーモンドなど)
16 (木)	まごごはん なまあげのにくみそに・オレンジ えびたんごじる・ひじきふりかけ	なまあげ・とり みそ えびホール・ひじき あぶらあげ	たまねぎ・にんじん グリーンピース はくさい・たいこん・にんじん のきたけ・ねぎ・オレンジ	ごめ・もぎ・あぶら さとう・でんぶん はるさめ・ごま	634	18.7	761	21.5	いも
17 (金)	パン ポークシチュー・ゆでチーズ かいそうソテー・りんごジャム	ぶたにく・しらしゆんまめ ゆでチーズ かいそう・まくろ(ツナ)	たまねぎ・にんじん ブロッコリー・にんにく とうもろこし・キャベツ	パン(ごぼせご・ごめご) じゃがいも・あぶら マヨネーズ・あぶら りんごジャム	680	22.4	897	30.0	きのこ
20 (月)	丸パン (伊予の料理) フィッシュフライ・ポテト スコッチブロス・ケチャップソース	ホキ とり	パセリ にんじん・たまねぎ・しろねぎ セロリー・さやいんげん	パン(ごぼせご・ごめご) あぶら・じゃがいも・オリーブあぶら むぎ・オリーブあぶら	626	22.7	785	28.0	やさしい
21 (火)	まごごはん うまに やさしいたまごとし・いちご	とり・にんじん・なまあげ ひらでん たまご・ポークハム	にんじん・グリーンピース たまねぎ・はくさい ごぼう・ごりー いちご	ごめ・もぎ・こんにやく じゃがいも・さとう・あぶら あぶら・さとう	644	17.1	775	19.3	かいそう
22 (水)	まごごはん さんまのおかか・うのはないり ぶたしる	さんま・かつおぶし おがら・ひらでん ぶたにく・あぶらあげ ごまつな	にんじん・ごぼう グリーンピース・しょうが たいこん・にんじん・ねぎ	ごめ・もぎ・さとう あぶら さつまいも・こんにやく あぶら	647	17.5	801	21.1	種実 (ごま・アーモンドなど)
23 (木)	まごごはん とうふのちゅうかに チンゲンサイのソテー・いよかん	とうふ・ぶたにく・いか みそ まくろ(ツナ)	にんじん・たまねぎ・しろねぎ にんにく・しょうが チンゲンサイ・きやし しめじ・いよかん	ごめ・もぎ・さとう でんぶん・あぶら ごま・あぶら	622	17.3	750	19.9	いも
24 (金)	丸パン マカロニのカレーに アーモンドソテー・キウイフルーツ	ポークハム	にんじん・たまねぎ グリーンピース・りんご ごまつな・キャベツ エリンギ・キウイフルーツ	パン(ごぼせご・ごめご) マカロニ・じゃがいも・あぶら アーモンド・あぶら	672	20.4	843	24.5	ぎよかいるい
27 (月)	黒糖パン たまごのトマトソースに チャウダー・オレンジ	たまご ベーコン・えび きゅうり・ゆづ あぶらあげ・ひらでん	たまねぎ・グリーンピース トマト たまねぎ・にんじん・はくさい とうもろこし・パセリ・オレンジ	パン(ごぼせご・ごめご・ごとう) さとう じゃがいも	687	20.3	873	24.4	まめ
28 (火)	まごごはん あかうまのおやき・ひるのもの わふうとうにゅうカレー わふうとうにゅうカレー	あかうま あかうま・ひしき あぶらあげ・ひらでん とうにゅう・とり	グリーンピース・にんじん れんこん・にんじん・たいこん にんじん・きゅうり・さやいんげん	ごめ・もぎ・さとう・ごま あぶら こんにやく	618	16.9	743	19.3	くだもの

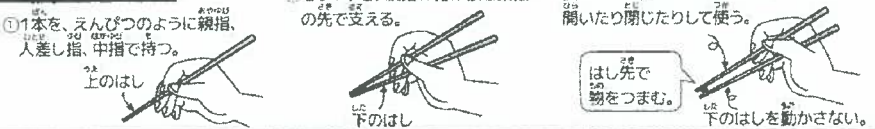
## はしの使い方をマスターしよう!

みなさんは、上手にはしが使えますか? 自分のはしの持ち方を見直し、上手に使えるように練習しましょう。

### こんな持ち方をしていませんか?



### 正しい持ち方・使い方



### 大豆について

2/3は節分です。節分の豆まきには使うのは「大豆」です。たんぱく質や脂質、鉄、カルシウムなどが含まれており、栄養豊富で「畑の肉」とも呼ばれています。大豆は和食に欠かせない食材で、料理に使うほかにも、さまざまな食品に加工されています。



※「おもなざりょう」の太字で書いてある食材は県産と市内産です。  
※ 献立は都合により、変更となることがあります。

●2(木)・・・節分献立  
節分には豆まきをしたり、いわしの頭をひらぎの枝にさしたものを玄関に飾ったりします。山口県では「大きいものを食べると縁起がいい」といわれ、鯨料理が食べられています。

給食の献立を考えよう!  
●8(水)・・・菊川小学校  
6年生が家庭科の授業で献立を考えました。各組テーマを決めて、栄養バランス、いろいろ、季節、味付けなども考えて献立をたてました。

●14(火)・・・戸田小学校  
5年生が家庭科の授業で献立を考えました。和食を中心に、栄養バランスに気をつけた献立です。

◎食物アレルギーのある方に対応するため、詳細な献立表や原材料配合表を提供しています。ご希望の方は学校にお申し出ください。



# 平成29年3月 学校給食献立表

周南市立徳山西学校給食センター

日 (曜)	献立名	主 要 材 料			栄 養 価				家庭で とりたい食品
		赤 主に体をつくる	緑 主に体の調子をととのえる	黄 主にエネルギーになる	小 エネルギー	中 エネルギー	大 エネルギー	たんぱく質	
1 (水)	麦ごはん (徳島県産小麦) ハンバーグデミグラスソース キャベツいため・やさいスープ	とりにく・ふたにく ウイナー (とりにく)	たまねぎ キャベツ・モヤシ・たまねぎ にんじん・しめじ・パセリ	こめ・むぎ・さとう じゃがいも・マカロニ あぶら	602	15.6	748	18.9	くだもの
2 (木)	ちらしずし (桃の節句献立) ごぼうのしぐれに いりどうふ・ひなあられ	きゅうにく どうふ・たまご かまぼこ	ごぼう・たまねぎ・よけい にんじん・のり・かまぼこ たまねぎ・にんじん グリーンピース	こめ・さとう じゃがいも・さとう あぶら・ひなあられ	671	16.9	806	19.2	にゅうせいひん
3 (金)	レーズンパン サーモンフライ・やさいのレモンマリネ ミネストローネ	さけ ベーコン	たまねぎ・ピーマン (あか・き) エリンギ・レモン・レーズン たまねぎ・にんじん・キャベツ トマト・モロヘイ・パセリ・にんじん	パン (ごぼうご・こめご) あぶら・こめ・さとう じゃがいも・マカロニ オリーブあぶら	683	22.2	865	26.2	かいそう
6 (月)	丸パン ブラウンシチュー・串ソフトチーズ ひじきとツナのソテー・オレンジ	しろういんげんまめ とりにく・串ソフトチーズ ひじき・まぐろ (ツナ)	たまねぎ・にんじん・しめじ グリーンピース・にんにく キャベツ・にんじん オレンジ	パン (ごぼうご・こめご) じゃがいも・あぶら	669	22.6	884	30.1	やさい
7 (火)	麦ごはん (福島の料理) たちうおのしおやき・いかにんじん ざくざくじる	たちうお・するめ こんぶ・あぶらあげ なまあげ・ひらてん	にんじん・さやいんげん たいこん・にんじん・ねぎ ごぼう・ほししいたけ	こめ・むぎ・あぶら さとう さといも・こんにやく さとう	647	22.2	785	25.9	いも 種実 (こま・アーモンド)
8 (水)	麦ごはん (中学校卒業祝) チキンカツ・つくりくたに おいわじる・いちごゼリー・おいわいケーキ	とりにく・きわかめ ひしき・かつおぶし はんぺん・わかめ	たまねぎ・にんじん えのきたけ・ねぎ	こめ・むぎ・あぶら・さとう パン (ごぼうご・こめご) しらす・たまご・いちごゼリー ソフトクリーム	658	14.8	898	26.9	まめ
9 (木)	麦ごはん マーボーどうふ ピーマンのいためもの・りんご	どうふ・ふたにく・みそ えび	たまねぎ・にんじん・しろういんげん ほししいたけ・しょうが・にんにく たまねぎ・にんじん モヤシ・ピーマン・りんご	こめ・むぎ・さとう でんぷん・ごまあぶら ピーマン・あぶら	629	14.7	756	16.5	いも
10 (金)	丸パン クリームに にほしのアーモンドからめ・フルーツミックス	とりにく・しろういんげん きゅうにつゆ かたくちいわし	たまねぎ・にんじん ほくさい・ごまつな にんじん・たまねぎ みかん・ハイソップフルーツ	パン (ごぼうご・こめご) じゃがいも・あぶら アーモンド・あぶら さとう	656	19.4	829	23.2	きのこ
13 (月)	縦割りパン チリコンカン・フライドポテト はるさめスープ	ふたにく・たいす うすらたまご	たまねぎ・にんじん にんにく たまねぎ・にんじん チンゲンサイ・ほくさい	パン (ごぼうご・こめご) じゃがいも・あぶら・さとう はるさめ	677	24.4	856	29.5	かいそう
14 (火)	ごはん (地産産給食) なんばんに やさいのごまいため・いよかん	とりにく・なまあげ みそ	ごぼう・にんじん さやいんげん・しろういんげん キャベツ・モヤシ アスパラガス・いよかん	こめ・じゃがいも こんにやく・さとう ごま・あぶら	623	15.1	738	17.2	ござかな
15 (水)	麦ごはん さほのみそに・ごまつなのいためもの しおにくじゃが	さほ・みそ・ちくわ ふたにく	ごまつな・にんじん しめじ たまねぎ・にんじん チンゲンサイ・しょうが	こめ・むぎ・あぶら じゃがいも・こんにやく さとう	698	20.6	804	21.4	くだもの
16 (木)	麦ごはん (小学校卒業祝) ツナそば おじゃがもちる・おわいケーキ・いちごゼリー	たまご・まぐろ (ツナ) かまぼこ	なのほな・しょうが たいこん・えのきたけ にんじん・ほうれんそう	こめ・むぎ・さとう じゃがいも・でんぷん ソフトクリーム・いちごゼリー	697	26.1	745	18.0	まめ
17 (金)	パン トマトソースグラタン・フルーベリージャム レタスのスープ	ふたにく・えび きゅうにつゆ・チーズ チキンハム・ひよこまめ	たまねぎ・しょうが レタス・たまねぎ・パセリ にんじん・もろこし	パン (ごぼうご・こめご) じゃがいも マカロニ・バター・フルーベリージャム	620	16.6	764	18.9	種実 (こま・アーモンド)
21 (火)	麦ごはん おやこどんぶり やさいいため・オレンジ	とりにく・たまご・ちくわ ベーコン	たまねぎ・にんじん・ねぎ ごぼう・ほししいたけ キャベツ・ごまつな・にんじん エリンギ・オレンジ	こめ・むぎ・さとう あぶら あぶら	629	18.5	755	21.7	いも
22 (水)	ごはん (地産産給食) あかえひのからあげ ひじききんぴら ふたしる	あかえひ・ひじき ひらてん ふたにく・どうふ・みそ	れんこん・にんじん はなごり たいこん・にんじん ほくさい・ほうれんそう	こめ・さとう・ごま でんぷん・ごまご・あぶら さつまいも・こんにやく	683	20.9	821	24.4	くだもの
23 (木)	麦ごはん チキンカレー ほうれんそうのソテー・いちご	とりにく・ひよこまめ しろういんげんまめ ボークハム	にんじん・たまねぎ にんにく・りんご キャベツ・ほうれんそう いちご	こめ・むぎ・あぶら じゃがいも アーモンド・あぶら	662	18.6	798	21.7	きよかいるい



## 1年間の食生活をふりかえろう

今年度も終わりに近づき、今のクラスでの生活も残りわずかとなりました。この1年間を振り返り、自分自身の食生活について見直してみましょう。

朝ごはんを毎日食べている	食事は好き嫌いをしないで残さず食べている
かむことを意識してよくかんで食べている	1日3食、決まった時間に食べている
おやつは時間と量を決めて、食べ過ぎないようにしている	家族や友達と一緒に楽しく食べている
食事の前に必ず手を洗っている	食事の後は歯を磨いている
早寝・早起きをし、睡眠を十分にとっている	運動をしたり、体を動かして遊んだりしている

※「おもなざいりょう」の太字で書いてある食材は産地と市内産です。  
※ 献立は都合により、変更となることがあります。

**1日: 菊川小学校の献立**  
6年生が家庭科の授業で考えた献立です。テーマは「洋」で、ごはんを含む洋食の献立を考えました。赤・黄・緑の食品をバランスよく使い、野菜をたっぷり取り入れ、見た目もおいしそうに見えるよう工夫しました。

**2日: 桃の節句献立**  
3月3日は桃の節句で、女の子の健やかな成長と幸せを願う行事です。この日の給食は、「ちらしずし」と「ひなあられ」です。

**中学3年生、小学6年生のみなさん  
ご卒業おめでとうございます**

**卒業お祝い献立**

中学校は8日、小学校は16日が「卒業お祝い献立」です。最後の給食が思い出になるよう、ささやかですがお祝いケーキがつきます。中学3年生は、9年間最後の給食です。クラスの友達と楽しくおいしく食べましょう。

食物アレルギーのある方に対応するため、詳細な献立表や原材料配合表を提供しています。ご希望の方は学校にお申し出ください。