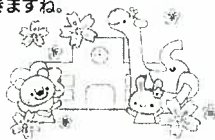


日 曜	こ ん 献 立 名	お も な い 材 料			エ ネ ル ギ ー 小 中	たん ぱ く 質 g 小 中	家 庭 で と っ て ほ し い 食 品
		① 主 に 体 を つ く る も と に な る	② 主 に 体 の 調 子 を 整 え る も と に な る	③ 主 に エ ネ ル ギ ー の も と に な る			
11 (月)	パン クリームシチュー コーンソテー いちこ(2こ)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こむぎこ こめこ	638	25.9	魚介類
		とりにく	ぎゅうにゅう	じゃがいも	803	32.1	
12 (火)	ごはん ハヤシライス こずこんサラダ こまドレッシング	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ	712	23.7	果物
		ぎゅうにゅう	とりにく	こまドレッシング	847	27.6	
13 (水)	ごはん さわらのしおやき なのはなそぼろ なまあげのみそしる	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ	667	33.5	種実
		さわら	だいす	さとう	775	37.9	
14 (木)	ごはん ぶたどん やさしいごまいため こくとうビーンズ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ	633	27.8	海藻
		ぶた	ちくわ	ごま さとう	740	32.2	
15 (金)	たてわりパン チリコンカン やさしいスープ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こむぎこ こめこ	610	25.2	小魚
		ぶた	きゅうり	さとう	765	31.0	
18 (月)	パン ウインナーのケチャップソテー やさしいコンソメに オレンジ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こむぎこ こめこ	683	25.2	乳製品
		ウインナー	ベーコン	さとう	856	31.3	
19 (火)	ごはん あげかつおみそからめ ほうれんそうのスープ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ	650	26.6	果物
		かつお	みそ	でんぶん あぶら さとう	772	31.2	
20 (水)	ごはん おやこどん アーモンドいため	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ	640	27.2	豆・豆製品
		とりにく	たまご	さとう	763	32.0	
21 (木)	ごはん ひじきふりかけ とりのからあげ(2こ) やさいいため ワンタンスープ おめでとうゼリー	ぎゅうにゅう	ひじき	こめ	750	25.8	魚介類
		とりにく	たまご	こまあぶら あぶら でんぶん	846	28.2	
22 (金)	パン ブラック&ホワイトチョコクリーム ラザニア ツナのカレーソテー ミートボールスープ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こむぎこ こめこ	679	27.8	きのこ類
		ぶた	きゅうり	さとう	827	33.8	
25 (月)	パン りんごジャム じゃがベーコン マカロニスープ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こむぎこ こめこ りんごジャム	653	24.3	種実
		じゃが	ベーコン	じゃがいも	825	30.0	
26 (火)	ごはん ホイコーロー はるさめスープ とうにゅうプリン	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ	648	21.6	海藻
		ぶた	みそ	こまあぶら さとう	750	24.9	
27 (水)	ごはん くさわかめのつくだに いわしのうめに ごますいため すましじる	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ	664	26.5	果物
		いわし	とうふ	こま さとう	757	29.5	
28 (木)	ごはん チキンカレー フルーツミックス	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ	696	20.2	豆・豆製品
		とりにく	ぎゅうにゅう	じゃがいも	828	23.2	

※材料の割合により献立を変更することがあります。★【主な材料】の太字で書いている材料は、県内および市内産です。

### ご入学・ご進学おめでとうございます

新学期の始まりです。新しい学年、新しい教室、新しい教科書に、気持ちまで新しくなってわくわくしてきますね。今年度も子どもたちが心も体も元気に成長できるように、職員一同、安心・安全でおいしく栄養バランスのとれた給食づくりをしたいと思います。



### 学校給食の内容

ごはん…火・水・木曜日、岡南市産の米を使用しています。パン…月・金曜日、県産米粉と県産小麦を使用しています。

#### 牛乳

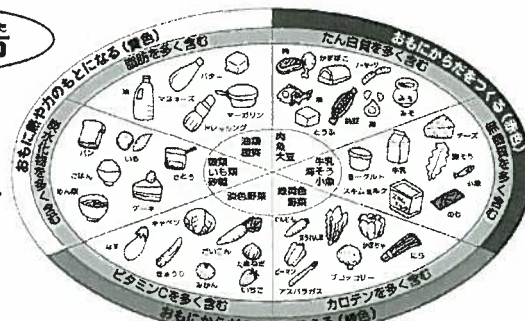
成長期に大切なカルシウムなどをとるため、毎日1杯(200ml)つきます。

煮物、汁物、炒め物、焼き物など、いろいろな食材、味、調理方法でおかずを作っています。また、季節の食材、地元の食材、世界の料理、日本各地の郷土料理、行事食なども取り入れています。



### 献立表の見方

- 食品の働き  
その日の給食に使われている食品を主な働きによって3つに分けて表示しています。
- 家庭にとってほしい食品  
その日の給食で不足している食品を載せています。ご家庭での食事作りの参考にしていただけたらと思います。
- 地場産物  
太字で表示している食材は県内産または市内産の食材です(生産状況などにより変更することがあります)。



### 地場産給食の日 19日(火)

岡南市産のほうれん草を使用したほうれん草のスープが出ます。



### 入学・進級お祝い献立 21日(木)

ごはん ひじきふりかけ 牛乳  
鶏の唐揚げ 野菜炒め  
ワンタンスープ おめでとうゼリー



※給食の約束※ 「はし」を毎日持ってきましょう。スプーンは「はし」で食べにくいときに使しましょう。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。

日 (期)	献 立 名	主 な 材 料			エネルギー kcal	たんぱく質 g	家庭で とってほしい 食品
		赤 主に体をつくるものになる	緑 主に体の調子を整えるものになる	青 主にエネルギーのもとになる			
11 (月)	たてわりパン チリコンカン やさしいスープ	ぎゅうにゅう ふたにく ぎゅうにゅう ベーコン	ぎゅうにゅう たまねぎ にんじん あかピーマン じゃがいも スキニ にんじん たまねぎ キャベツ セロリー パセリ	こむぎこ こめこ さとう	610	25.2	小魚
12 (火)	ごはん さわらのしおやき なのはなそばろ なまあげのみそしる	ぎゅうにゅう さわら だいず たまご なまあげ わかめ みそ	たまねぎ しょうが なのはな たまねぎ にんじん ねぎ えのきたけ	こめ さとう	667	33.5	種実
13 (水)	ごはん ハヤシライス こずこんサラダ ごまドレッシング	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ひじき だいず	たまねぎ にんじん しめじ グリンピース にんにく れんこん にんじん とうもろこし	こめ ごまドレッシング	712	23.7	果物
14 (木)	ごはん あげかつおみそからめ ほうれんそうのスープ	ぎゅうにゅう かつお みそ ベーコン	たまねぎ ピーマン にんじん たまねぎ たけのこ ほうれんそう にんじん ほししいたけ	こめ でんぶん あぶら さとう	650	26.6	果物
15 (金)	パン クリームシチュー コーンソテー いちご(2こ)	ぎゅうにゅう とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん しめじ グリンピース キャベツ とうもろこし にんじん いちご	こむぎこ こめこ じゃかりいも	638	25.9	魚介類
18 (月)	パン ブラック&ホワイトチョコクリーム ラザニア ツナのカレーソテー ミートボールスープ	ぎゅうにゅう ふたにく きゅうにゅう チーズ まくらげ ミートボール(とりにく・ふたにく)	たまねぎ とうもろこし さやいんげん たまねぎ キャベツ にんじん セロリー パセリ	こむぎこ こめ フラメンゴイチョココロム ラザニア	679	27.8	きのこ類
19 (火)	ごはん ふたどん やさしいごまいため こくとうビーンズ	ぎゅうにゅう ふたにく ちくわ だいず	たまねぎ ごぼう にんじん ねぎ こまつな キャベツ にんじん	こめ こんにやく さとう ごま さとう ごまあぶら くるぎとう	633	27.8	海藻
20 (水)	ごはん ひじきふりかけ とりのからあげ(2こ) やさいいため ワンタンスープ おめでとうゼリー	ぎゅうにゅう ひじき ぎゅうにゅう とりにく ふたにく	キャベツ にんじん たまねぎ たまねぎ チンゲンサイ にんじん ほししいたけ	こめ ごまあぶら あぶら でんぶん こむぎこ おめでとうゼリー	750	25.3	魚介類
21 (木)	ごはん おやこどん アーモンドいため	ぎゅうにゅう とりにく たまご かまぼこ	にんじん たまねぎ ほししいたけ ねぎ ほうれんそう キャベツ にんじん	こめ さとう アーモンド さとう	640	27.2	豆・豆製品
22 (金)	パン ウインナーのケチャップソテー やさしいコンソメに オレンジ	ぎゅうにゅう ウインナー ベーコン	たまねぎ にんじん ピーマン たまねぎ にんじん キャベツ さやいんげん オレンジ	こむぎこ こめこ さとう じゃかりいも	683	25.2	乳製品
25 (月)	パン りんごジャム じゃかベーコン マカロニスープ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく	たまねぎ グリンピース キャベツ たまねぎ にんじん セロリー パセリ	こむぎこ こめこ りんごジャム じゃかりいも マカロニ	653	24.3	種実
26 (火)	ごはん ホイコーロー はるさめスープ とうにゅうプリン	ぎゅうにゅう ふたにく みそ	たまねぎ キャベツ ピーマン にんにく しょうが たけのこ にんじん とうもろこし たまねぎ きくらげ ねぎ	こめ ごまあぶら さとう ごまあぶら はるさめ とうにゅうプリン	648	21.6	海藻
27 (水)	ごはん くさわかめのつくたに いわしのうめに ごますいため すましじる	ぎゅうにゅう くさわかめ ぎゅうにゅう いわし とうふ かまぼこ わかめ	ほうれんそう キャベツ にんじん とうもろこし たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ	こめ ごま さとう	664	26.5	果物
28 (木)	ごはん チキンカレー フルーツミックス	ぎゅうにゅう とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん しめじ さやいんげん にんにく しょうが パインアップル おうとうかん みかんかん ナタデココ	こめ じゃかりいも カクテルゼリー	696	20.2	豆・豆製品

**ご入学・ご進学おめでとうございます**

新学期の始まりです。新しい学年、新しい教室、新しい教科書に、気持ちまで新しくなってわくわくしてきますね。今年度も子どもたちが心も体も元気に成長できるように、職員一同、安心・安全でおいしく栄養バランスのとれた給食づくりをしたいと思います。

**学校給食の内容**

**主食** ごはん…火・水・木曜日、岡南市産の米を使用しています。パン…月・金曜日、県産米粉と県産小麦を使用しています。

**牛乳** 成長期に大切なカルシウムなどをとるため、毎日1本(200ml) つきます。

**おかず** 煮物、汁物、炒め物、焼き物など、いろいろな食材、味、調理方法でおかずを作っています。また、季節の食材、地元産の食材、世界の料理、日本各地の郷土料理、行事食なども取り入れています。

※材料の都合により献立を変更することがあります。★[主な材料]の赤字で囲っている材料は、県内および市内産です。

**献立表の見方**

●食品の働き  
その日の給食に使われている食品を主な働きによって3つに分けて表示しています。

●家庭でとってほしい食品  
その日の給食で不足している食品を載せています。ご家庭での食事作りの参考にしていただけたらと思います。

●地場産物  
赤字で表示している食材は県内産または市内産の食材です(生産状況などにより変更することがあります)。

**地場産給食の日 14日(木)**  
岡南市産のほうれん草を使用したほうれん草のスープが出ます。

**入学・進級お祝い献立 20日(水)**  
ごはん ひじきふりかけ 牛乳  
鶏の唐揚げ 野菜炒め  
ワンタンスープ おめでとうゼリー

**給食の約束** 「はし」を毎日持ってきましょう。スプーンは「はし」で食べにくいときに使しましょう。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5月分学校給食予定献立表 (A:福川南小・和田小・和田中・富田中・福川中)

新南陽学校給食センター

日(期)	献立名	主 材			エネルギー kcal 小中	たんぱく質 g 小中	家庭でとってほしい食品
		① 手に体をつくるものになる	② 手に体の調子を整えるものになる	③ 主にエネルギーのもとになる			
2(月)	小パン クリームシチュー かいそうサラダ こどものひデザート	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こむぎこ こめこ	622	24.7	果物
		とりにく ぎゅうにゅう かいそう(わかめなど)	たまねぎ にんじん しめじ グリンピース キャベツ とうもろこし	じゃがいも さとう こどものひデザート(パロンゼリー)	740	29.1	
6(金)	小パン ミートソースパグッティ やさいスープ ④チーズ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こむぎこ こめこ	607	25.8	海藻
		ふたにく ぎゅうにゅう ウインナー	たまねぎ にんじん グリンピース にんにく たまねぎ にんじん キャベツ とうもろこし セロリー パセリ	スパグッティ さとう オリーブあぶら	775	33.4	
9(月)	横割り丸パン しるみぎかなのフライ ゆでキャベツ エッグフリータルタルソース ポテトスープ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こむぎこ こめこ	686	29.9	緑黄色野菜
		ホキ ベーコン	キャベツ たまねぎ にんじん キャベツ パセリ	ゆでたまご じゃがいも じゃがいも	830	35.1	
10(水)	ごはん にくみそどんのく いもだんごじる あまなつみかん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ	635	24.1	豆・豆製品
		とりにく ふたにく みそ	たまねぎ にんじん たけのこ グリンピース しめじ にんにく いもだんご ねぎ しいたけ あまなつみかん	さとう おじやかもち こんにやく	751	28.0	
11(水)	ごはん やさしいわかめ(2割) きりぼしだいのソースいため とうふのみそじる	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ	656	26.0	種実
		いか ぎょにく ふたにく とうふ あぶらあげ わかめ みそ	きりぼしだいのキャベツ たまねぎ にんじん もやし ねぎ	さとう	758	29.4	
12(水)	ごはん ポークカレー だいたずとひじきのサラダ こまドレッシング	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ	706	24.2	魚介類
		ふたにく ぎゅうにゅう だいたず ひじき	たまねぎ にんじん さやいんげん しめじ にんにく しゅうが キャベツ とうもろこし	りんご じゃがいも こまドレッシング	846	28.1	
13(金)	パン マーシャルピンス ポークピンス アーモンドいため	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こむぎこ こめこ マーシャルピンス	718	31.0	果物
		ふたにく だいたず	たまねぎ にんじん しめじ グリンピース キャベツ ほうれんそう にんじん	じゃがいも さとう アーモンド さとう オリーブあぶら	921	36.5	
16(月)	パン たらのアーモンドからめ ゆでブロッコリー コーンポタージュ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こむぎこ こめこ	692	27.1	小魚
		すけそうだら ぎゅうにゅう	ブロッコリー とうもろこし たまねぎ にんじん パセリ	でんぶん あぶら アーモンド さとう じゃがいも	872	33.6	
17(水)	ごはん とりにくのレモンしょうゆ キャベツのじゃこいため わかたけじる	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ	640	28.0	乳製品
		とりにく しらすほし とうふ わかめ	レモン キャベツ にんじん こまつな たまねぎ たけのこ にんじん えのきたけ ねぎ	あぶら さとう こまあぶら こま	758	33.0	
18(水)	ごはん マーボーとうふ ハンパングーサラダ れいとうパイン	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ	678	29.4	海藻
		とうふ ふたにく みそ とりにく みそ	たまねぎ たけのこ にんじん ねぎ しいたけ にんにく しゅうが キャベツ しょうゆ にんじん とうもろこし もやし パインアップル	さとう でんぶん こまあぶら さとう こまあぶら こま	800	34.7	
19(水)	ごはん あじのフライ ほうれんそうのこまいため たまねぎのみそじる	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ	650	26.6	きのこ類
		あじ とうふ あぶらあげ わかめ みそ	ほうれんそう キャベツ にんじん たまねぎ にんじん ねぎ	ゆでたまご でんぶん あぶら こま さとう	747	29.8	
20(金)	食パン スライスチーズ アミグラスソースに アスパラガスのソテー	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こむぎこ	675	27.6	種実
		チーズ パテ(とりにく、ふたにく、いもだんご) ベーコン	たまねぎ にんじん パセリ しめじ にんにく しゅうが キャベツ アスパラガス にんじん	じゃがいも さとう でんぶん	728	29.5	
23(月)	ことうパン とりにくのトマトソースに こまつなのソテー	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こむぎこ こめこ くるさとう	661	24.5	魚介類
		とりにく ベーコン	たまねぎ にんじん しめじ グリンピース こまつな キャベツ とうもろこし	じゃがいも さとう	839	30.1	
24(水)	ごはん さばのしおやき きんぴらごぼう あすかじる	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ	644	28.9	小魚
		さば とりにく とうふ ぎゅうにゅう みそ	ごぼう にんじん さやいんげん キャベツ にんじん えのきたけ ねぎ	こんにやく こま さとう こまあぶら	744	32.3	
25(水)	ごはん にくじゃが こまずいため こぎかな	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ	647	26.0	豆・豆製品
		ぎゅうにゅう ちくわ かたくちいわし	たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ もやし ほうれんそう にんじん	じゃがいも こんにやく さとう こま さとう	762	29.9	
26(水)	ごはん はるまき いためナムル フォー	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ	668	18.3	きのこ類
		とりにく	たまねぎ キャベツ たけのこ もやし ほうれんそう にんにく にんにく キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ レモン	ひんみこ こんにやく しいたけ さとう しょうゆ フォー	763	20.7	
27(金)	パン やまぐちさんちのオムレツ ツナのケチャップソテー ポトフ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こむぎこ こめこ	670	30.5	乳製品
		たまご まぐろみずに ベーコン	たまねぎ さやいんげん とうもろこし たまねぎ キャベツ にんじん ブロッコリー グリンピース	さとう じゃがいも	827	36.4	
30(月)	パン ポークチャップ マカロニスープ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こむぎこ こめこ	607	27.6	種実
		ふたにく ベーコン	たまねぎ さやいんげん キャベツ たまねぎ にんじん とうもろこし セロリー パセリ	さとう マカロニ	767	34.3	
31(水)	ごはん ふたにくのしょうがいため かきたまじる キウイフルーツ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ	638	28.2	小魚
		ふたにく たまご とうふ	たまねぎ にんじん さやいんげん しょうが たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ キウイフルーツ	こま さとう	753	32.9	

※材料の都合により献立を変更することがあります。★【主な材料】の赤字で書かれている材料は、県内および市内産です。

正しい食べ方ができていますか?

① 主食を全部食べてからおかずを食べる

② 主食とおかずを交互に食べる

③ おかずを全部食べてから主食を食べる

答えは・・・2です。

食事は主食とおかずを交互に食べることで、主食とおかずのどちらもよりおいしく食べられます。また、それぞれのものを同時に食べ終えることで、栄養素をバランスよくとることができます。デザートは、糖分を蓄えているものが多く、初めに食べると食欲が落ちるといふこともあるので、なるべく最後に食べます。

『ぱっかり食べる』ではなく、『交互食べる』をするようにしましょう!

地産産給食の日 (19日(木))

あじのフライ

山口県の萩で水揚げされた「瀬つきあじ」のフライです。瀬つきあじの1番おいしい時期(旬)は、5月から8月半ばくらいまでです。瀬つきあじは、えさの豊富な天然のあじ(浅い海底の隆起部に住み着き、プランクトンやしらすなどの餌のよいえさを食べていて、とても脂がのっています。地元でとれたほうれん草やたまねぎも使用しています。

○ 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。  
○ 給食の約束・・・「はし」は毎日持ってきましょう。スプーンははしで食べるにいとくに使いましょう。

平成28年5月分学校給食予定献立表 (B:富田東小・富田西小・福川小)

新南陽学校給食センター

日 期	献 立 名	主 材			エネルギー kcal 小	たんぱく質 g 小	家庭で とってほしい 食品
		① 主に体をつくるものになる	② 主に体の調子を整えるものになる	③ 主にエネルギーのもとになる			
2 (月)	パン ミートソーススパゲッティ やさいスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにく ウインナー	たまねぎ にんじん グリンピース にんにく たまねぎ にんじん キャベツ とうもろこし じゃがいも	こむぎこ こめこ スパゲッティ さとう オリーブあぶら	607	25.8	海藻
6 (金)	パン クリームシチュー かいそうサラダ こどものひデザート	ぎゅうにゅう とりにく ぎゅうにゅう かいそう(わかめなど)	たまねぎ にんじん しめじ グリンピース キャベツ とうもろこし	こむぎこ こめこ じゃがいも さとう こどものひデザート(メロンゼリー)	622	24.7	果物
9 (月)	パン マーシャルピンズ ポークビーンズ アーモンドいため	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	たまねぎ にんじん しめじ グリンピース キャベツ ほうれんそう にんじん	こむぎこ こめこ マーシャルピンズ じゃがいも さとう アーモンド さとう オリーブあぶら	718	31.0	果物
10 (火)	ごはん やさいわかめのみそ汁(2回) きりほしだいのソースいため とうふのみそじる	ぎゅうにゅう いか きよにく ぶたにく とうふ あぶらあげ わかめ みそ	たまねぎ にんじん ねぎ たまねぎ にんじん ねぎ	こめ さとう	656	26.0	種実
11 (水)	ごはん にくみそどんのく いもだんごじる あまなつみかん	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく みそ	たまねぎ にんじん たけのこ グリンピース じゃがいも だいこん にんじん ねぎ しいたけ あまなつみかん	こめ さとう おじゃかもち こんにやく	635	24.1	大豆・豆製品
12 (木)	ごはん とりにくのレモンじょうゆ キャベツのじゃこいため わかたけじる	ぎゅうにゅう とりにく しらすぼし とうふ わかめ	レモン キャベツ にんじん こまつな たまねぎ たけのこ にんじん えのきたけ ねぎ	こめ あぶら さとう こまあぶら こま	640	28.0	乳製品
13 (金)	漬物り丸パン しらすかなのフライ ゆでキャベツ エッグフリータルタルソース ポテトスープ	ぎゅうにゅう ホキ ベーコン	キャベツ たまねぎ にんじん キャベツ じゃがいも	こむぎこ こめこ じゃがいも	686	29.9	緑黄色野菜
16 (月)	こくろパン とりにくのトマトソースに こまつなのソテー	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	たまねぎ にんじん しめじ グリンピース こまつな キャベツ とうもろこし	こむぎこ こめこ くるぎとう じゃがいも さとう	661	24.5	魚介類
17 (火)	ごはん ポークカレー たいずとひじきのサラダ こまドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにゅう だいず ひじき	たまねぎ にんじん さやいんげん しめじ にんにく じゃがいも キャベツ とうもろこし	こめ りんご じゃがいも こまドレッシング	706	24.2	魚介類
18 (水)	ごはん あじのフライ ほうれんそうのこまいため たまねぎのみそじる	ぎゅうにゅう あじ とうふ あぶらあげ わかめ みそ	ほうれんそう キャベツ にんじん たまねぎ にんじん ねぎ	こめ りんご さとう でんぶん あぶら こま さとう	650	26.6	きのこ類
19 (木)	ごはん マーボーどうふ パンハンジーサラダ れいとうパン	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ とりにく みそ	たまねぎ たけのこ にんじん ねぎ しいたけ にんにく じゃがいも キャベツ ほうれんそう にんじん とうもろこし じゃがいも	こめ さとう でんぶん こまあぶら さとう こまあぶら こま	678	29.4	海藻
20 (金)	パン やまぐちさんちのオムレツ ツナのケチャップソテー ポトフ	ぎゅうにゅう たまご まぐろみず ベーコン	たまねぎ さやいんげん とうもろこし たまねぎ キャベツ にんじん ブロッコリー グリンピース	こむぎこ こめこ さとう じゃがいも	670	30.5	乳製品
23 (月)	パン たらのアーモンドがらめ ゆでブロッコリー コーンポタージュ	ぎゅうにゅう すけそうだら ぎゅうにゅう	ブロッコリー とうもろこし たまねぎ にんじん じゃがいも	こむぎこ こめこ でんぶん あぶら アーモンド さとう じゃがいも	692	27.1	小魚
24 (火)	ごはん にくじゃが こまずいため こぎかな	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ちくわ かたくちいわし	たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ もやし ほうれんそう にんじん	こめ じゃがいも こんにやく さとう こま さとう	647	26.0	大豆・豆製品
25 (水)	ごはん さばのしおやき きんぴらごぼう あずかじる	ぎゅうにゅう さば とりにく とうふ ぎゅうにゅう みそ	ごぼう にんじん さやいんげん キャベツ にんじん えのきたけ ねぎ	こめ こんにやく こま さとう こまあぶら	644	23.9	小魚
26 (木)	ごはん ぶたにくのしょうがいため かきたまじる キウイフルーツ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とうふ	たまねぎ にんじん さやいんげん しょうが たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ キウイフルーツ	こめ こま さとう	638	28.2	小魚
27 (金)	パン 食パン スライスチーズ デミグラスソースに アスパラガスのソテー	ぎゅうにゅう チーズ ぎゅうにゅう ミートソース(かつお) かつお(みじん切) じゃがいも ベーコン	たまねぎ にんじん じゃがいも しめじ にんにく しょうが キャベツ アスパラガス にんじん	こむぎこ じゃがいも さとう でんぶん	675	27.6	種実
30 (月)	パン ポークチャップ マカロニスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	たまねぎ さやいんげん キャベツ たまねぎ にんじん とうもろこし じゃがいも	こむぎこ こめこ さとう マカロニ	607	27.6	種実
31 (火)	ごはん はるまき いためナムル フォー	ぎゅうにゅう とりにく	たまねぎ じゃがいも たけのこ じゃがいも にんじん キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ レモン	こめ でんぶん こま さとう じゃがいも フォー	668	18.3	きのこ類

※材料の都合により献立を変更することがあります。★【主な材料】の太字で書いている材料は、県内および市内産です。

### 正しい食べ方ができていますか?

給食を食べる順番は、次の3つのうちどれがよいでしょうか?

- ① 主食を全部食べてからおかずを食べる
- ② 主食とおかずを交互に食べる
- ③ おかずを全部食べてから主食を食べる

正解は②です。

食事には主食とおかずを交互に食べることで、主食とおかずのどちらもよりおいしく食べられます。また、それぞれを同時に食べ終えることで、栄養素をバランスよくとることができます。デザートは、糖分を含んでいるものが多く、最初に食べると食欲が落ちるということもあるので、なるべく最後に食べます。

「ぱっかり食べ」ではなく、「交互食べ」をするようにしましょう!

○ 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。  
○ 給食の約束... 「はし」は毎日持ってきましょう。スプーンは持して食べにくいときに使いましょう。

### あじのフライ

山口県の桜で水揚げされた「瀬つきあじ」のフライです。瀬つきあじの1番おいしい時期(旬)は、5月から8月半ばくらいまでです。瀬つきあじは、えさの豊富な天然の瀬(深い海底の隆起部)に住み着き、プランクトンやしらすなどの餌のよいえさを食べていて、とても脂ののっています。地元でとれたほうれん草やたまねぎも使用しています。

### 地産産給食の日【18日(水)】

山口県の桜で水揚げされた「瀬つきあじ」のフライです。瀬つきあじの1番おいしい時期(旬)は、5月から8月半ばくらいまでです。瀬つきあじは、えさの豊富な天然の瀬(深い海底の隆起部)に住み着き、プランクトンやしらすなどの餌のよいえさを食べていて、とても脂ののっています。地元でとれたほうれん草やたまねぎも使用しています。

平成28年6月分学校給食予定献立表 (A:福川南小・和田小・和田中・富田中・福川中)

新南陽学校給食センター

日 曜	こ ん 献 立 名	主 な 材 料			エ ネ ル キ ー kcal 小 中	たん ぱ く 質 g 小 中	家 庭 で と っ て ほ し い 食 品
		① 主 に 体 を つ く る も と に な る	② 主 に 体 の 調 子 を 整 え る も と に な る	③ 主 に エ ネ ル キ ー の も と に な る			
1 (水)	ごはん あじのレモンしょうゆ あかだしのみそしる	ぎゅうにゅう あじ とうふ みそ あぶらあげ わかめ	レモン えだまめ たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ	ごめ でんぶん あぶら さとう	676 801	29.9 35.2	種実
2 (木)	むぎごはん すきやき アーモンドいため マスカットゼリー	ぎゅうにゅう ぎゅうにく とうふ かまぼこ	たまねぎ ほうさい しろねぎ えのきたけ ほうれんそう キャベツ にんじん	ごめ むぎ しらたき ふ さとう アーモンド さとう マスカットゼリー	620 737	24.1 28.3	果物
3 (金)	漬割り丸パン チキンてりやきパーティ スライスチーズ ベーコンと野菜のスープ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ベーコン	たまねぎ キャベツ たまねぎ にんじん パセリ セロリ とうもろこし	ごむぎこ ごめこ さとう	711 844	30.8 34.9	きのこ
6 (月)	丸パン いちごジャム ジャーマンポテト キャベツのスープ ライチゼリー	ぎゅうにゅう ベーコン ウインナー	たまねぎ グリンピース にんじん たまねぎ キャベツ とわかし セロリ パセリ	ごむぎこ ごめこ いちごジャム じゃがいも ライチゼリー	700 875	23.3 28.9	魚介類
7 (火)	むぎごはん マーボーれんこん ちゅうかスープ おさつスティック	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく わかめ	れんこん えのきたけ なら にんにく しょうが なほぎ ほうしいたけ もやし にんじん たけのこ ねぎ	ごめ むぎ こまあぶら さとう でんぶん きつまいも さとう	640 765	25.1 28.7	豆・豆製品
8 (水)	わかめごはん さけのしおやき ごまずいため とうふじる	ぎゅうにゅう わかめ さけ とうふ あぶらあげ かまぼこ	ほうれんそう もやし キャベツ にんじん たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ	ごめ こま さとう	642 727	30.8 38.5	乳製品
9 (木)	ごはん すふた えびだんごスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく えびボール あぶらあげ わかめ	たまねぎ にんじん ピーマン にんじん たまねぎ えのきたけ たけのこ ねぎ	ごめ さとう でんぶん こむぎこ あぶら	674 803	23.7 27.4	果物
10 (金)	丸パン デミグラスソースに マカロニサラダ エッグフリーマヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく たいす	たまねぎ にんじん グリンピース しめじ にんにく しょうが キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし	ごむぎこ ごめこ じゃがいも さとう マカロニ エッグフリーマヨネーズ	733 909	30.2 37.6	海藻
13 (月)	丸パン マーマレード しるみぎかなのマリネソースかけ ポテトスープ	ぎゅうにゅう ホキ ベーコン	たまねぎ あかピーマン きピーマン にんじん スッキーニ にんじん たまねぎ パセリ	ごむぎこ ごめこ マーマレード でんぶん あぶら オリーブあぶら さとう じゃがいも	676 855	27.7 34.6	種実
14 (火)	ごはん ぶたにくのうまに きりぼしだいこんのこまいため れいとうハイン	ぎゅうにゅう ぶたにく ひらてん	たまねぎ にんじん だいこん ねぎ しょうが なりぼしだいこん にんじん さやいんげん ハインアップル	ごめ さとう さとう こま さとう こまあぶら	631 743	24.3 28.1	きのこ類
15 (水)	ごはん ホークカレー フルーツしらたま	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん しめじ さやいんげん にんにく しょうが かぼちん ほうしいたけ ハインアップル おくら じゃがいも ナチヨコ	ごめ じゃがいも しらたまだんご	715 853	23.2 26.8	こむぎ 小麦 乳製品
16 (木)	ごはん もずくどんのく すましじる オレンジ	ぎゅうにゅう もずく ぶたにく たまご とうふ かまぼこ わかめ	にんじん たまねぎ さやいんげん しょうが たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ オレンジ	ごめ さとう	602 710	24.0 28.0	種実
17 (金)	丸パン ペンのクリームに ミネストローネ アーモンド	ぎゅうにゅう ベーコン ぎゅうにゅう ウインナー	たまねぎ にんじん しめじ グリンピース にんじん たまねぎ パセリ セロリ とわかし キャベツ トマト	ごむぎこ ごめこ ペンネ さとう アーモンド	698 829	26.4 30.8	豆・豆製品
20 (月)	丸パン かのこうげんふたのとしカツ やさいスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	ブロッコリー にんじん たまねぎ キャベツ もやし パセリ	ごむぎこ ごめこ パンこ あぶら じゃがいも	628 819	27.6 35.2	果物
21 (火)	ごはん チキンチキンごぼう たまねぎのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ わかめ みそ	ごぼう えだまめ たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ	ごめ でんぶん あぶら さとう こま	665 790	27.2 31.8	乳製品
22 (水)	ごはん けんちょう ひじきのいためもの ゆずさちゼリー	ぎゅうにゅう とりにく とうふ ひじき だいす	だいこん にんじん ねぎ ほうしいたけ にんじん	ごめ さとう さとう こまあぶら ゆずさちゼリー	660 768	23.7 27.8	こむぎ 小麦 乳製品
23 (木)	ごはん やまぐちさんちのたまごやき はんもだんご	ぎゅうにゅう たまご ひらてん はも あぶらあげ	れんこん さやいんげん だいこん たまねぎ にんじん ねぎ	ごめ こま さとう こまあぶら	634 736	27.9 31.5	きのこ類
24 (金)	丸パン あまなつみかんジャム とうふボールのケチャップに キャベツのソテー	ぎゅうにゅう とうふボール(とりにくとうふ) だいす	たまねぎ にんじん パセリ にんにく キャベツ もやし とうもろこし	ごむぎこ ごめこ じゃがいも さとう	641 802	28.2 35.0	種実
27 (月)	パン とりにくのメキシカンソースいため コンソメスープ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	ハインアップル たまねぎ にんじん ピーマン にんにく トマト キャベツ たまねぎ にんじん パセリ とうもろこし	ごむぎこ ごめこ さとう でんぶん あぶら	700 884	27.5 34.0	豆・豆製品
28 (火)	むぎごはん なまあげとじゃがいものそぼろに キャベツのじゃこいため	ぎゅうにゅう とりにく なまあげ しらすばし	たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ ピーマン	ごめ むぎ じゃがいも さとう こまあぶら こま さとう	644 770	24.5 28.9	海藻
29 (水)	ごはん ふわふわどん こまつなごまいため みそだいす	ぎゅうにゅう たまご とりにく とうふ かまぼこ みそ だいす	たまねぎ にんじん ねぎ こまつな キャベツ にんじん	ごめ ふ さとう でんぶん こま さとう こまあぶら	664 782	27.4 31.8	果物
30 (木)	ごはん ぶたキムチ わかめスープ れいとうピーチ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ わかめ	ほうさいキムチ もやし にんじん なら たまねぎ にんじん とわかし たけのこ ねぎ おくら	ごめ さとう こまあぶら	608 715	26.6 30.4	こむぎ 小麦 乳製品

**6月は食育月間です!**

地域で昔から生産されている作物は、地域の気候や風土などに合ったものが多くなっています。自分たちが住んでいる地域で生産される食べ物について調べてみましょう。

**20日から24日は地場産給食週間**

地場産給食週間は、周南市産や山口県産の食材をできるだけ多く取り入れた献立となっています。太字の食材に注目してみてください。

**22日(水)山口県郷土料理「けんちょう」**

山口県の郷土料理のひとつです。だいこんやにんじんなどを豆腐と一緒に炒め、汗気がなくなるまで煮詰めた料理です。

※材料の都合により献立を変更することがあります。★[主な材料]の太字で書いている材料は、県内および市内産です。

**6月4日から10日は「歯と口の健康週間」** 6月4日は「むし歯予防デー」

大人になっても丈夫な自分の歯で食べ続けられるように、今からむし歯になりにくい食生活をこころがけるようにしましょう。

甘いお菓子やジュースを  
ただただ食べ続けず  
よくかんで食べる  
食後の後はしっかり  
歯みがきをする

**6月7日(火) かみかみ献立**

- マーボーれんこん  
シャキシャキのれんこんをたくさん使っています。
- おさつスティック  
カリカリに揚げたさつまいもを砂糖で味付けした食べ物です。

よく噛んで食べましょう!

**\*給食の約束\*** 「はし」を毎日持ってきましょう。スプーンは「はし」で食べにくいときに使います。  
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6月分学校給食予定献立表 (B:富田東小・富田西小・福川小)

新南陽学校給食センター

日 曜	献 立 名	主 材			エネルギー kcal 小	たんぱく質 g 小	家庭で とってほしい 食品
		① 主に体をつくるものになる	② 主に体の調子を整えるものになる	③ 主にエネルギーのもとになる			
1 (水)	むぎごはん すきやき アーモンドいため マスカットゼリー	ぎゅうにゅう ぎゅうにく どうふ かまぼこ	たまねぎ はくさい しろねぎ えのきたけ ほうれんそう キャベツ にんじん	こめ むぎ しらたき ふ さとう アーモンド さとう マスカットゼリー	620	24.1	果物
2 (木)	ごはん あじのレモンじょうゆ えだまめのおゆで あかだしのみそしる	ぎゅうにゅう あじ とうふ みそ あぶらあげ わかめ	レモン えだまめ たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ	こめ でんぶん あぶら さとう	676	29.9	種実
3 (金)	横割り丸パン チキンてりやきパティ スライスチーズ ベーコンと野菜のスープ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ベーコン	たまねぎ キャベツ たまねぎ にんじん パセリ セロリ とうもろこし	こむぎこ こめこ さとう	711	30.8	きのこ
6 (月)	丸パン デミグラスソースに マカロニサラダ エッグフリーマヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく たいず	たまねぎ にんじん グリンピース しめじ にんにく しょうが キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし	こむぎこ こめこ じゃがいも さとう マカロニ エッグフリーマヨネーズ	733	30.2	海藻
7 (火)	わかめごはん さけのしおやき こまぜいため とうふしる	ぎゅうにゅう わかめ さけ とうふ あぶらあげ かまぼこ	ほうれんそう もやし キャベツ にんじん たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ	こめ こま さとう	642	30.8	乳製品
8 (水)	むぎごはん マーボーれんこん <b>かみかみ献立!</b> ちゅうかスープ おさつスティック	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく わかめ	れんこん えのきたけ なら にんにく しょうが たまねぎ ほししいたけ もやし にんじん たけのこ ねぎ	こめ むぎ こまあぶら さとう でんぶん さつまいも さとう	640	25.1	豆・豆製品
9 (木)	ごはん ぶたにくのうまに きりほしだいこんのごまいため れいとうパン	ぎゅうにゅう ぶたにく ひらてん	たまねぎ にんじん だいこん ねぎ しょうが きりほしだいこん にんじん さやいんげん パインアップル	こめ さといも さとう こま さとう こまあぶら	631	24.3	きのこ類
10 (金)	丸パン いちごジャム ジャーマンポテト キャベツのスープ ライチゼリー	ぎゅうにゅう ベーコン ウインナー	たまねぎ グリンピース にんじん たまねぎ キャベツ とうもろこし セロリ パセリ	こむぎこ こめこ いちごジャム じゃがいも さとう ライチゼリー	700	23.3	魚介類
13 (月)	丸パン ペンのクリームに ミネストローネ アーモンド	ぎゅうにゅう ベーコン ウインナー	たまねぎ にんじん しめじ グリンピース ほうれんそう じゃがいも とうもろこし キャベツ しょうが	こむぎこ こめこ ペンの さとう アーモンド	698	26.4	豆・豆製品
14 (火)	ごはん すふた えびだんごスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく えびボール あぶらあげ わかめ	たまねぎ にんじん ピーマン にんじん たまねぎ えのきたけ たけのこ ねぎ	こめ さとう でんぶん こむぎこ あぶら	674	23.7	果物
15 (水)	ごはん もずくどんぐり すましじる オレンジ	ぎゅうにゅう もずく ぶたにく たまご とうふ かまぼこ わかめ	にんじん たまねぎ さやいんげん しょうが たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ オレンジ	こめ さとう	602	24.0	種実
16 (木)	ごはん ポークカレー フルーツしらたま	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん しめじ さやいんげん にんにく しょうが りんご かんかん りんごかん ほうろく ほうろく ほうろく ナタデココ	こめ じゃがいも さとう しらたまだんご	715	23.2	小魚
17 (金)	丸パン マーマレード しろみぎかなのマリネソースかけ ポテトスープ	ぎゅうにゅう ホキ ベーコン	たまねぎ あかピーマン きピーマン にんじん スパゲティ にんじん たまねぎ パセリ	こむぎこ こめこ マーマレード でんぶん あぶら オリーブあぶら さとう じゃがいも	676	27.7	種実
20 (月)	丸パン かのこうげんぶたのヒレカツ やさいスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	ブロッコリー にんじん たまねぎ キャベツ もやし パセリ	こむぎこ こめこ パンこ あぶら じゃがいも	628	27.6	果物
21 (火)	ごはん けんちょう <b>山口県郷土料理</b> ひじきのいためもの ゆずきちゼリー	ぎゅうにゅう とりにく とうふ ひじき だいず	だいこん にんじん ねぎ ほししいたけ にんじん	こめ さとう さとう こまあぶら ゆずきちゼリー	660	23.7	小魚
22 (水)	ごはん チキンチキンごぼう たまねぎのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ わかめ みそ	ごぼう えだまめ たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ	こめ でんぶん あぶら さとう こま	665	27.2	乳製品
23 (木)	むぎごはん しそかつおふりかけ なまあげとじゃがいものそばろに キャベツのじゃこいため	ぎゅうにゅう とりにく なまあげ しらすばし	たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ ピーマン	こめ むぎ じゃがいも さとう こまあぶら こま さとう	644	24.5	海藻
24 (金)	丸パン おまなつみかんジャム とうふボールのケチャップに キャベツのソテー	ぎゅうにゅう とうふボール(とりにく、とうふ) だいず	たまねぎ にんじん パセリ にんにく キャベツ もやし とうもろこし	こむぎこ こめこ おまなつみかんジャム じゃがいも さとう	641	28.2	種実
27 (月)	パンインパン とりにくのメキシカンソースいため コンソメスープ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	パインアップル たまねぎ にんじん ピーマン にんにく トマト キャベツ たまねぎ にんじん パセリ とうもろこし	こむぎこ こめこ さとう でんぶん あぶら	700	27.5	豆・豆製品
28 (火)	ごはん やまぐちさんちのたまごやき きんぴられんこん はもだんごしる	ぎゅうにゅう たまご ひらてん はも あぶらあげ	れんこん さやいんげん だいこん たまねぎ にんじん ねぎ	こめ こま さとう こまあぶら	634	27.9	きのこ類
29 (水)	ごはん ぶたキムチ わかめスープ れいとうピーチ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ わかめ	はくさいキムチ もやし にんじん なら たまねぎ にんじん とうもろこし たけのこ ねぎ おろし	こめ さとう こまあぶら	608	26.6	小魚
30 (木)	ごはん ふわふわどん こまつなのごまいため みそだいず	ぎゅうにゅう たまご とりにく とうふ かまぼこ みそ だいず	たまねぎ にんじん ねぎ こまつな キャベツ にんじん	こめ ふ さとう でんぶん こまつな さとう こまあぶら	664	27.4	果物

※材料の都合により献立を変更することがあります。★【主な材料】の太字で書いている材料は、県内および市内産です。

**6月は食育月間です!**  
地域で昔から生産されている作物は、地域の気候や風土などに合ったものが多くなっています。自分たちが住んでいる地域で生産される食べ物について調べてみましょう。

**20日から24日は地場産給食週間**  
地場産給食週間は、南阳市産や山口県産の食材をできるだけ多く取り入れた献立となっています。太字の食材に注目してみてください。

**21日(火)山口県郷土料理「けんちょう」**  
山口県の郷土料理のひとつです。だいこんやにんじんなどを豆腐と一緒に炒め、汁気なくなるまで煮詰めた料理です。

**6月4日から10日は「歯と口の健康週間」 6月4日は「むし歯予防デー」**

大人になっても丈夫な自分の歯で食べ続けられるように、今からむし歯になりにくい食生活をこころがけるようにしましょう。

甘い菓子やジュースをだらだら食べ続けると、歯が弱くなる。よくかんで食べる。食事は後はしっかり歯みがきをする。

**6月8日(水) かみかみ献立**

- マーボーれんこん ジャキジャキのれんこんをたくさん使っています。
- おさつスティック カリカリに揚げたさつまいもを砂糖で味付けした食べ物です。

**よく噛んで食べましょう!**


**給食の約束** 「はし」を毎日持ってきましょう。スプーンは「はし」で食べにくいときに使います。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。

日 (曜)	献 立 名	主 材			エネルギー kcal 小 中	たんぱく質 g 小 中	家庭で とってほしい 食品
		① 手に体をつくるものになる	② 主に体の調子を整えるものになる	③ 主にエネルギーのもとになる			
1 (金)	丸パン	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こむぎこ こめこ	674	27.9	魚介類
	ミートボールとまめのシチュー じゃがいもとベーコンのカレーいため	とり ぶたにく だいご ぎゅうにゅう ベーコン	たまねぎ にんじん キャベツ ブロッコリー しめじ たまねぎ パセリ	じゃがいも	854	34.6	
4 (月)	パン マーシャルピンズ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こむぎこ こめこ マーシャルピンズ	693	26.5	海藻
	マカロニとやさいのトマトに ほうれんそうのソテー	とりにく	にんじん たまねぎ グリンピース しめじ にんにく ほうれんそう キャベツ とうもろこし	じゃがいも さとう マカロニ オリーブあぶら	893	32.7	
5 (火)	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ	715	24.9	果物
	キヌマンはん スラッグアケタルソース かぼちだんごじる ひゅうがなつゼリー	とりにく	にんじん たまねぎ ピーマン	あぶら せう けん エグアグリタルソース じゃがいも ひゅうがなつゼリー	794	28.8	
6 (水)	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ	739	23.6	大豆・豆製品
	ほしのコロック やさいのじゃがいも たなはたじる たなはたゼリー	とりにく ぶたにく しらすばし とりにく なると あぶらあげ	たまねぎ にんじん キャベツ ピーマン たまねぎ にんじん もやし オクラ ほしいたけ	じゃがいも はん あぶら こま せう ピーマン たなはたゼリー	847	27.1	
7 (木)	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ	677	26.1	乳製品
	マーボーなす はるさめサラダ アーモンド	とりにく ぶたにく みそ	たまねぎ にんじん たけのこ ほうれんそう しめじ キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし	さとう でんぷん こまあぶら はるさめ さとう こまあぶら アーモンド	789	30.0	
8 (金)	丸パン	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こむぎこ こめこ	613	26.6	海藻
	ハンバーグのデミソースかけ とうかんスープ れいとうペーパーパン	とりにく ぶたにく	たまねぎ しょうが しめじ パセリ	さとう	767	32.7	
11 (月)	ナン	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ナン	625	26.8	きのこ類
	キーマカレー フルーツミックス	ぶたにく ぎゅうにゅう ひよこまめ	たまねぎ にんじん にんにく グリンピース トマト りんご みかんかん バインアップル おうとうかん	じゃがいも しらたまもち なしゼリー	772	32.3	
12 (火)	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ	640	26.3	果物
	こうやどうふのたまごとし きんぴらごぼう (中学)こさかな	とりにく たまご ちまき (中学)かたくちいわし	たまねぎ にんじん ほしいたけ ねぎ ごぼう にんじん さやいんげん	さとう こんにやく こま さとう こまあぶら	776	33.6	
13 (水)	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ	619	27.7	いも類
	さばのしおやき やさいのごまに なすのみそじる	さば	こまつな キャベツ にんじん	こま さとう	734	32.7	
14 (木)	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ	619	24.1	海藻
	ちゅうかどん きりほしたいこんのせしんふういため オレンジ	ぶたにく うずらたまご いか	キャベツ たまねぎ にんじん たけのこ もやし しょうが ねぎ きりほしたい たまねぎ にんじん さやいんげん オレンジ	さとう でんぷん こまあぶら こま こまあぶら さとう	724	28.0	
15 (金)	小丸パン	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こむぎこ こめこ	679	25.8	小魚
	なつやさいのスパゲッティ コンボスタージェ れいとうりんご	ぶたにく ベーコン ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん たけのこ ほうれんそう しめじ にんじん キャベツ たまねぎ とうもろこし ほうりんご	スパゲッティ オリーブあぶら さとう じゃがいも	813	30.4	
19 (火)	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ	658	27.0	果物
	さんまのかばやき くきわかめのいためもの ふわふわかきたまじる	さんま くきわかめ とりにく たまご	キャベツ にんじん たまねぎ にんじん ほうれんそう ねぎ	さとう こま こまあぶら パンこ	752	29.6	
20 (水)	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ	605	25.2	魚介類
	なまあげとやさいのみそに やさいとしそひきのいためもの (中学)ぎゅうにゅうプリン	ぶたにく なまあげ みそ	たまねぎ にんじん たけのこ もやし ほうれんそう しめじ キャベツ こまつな にんじん	さとう こま (中学)ぎゅうにゅうプリン	750	30.1	

※材料の都合により献立を変更することがあります。  
★[主な材料]の赤字で書いている材料は、県内および市内産です。


**夏本番！ 暑さに負けない食生活を心がけましょう！！**

### 朝食をしっかり 食べましょう！




朝食は1日をスタートさせる大切な食事です。脳をしっかり働かせるためにも、バランスのよい朝食をしっかり食べることが大切です。また、ごはんや汁物のおかずから暑い夏には欠かせない水分補給もできます。

### こまめな水分補給を 心がけましょう！




夏の水分補給のコツは、「のどがかわく前に少しずつとる」です。緑茶にはカフェインが多く、利尿作用があり、飲むことによって反対に水分が体外に多く排出されてしまいます。そこで、水やカフェインを含まない麦茶などで水分補給をしましょう。

### 夏野菜をたっぷり 食べましょう！




夏の太陽を浴びて育った夏野菜は、ビタミンや無機質(ミネラル)がいっぱいです。夏野菜を食べると、水分も多く含んでいるので、「食べる水分補給」になります。野菜は1日に350g(子どもは300g)を目標にとるようにしましょう。

### 肉や魚など主菜の おかずをしっかり 食べましょう！




のどごしのよいめんや冷たいサラダばかり食べていると、栄養バランスがくずれてしまいます。揚げ物やカレー、スパイスを効かせたエスニック料理などを上手に取り入れ、主菜のおかずもしっかり食べましょう。

### 食中毒に 気をつけましょう！



夏は細菌による食中毒が多く発生します。食事前や調理前の手洗いは必ず行い、生ものは避け、中までよく火を通してから食べましょう。冷蔵庫を過信せず、できた料理はなるべく早く食べきりましょう。暑くなるとよく使う水筒は毎日きれいに洗い、お茶は一度沸かしたものを入れる方が安心です。

### 6日(水) 七夕献立



七夕には、天の川に橋がかかり、年に一度「おりひめ」と「ひこぼし」が会うことができるという伝説があり、天の川や「おりひめ」のつむぐ糸に見立てて、「そうめん」を食べる習わしが昔からあります。給食では、そうめんの代わりにのびにくい「ピーマン」を七夕汁に入れています。また、七夕汁やコロック等にたくさんの「☆」の食材を使っていますので、見つけてみてくださいね。七夕には、きれいな天の川が見られるといいですね。


○ 食物アレルギーのある方に対応するため、詳細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。  
○ 給食の約束・・・「はし」は毎日持ってきましょう。スプーンははしで食べにくいときに使いましょう。

日 (曜)	献 立 名	主 材			エネルギー kcal 小	たんぱく質 g 小	家庭で とってほしい 食品
		① 主に体をつくるものになる	② 主に体の調子を整えるものになる	③ 主にエネルギーのもとになる			
1 (金)	丸パン ミートボールとまめのシチュー じゃがいもとベーコンのカレーいため	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく たいげい ぎゅうにゅう ベーコン	たまねぎ にんじん キャベツ ブロッコリー しめじ たまねぎ パセリ	こむぎこ こめこ じゃがいも	674	27.9	魚介類
4 (月)	丸パン ハンバーグのデミソースかけ とうかんスープ れいとうペーパーパン	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とりにく	たまねぎ しょうが しめじ パセリ じゃがいも にんじん 人参 サイコロもやし マイタゲシ	こむぎこ こめこ さとう	613	26.6	海藻
5 (火)	ごはん こうやどうふのたまごじ きんぴらごぼう	ぎゅうにゅう こびりどうふ とりにく たまご かまぼこ	たまねぎ にんじん ほししいたけ ねぎ ごぼう にんじん きやいんげん	こめ さとう こんにやく こま さとう こまあぶら	640	26.3	果物
6 (水)	ごはん マーボーなす はるさめサラダ アーモンド	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ	たまねぎ にんじん 人参 しいたけ しょうが キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし	こめ さとう でんぷん こまあぶら はるさめ さとう こま こまあぶら アーモンド	677	26.1	乳製品
7 (木)	ごはん ゆかりふりかけ ほしのコロック やさいのじゃこいため たなばたゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく しらすほし とりにく なると あぶらあげ	たまねぎ にんじん キャベツ ピーマン たまねぎ にんじん もやし オクラ ほししいたけ	こめ じゃがいも こんにやく じゃこ ピーマン たなばたゼリー	739	23.6	豆・豆製品
8 (金)	パン マーシャルピンズ マカロニとやさいのトマトに ほうれんそうのソテー	ぎゅうにゅう とりにく	にんじん たまねぎ グリンピース しめじ にんじん ほうれんそう キャベツ とうもろこし	こむぎこ こめこ マーシャルピンズ じゃがいも さとう マカロニ オリーブあぶら	693	26.5	海藻
11 (月)	小丸パン なつやさいのスパゲッティ コーンポタージュ れいとうりんご	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん 人参 ピーマン にんじん キャベツ たまねぎ とうもろこし パセリ りんご	こむぎこ こめこ スパゲッティ オリーブあぶら さとう じゃがいも	679	25.8	小魚
12 (火)	ごはん チキンなんばん エッグフリーケルソース かぼちゃたんこぼし ひゅうがなつゼリー	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ みそ	にんじん たまねぎ ピーマン かぼちゃ こまつな たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ	こめ さとう でんぷん エッグフリーケルソース じゃがいも ひゅうがなつゼリー	715	24.9	果物
13 (水)	ごはん ちゅうかどん きりばしだいこんのせしんふういため オレンジ	ぎゅうにゅう ぶたにく うずらたまご いか	キャベツ たまねぎ にんじん たいのこ もやし しめじ ねぎ きりばしだいこん たまねぎ にんじん きやいんげん オレンジ	こめ さとう でんぷん こまあぶら こま こまあぶら さとう	619	24.1	海藻
14 (木)	ごはん さばのしおやき やさいのごまに なすのみそしる	ぎゅうにゅう さば とうふ あぶらあげ わかめ みそ	こまつな キャベツ にんじん なす たまねぎ にんじん ねぎ	こめ こま さとう	619	27.7	いも類
15 (金)	ナン キーマカレー フルーツミックス	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにゅう ひよこまめ	たまねぎ にんじん にんじん グリンピース トマト りんご みかんかん パインアップル おうとうかん	ナン じゃがいも しらたまもち なしゼリー	625	26.8	きのこ類
19 (火)	ごはん なまあげとやさいのみそに やさいとしそひじきのいためもの	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ みそ ひじき	たまねぎ にんじん 人参 しいたけ しょうが キャベツ こまつな にんじん	こめ さとう こま	605	25.2	魚介類
20 (水)	ごはん さんまのかばやき くきわかめのいためもの ふわふわかきたまじる	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ みそ ひじき	キャベツ にんじん たまねぎ にんじん ほうれんそう ねぎ	こめ さとう こま こまあぶら パンこ	658	27.0	果物

\*材料の都合により献立を変更することがあります。  
★【主な材料】の太字で書いている材料は、県内および市内産です。


**夏本番！ 暑さに負けない食生活を心がけましょう！！**

**朝食をしっかり  
食べましょう！**




朝食は1日をスタートさせる大切な食事です。脳をしっかり働かせるためにも、バランスのよい朝食をしっかり食べることが大切です。また、ごはんや汁物のおかずから暑い夏には欠かせない水分補給もできます。

**こまめな水分補給を  
心がけましょう！**




夏の水分補給のコツは、「のどがかわく前に少しずつする」です。緑茶にはカフェインが多く、利尿作用があり、飲むことによって反対に水分が体外に多く排出されてしまいます。そこで、水やカフェインを含まない麦茶などで水分補給をしましょう。

**夏野菜をたっぷり  
食べましょう！**




夏の太陽を浴びて育った夏野菜は、ビタミンや無機質（ミネラル）がいっぱいです。夏野菜を食べると、水分も多く含んでいるので、「食べる水分補給」になります。野菜は1日に350g（子どもは300g）を目安にとるようにしましょう。

**肉や魚など主菜の  
おかずをしっかり  
食べましょう！**



のどごしのよいめんや冷たいサラダばかり食べていると、栄養バランスがくずれてしまいます。揚げ物やカレー、スパイスを効かせたエスニック料理などを上手に取り入れ、主菜のおかずもしっかり食べましょう。

**食中毒に  
気をつけましょう！**



夏は細菌による食中毒が多く発生します。食事前や調理前の手洗いは必ず行い、生ものは避け、中までよく火を通してから食べましょう。冷蔵庫を過信せず、できた料理はなるべく早く食べきりましょう。暑い夏は毎日きれいに洗い、お茶は一度沸かしたものを入れる方が安心です。

**7日(木) 七夕献立**

七夕には、天の川に橋がかかり、年に一度「おりひめ」と「ひこぼし」が会うことができるという伝説があり、天の川や「おりひめ」のつむぎ糸に見立てて、「さうめん」を食べる習わしが昔からあります。給食では、さうめんの代わりにのびにくい「ビーフン」を七夕汁に入れていきます。また、七夕汁やコロック等にたくさんの「☆」の食材を使っていますので、見つけてみてくださいね。七夕には、きれいな天の川が見られるといいですね。

○ 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。  
○ 給食の約束・・・「はし」は毎日持ってきましょう。スプーンははして食べにくいときに使いましょう。



平成28年9月分学校給食予定献立表 (A:福川南小・和田小・和田中・富田中・福川中)

新南陽学校給食センター



日 期	献 立 名	主 材			エネルギー kcal 小 中	たんぱく質 g 小 中	家庭で とってほしい 食品
		① 主に体をつくるものになる	② 主に体の調子を整えるものになる	③ 主にエネルギーのもとになる			
1 (木)	ごはん パン・シライス ほうれんそうのソテー	ぎゅうにゅう ぎゅうにく チキンハム	ぎゅうにゅう たまねぎ にんじん しめじ グリンピース にんにく ほうれんそう キャベツ にんじん とうもろこし	こめ	651 773	23.7 27.9	大豆・豆製品
2 (金)	ごはん ぶたにくとやさいのソテー クリームポタージュ ぶどう(2こ)	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう たまねぎ とうもろこし キャベツ さやいんげん たまねぎ にんじん しめじ グリンピース ぶどう	こむぎこ こめこ じゃがいも	679 857	28.7 35.4	小麦類
5 (月)	パン たらのトマトソースいため とうがんとスープ	ぎゅうにゅう たら ベーコン	ぎゅうにゅう パンアップル たまねぎ さやいんげん とうがんとたまねぎ にんじん セロリー とうもろこし パセリ	こむぎこ こめこ じゃがいも あぶら さとう でんぷん	649 823	25.1 30.8	海藻
6 (火)	ごはん ポークカレー フルーツポンチ	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう たけなご にんじん しめじ ほうれんそう しょうが りんご パンアップル お豆腐かん みかんかん ナタデココ	こめ じゃがいも カクテルゼリー	702 835	22.8 26.4	魚介類
7 (水)	ごはん だいずふりかけ コーヤチャンプルー もずくスープ シークワーサーゼリー	ぎゅうにゅう だいずふりかけ ぶたにく とうふ たまご とりにく もずく	ぎゅうにゅう だいずふりかけ ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ たまご たまねぎ にんじん えのきたけ たけのこ ねぎ	こめ こまあぶら さとう シークワーサーゼリー	631 736	25.5 29.6	小麦類
8 (木)	ごはん さばのみそに ほうれんそうのごまいため だんごじる おつきみゼリー	ぎゅうにゅう さば みそ お月見献立	ぎゅうにゅう ほうれんそう キャベツ もやし たまねぎ だいこん ほししいたけ にんじん ねぎ	こめ こま さとう こまあぶら したたけだんご こんにやく おつきみゼリー	708 802	24.3 26.3	乳製品
9 (金)	パン いちごジャム じゃがベーコン ミートボールとやさいのスープ	ぎゅうにゅう ベーコン ミートボール(ぶたにくとりにく)	ぎゅうにゅう たまねぎ グリンピース たまねぎ にんじん セロリー キャベツ パセリ	こむぎこ こめこ じゃがいも	655 816	24.7 30.5	きのこ類
12 (月)	パン やきそば コンソメスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ ベーコン	ぎゅうにゅう たまねぎ キャベツ もやし ピーマン にんじん にんじん たまねぎ セロリー キャベツ パセリ	こむぎこ こめこ やきそばめん	654 786	26.0 30.9	大豆・豆製品
13 (火)	ごはん とりじゃが きんぴられんこん	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ ひらてん	ぎゅうにゅう たまねぎ にんじん グリンピース れんこん にんじん さやいんげん	こめ じゃがいも こんにやく さとう こま さとう こまあぶら	645 766	22.7 26.4	果物
14 (水)	ごはん ぶたにくとやさいののりからいため なめこのみそじる れいとうりんご	ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたにく ぶたにく とうふ あぶらあげ わかめ みそ	ぎゅうにゅう たまねぎ にんじん さやいんげん にんにく しょうが たまねぎ にんじん なめこ ねぎ りんご	こめ こんにやく さとう こまあぶら	634 744	26.6 31.2	小麦類
15 (木)	ごはん さんまのたつたあげ ひじきのいためもの すましじろ	ぎゅうにゅう さんま ひじき ひらてん とうふ かまぼこ わかめ	ぎゅうにゅう にんじん さやいんげん たまねぎ にんじん ねぎ	こめ でんぷん さとう こまあぶら あぶら	672 801	26.0 30.7	乳製品
16 (金)	横切り丸パン かぼちゃのひきにくフライ ゆでやさい ポトフ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう かぼちゃ たまねぎ にんじん キャベツ ほうさい たまねぎ にんじん しめじ さやいんげん	こむぎこ こめこ こむぎこ とうもろこし でんぷん あぶら じゃがいも	666 870	23.2 29.5	小魚
20 (火)	ごはん あげどりのあまからに ちゅうかさスープ れいとうみかん	ぎゅうにゅう とりにく とうふ わかめ	ぎゅうにゅう にんじん たまねぎ ピーマン たまねぎ にんじん えのきたけ たけのこ ねぎ みかん	こめ さとう でんぷん あぶら	616 722	23.5 27.0	魚介類
21 (水)	ごはん マーボーなす ちゅうかさサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ チキンハム	ぎゅうにゅう たまねぎ しょうが にんじん しいたけ ほうろくにんじん しょうが キャベツ にんじん とうもろこし	こめ こまあぶら さとう でんぷん さとう こまあぶら	647 768	25.9 30.5	果物
23 (金)	パン ドライカレー たまごスープ (中学)チーズ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく だいず ベーコン たまご (中学)チーズ	ぎゅうにゅう たまねぎ にんじん ピーマン にんにく しょうが りんご たまねぎ にんじん キャベツ セロリー パセリ	こむぎこ さとう	625 724	27.4 33.3	きのこ類
26 (月)	パン さけのいろどりやさいソースかけ やさいスープ メープルマフィン	ぎゅうにゅう さけ ベーコン	ぎゅうにゅう たまねぎ あかピーマン きピーマン スキニー にんじん たまねぎ にんじん とうもろこし セロリー パセリ	こむぎこ こめこ さとう でんぷん メープルマフィン	672 755	30.5 37.9	海藻
27 (火)	わかめごはん(減塩) ごもくうどん やきそばのかきあげ こぎかなアーモンド	ぎゅうにゅう わかめ とりにく かまぼこ あぶらあげ かたくちいわし	ぎゅうにゅう たまねぎ にんじん ほししいたけ ねぎ たまねぎ にんじん こほう しゆんぎく	こめ うどん さとう こむぎこ あぶら アーモンド	720 898	24.7 29.1	果物
28 (水)	むぎごはん ぶたにくのうまに きりぼしだいこんとキムチのいためもの なし	ぎゅうにゅう ぶたにく ひらてん	ぎゅうにゅう たまねぎ にんじん だいこん さやいんげん しょうが きりぼしだいこん にんじん ほうろくにんじん もやし なし	こめ さといも さとう さとう こまあぶら	617 737	24.4 28.6	大豆・豆製品
29 (木)	ごはん ぎゅうにくのしょうがに さといものみそじる ハニーピーナッツ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう こほう たまねぎ しょうが だいこん にんじん えのきたけ ねぎ	こめ さとう さといも ピーナッツ はちみつ	697 814	27.9 32.2	海藻
30 (金)	パン マーシャルピンズ とりにくのケチャップに キャベツのソテー	ぎゅうにゅう とりにく だいず	ぎゅうにゅう たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ にんじん とうもろこし	こむぎこ こめこ マーシャルピンズ じゃがいも さとう	706 908	28.8 35.9	小魚

**8日(木) お月見献立**

旧暦の9月15日を十五夜といって、昔から月を見る風習があります。今年の十五夜は、9月15日(木)です。この日は「すすき」や「月見団子」「さといも」などを供えます。8日の献立は、十五夜にちなみ「団子汁」や「お月見ゼリー」を取り入れています。

**21日(水) 地場産給食の日**

「マーボーなす」には、周南地域産の「なす」と「にんにく」を使っています。



※献立は都合により変更となることがあります。★【主な材料】の太字で書いてある材料は、県内および市内産です。

**生活リズムをととのえよう!**

みなさんは夏休み中に、朝寝坊をしたり、朝ごはんをぬいたり、夜ふかしをしたりしていませんか? しっかり勉強して運動するために、食事、勉強、運動、睡眠などの日常生活を規則正しく行って、生活リズムをととのえることが大切です。

**さんま**

今の季節、旬の魚といえば、「さんま」です。秋になるとお尻のったさんまが、大量に水揚げされます。このお尻には、脳の働きをよくする、DHA(ドコサヘキサエン酸)や悪玉コレステロールを減らす働きのあるIPA(イコサペンタエン酸)が多く入っています。15日(木)の給食には「さんまの竜田揚げ」を取り入れています。

○ 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。  
○ 給食の約束・・・「はし」を毎日持ってきましょう。スプーンは「はし」で食べにくいときに使きましょう。

日 時	献 立 名	主 材			エネルギー kcal	たんぱく質 g	家庭で とってほしい 食品
		① 主に体をつくるものになる	② 主に体の調子を整えるものになる	③ 主にエネルギーのもとになる			
1 (水)	ごはん ポークカレー フルーツポンチ	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん しめじ さやいんげん にんにく しょうが りんご パインアップル お豆腐かん みかんかん ナタデココ	こめ じゃがいも カクテルセリー	708	22.8	魚介類
2 (木)	パインパン たらのトマトソースいため とうがんスープ	ぎゅうにゅう たら ベーコン	ぎゅうにゅう たまねぎ さやいんげん とうがん たまねぎ にんじん セロリー とうもろこし パセリ	こむぎこ こめこ じゃがいも あぶら さとう でんぶん	649	25.1	海藻
5 (月)	丸パン ぶたにくとやさいのソテー クリームポタージュ ぶどう(2コ)	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン ぎゅうにゅう	たまねぎ とうもろこし キャベツ さやいんげん たまねぎ にんじん しめじ クリンピース ぶどう	こむぎこ こめこ じゃがいも	679	28.7	種実
6 (火)	ごはん ハヤシライス ほうれんそうのソテー	ぎゅうにゅう ぎゅうにく チキンハム	たまねぎ にんじん しめじ クリンピース にんにく ほうれんそう キャベツ にんじん とうもろこし	こめ	651	23.7	豆・豆製品
7 (水)	ごはん さばのみそに ほうれんそうのごまいため だんごじる おつきみゼリー	ぎゅうにゅう さば みそ お月見献立	ほうれんそう キャベツ もやし たまねぎ だいこん ほししいたけ にんじん ねぎ	こめ こま さとう ごまあぶら したまだんこ にんにく おつきみゼリー	708	24.3	乳製品
8 (木)	ごはん だいずふりかけ ゴーヤチャンプルー もずくスープ シークワーサーゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ たまご とりにく あずき	だいずふりかけ ぎゅうにゅう にかうり もやし たまねぎ にんじん えのきたけ たけのこ ねぎ	こめ ごまあぶら さとう シークワーサーゼリー	631	25.5	種実
9 (金)	パン いちごジャム じゃがベーコン ミートボールとやさいのスープ	ぎゅうにゅう ベーコン ミートボール(ぶたにくとりにく)	ぎゅうにゅう たまねぎ グリンピース たまねぎ にんじん セロリー キャベツ パセリ	こむぎこ こめこ じゃがいも	655	24.7	きのご類
12 (月)	小パン やしそば コンソメスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ ベーコン	ぎゅうにゅう たまねぎ キャベツ もやし ビーマン にんじん にんじん たまねぎ セロリー キャベツ パセリ	こむぎこ こめこ やしそばめん	654	26.0	豆・豆製品
13 (火)	ごはん とりじゃが きんぴられんこん	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ ひらてん	ぎゅうにゅう たまねぎ にんじん グリンピース れんこん にんじん さやいんげん	こめ じゃがいも こんにやく さとう こま さとう ごまあぶら	645	22.7	果物
14 (水)	ごはん ぶたにくとやさいのピリからいため なめこのみそしる れいとうりんご	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あぶらあげ わかめ みそ	ぎゅうにゅう たまねぎ にんじん さやいんげん にんにく しょうが たまねぎ にんじん なめこ ねぎ りんご	こめ こんにやく さとう ごまあぶら	634	26.6	種実
15 (木)	ごはん マーボーなす ちゅうかサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ チキンハム	ぎゅうにゅう ほうれんそうのたまご しいたけ ほうれんそう しょうが キャベツ にんじん とうもろこし	こめ ごまあぶら さとう でんぶん さとう ごまあぶら	647	25.9	果物
16 (金)	丸パン ドライカレー たまごスープ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく だいず ベーコン たまご	ぎゅうにゅう たまねぎ にんじん ビーマン にんにく しょうが りんご たまねぎ にんじん キャベツ セロリー パセリ	こむぎこ さとう	625	27.4	きのご類
20 (火)	ごはん あげどりのあまからに ちゅうかスープ れいとうみかん	ぎゅうにゅう とりにく とうふ わかめ	ぎゅうにゅう にんじん たまねぎ ビーマン たまねぎ にんじん えのきたけ たけのこ ねぎ みかん	こめ さとう でんぶん あぶら	616	23.5	魚介類
21 (水)	ごはん さんまのたつたあげ ひしきのいためもの すましじる	ぎゅうにゅう さんま ひしき ひらてん とうふ かまぼこ わかめ	ぎゅうにゅう にんじん さやいんげん たまねぎ にんじん ねぎ	こめ でんぶん さとう ごまあぶら あぶら	672	26.0	乳製品
23 (金)	横割り丸パン かぼちゃのひきにくフライ ゆでやさい ポトフ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう かぼちゃ たまねぎ にんじん キャベツ はくさい たまねぎ にんじん しめじ さやいんげん	こむぎこ こめこ こむぎこ パン(さとう でんぶん あぶら じゃがいも)	666	23.2	小魚
26 (月)	パン マーシャルピンス とりにくのケチャップに キャベツのソテー	ぎゅうにゅう とりにく だいず	ぎゅうにゅう たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ にんじん とうもろこし	こむぎこ こめこ マーシャルピンス じゃがいも さとう	706	28.8	小魚
27 (火)	むぎこはん ぶたにくのうまに きりぼしだいこんとキムチのいためもの なし	ぎゅうにゅう ぶたにく ひらてん	ぎゅうにゅう たまねぎ にんじん だいこん さやいんげん しょうが きりぼしだいこん にんじん ほうれんそう もやし なし	こめ むぎ さといも さとう さとう ごまあぶら	617	24.4	豆・豆製品
28 (水)	わかめごはん(減量) ごもくろん やさいのかきあげ こざかなアーモンド	ぎゅうにゅう わかめ とりにく かまぼこ あぶらあげ かたくりいわし	ぎゅうにゅう たまねぎ にんじん ほししいたけ ねぎ たまねぎ にんじん こぼう しゆんぎく	こめ うどん さとう こむぎこ あぶら アーモンド	720	21.7	果物
29 (木)	ごはん ぎゅうにくのしょうかに さといものみそしる ハニビーナッツ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう こぼう たまねぎ しょうが だいこん にんじん えのきたけ ねぎ	こめ さとう さといも ビーナッツ はちみつ	697	27.9	海藻
30 (金)	小パン さげのいろどりやさいソースかけ やさいスープ メープルマフィン	ぎゅうにゅう さげ ベーコン	ぎゅうにゅう たまねぎ あかビーマン きビーマン スキニー にんじん たまねぎ にんじん とうもろこし セロリー パセリ	こむぎこ こめこ さとう でんぶん メープルマフィン	672	30.5	海藻

※献立は都合により変更となることがあります。 ★[主な材料]の文字で書いている材料は、県内および市内産です。

7日(水) お月見献立

旧暦の8月15日を十五夜といって、昔から月を見る風習があります。今年の十五夜は、9月15日(水)です。この日は「すすき」や「月見団子」「さといも」などを供えます。7日の献立は、十五夜にちなみ「団子汁」や「お月見ゼリー」を取り入れています。



15日(木) 地場産給食の日

「マーボーなす」には、周南地域産の「なす」と「にんにく」を使っています。



生活リズムをととのえよう!



みなさんは夏休み中に、朝寝坊をしたり、朝ごはんをぬいたり、夜ふかしをしたりしていませんか? しっかり勉強して運動するためには、食事、勉強、運動、睡眠などの日常生活を規則正しく行って、生活リズムをととのえることが大切です。

さんま



今の季節、旬の魚といえば、「さんま」です。秋になるとあぶらのったさんまが、大量に水揚げされます。このあぶらには、脳の働きをよくする、DHA(ドコサヘキサエン酸)や悪玉コレステロールを減らす働きのあるIPA(イコサペンタエン酸)が多く入っています。21日(水)の給食には「さんまの電田揚げ」を取り入れています。



- 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。
- 給食の約束・・・「はし」を毎日持ってきましょう。スプーンは「はし」で食べにくいときに使いましょう。

平成28年10月分学校給食予定献立表 (A:福川南小・和田小・和田中・富田中・福川中)

新南陽学校給食センター

日 期	献 立 名	主 材			エネルギー kcal 小 中	たんぱく質 g 小 中	家庭で とってほしい 食品
		① 主に体をつくるものになる	② 主に体の調子を整えるものになる	③ 主にエネルギーのもとになる			
3 (月)	丸パン やさしいたまごし ほうれんそうのソテー ブルーベリーゼリー	ぎゅうにゅう たまご ベーコン	たまねぎ にんじん グリンピース とうもろこし ほうれんそう キャベツ にんじん	こむぎこ こめこ じゃがいも さとう パター アーモンド ブルーベリーゼリー	675 866	26.4 33.4	大豆・豆製品
4 (火)	ごはん(減塩) ふくじんづけ カレーうどん ちくわのいそべあげ(小学1年、中学2年)	ぎゅうにゅう ふたにく かまぼこ あおさ	ふくじんづけ たまねぎ にんじん キャベツ ねぎ ちくわ	こめ うどん こむぎこ あぶら	686 878	24.3 30.5	果物
5 (水)	ごはん みそなっとう えびだんごじる れいとうペーパーイン	ぎゅうにゅう なっとう ふたにく みそ とうふ えびめし あらめ かつめ	ねぎ にんじん たまねぎ ほうれんそう パインアップル	こめ さとう	666 791	28.9 34.1	種実 (にま、アーモンドなど)
6 (木)	ごはん ちゅうかどん きりばしだいこんとツナのもの アーモンド	ぎゅうにゅう ふたにく いか まぐろあぶらづけ	キャベツ じゃがいも にんじん ほうれんそう ねぎ きりばしだいこん にんじん ほうれんそう	こめ さとう でんぶん こまあぶら こま さとう こまあぶら アーモンド	645 751	26.2 30.3	いも類
7 (金)	パン フランクフルトのケチャップいため かぼちゃのポタージュ キウイフルーツ	ぎゅうにゅう チキンフランク ベーコン ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん さやいんげん トマト かぼちゃ にんじん たまねぎ キャベツ パセリ キウイフルーツ	こむぎこ こめこ さとう オリーブあぶら	678 847	24.9 30.6	大豆・豆製品
11 (火)	鶏飯(けいはん) 鶏飯の具 さつまあげ さつまじる	ぎゅうにゅう たら ふたにく あぶらあげ みそ	たまご ぎゅうにゅう ごぼう にんじん だいこん にんじん ごぼう ねぎ	こめ さとう あぶら さつまいも こんにゃく	721 851	27.2 31.8	果物
12 (水)	ごはん ちくせんに いわしのみそれに みかん	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ いわし	ごぼう にんじん だいこん みかん	こめ さとういも こんにゃく さとう	674 773	24.8 27.4	大豆・豆製品
13 (木)	ごはん マーボー豆腐 ほるさめのいためもの	ぎゅうにゅう とうふ ふたにく みそ チキンハム	たまねぎ じゃがいも にんじん ほうれんそう キャベツ にんじん ほうれんそう	こめ さとう でんぶん こまあぶら ほるさめ こま こまあぶら	637 756	27.3 31.8	きのこ類
14 (金)	たてわりパン チリビーンズ ゆでブロッコリー コーンポタージュ	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ふたにく だいず ベーコン ぎゅうにゅう	たまねぎ グリンピース にんにく ブロッコリー にんじん たまねぎ キャベツ とうもろこし チンゲンサイ じゃがいも	こむぎこ こめこ さとう オリーブあぶら じゃがいも	641 837	27.6 34.4	小魚
17 (月)	フオカッチャ さけのチーズフライ ラビオリスープ とうにゅういちばんナゴッパ	ぎゅうにゅう さけ チーズ ふたにく ベーコン	たまねぎ キャベツ にんじん セロリー パセリ	フオカッチャ パンこ こむぎこ たまご あぶら	602 731	23.5 29.2	種実 (にま、アーモンドなど)
18 (火)	ごはん おでん しおこんぶとやさしいいためもの	ぎゅうにゅう とりにく かつめ じゃがいも かつめ しおこんぶ	だいこん キャベツ ピーマン にんじん	こめ さとういも こんにゃく さとう こま こまあぶら	634 754	24.9 29.2	果物
19 (水)	ごはん(減塩) あじつけのり かやくうどん いかにてんぷら	ぎゅうにゅう あじつけのり ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ かまぼこ いか	たまねぎ にんじん ほうれんそう ねぎ	こめ うどん さとう こむぎこ でんぶん あぶら	710 820	27.6 30.4	いも類
20 (木)	ごはん ホークカレー チーズ こずこんサラダ あおしぞドレッシング	ぎゅうにゅう ふたにく ぎゅうにゅう チーズ ひじき だいず まくらみず	たまねぎ にんじん さやいんげん にんにく しょうが だいこん ごぼう キャベツ	こめ じゃがいも こま	724 846	27.6 31.6	きのこ類
21 (金)	小黒糖パン きのここのいかのスパゲッティ ミートボールスープ こさかなアーモンド	ぎゅうにゅう ベーコン いか とりにく ふたにく かつめいわし	たまねぎ にんじん ほうれんそう とうもろこし チンゲンサイ	こむぎこ こめこ くるざとう スパゲッティ オリーブあぶら アーモンド	638 754	25.5 29.8	大豆・豆製品
24 (月)	パン さかなのバジルフライ さつまいもシチュー やまぐちみかんミックス	ぎゅうにゅう しいら とりにく だいず ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ こまつな みかん ほうかん あまつあかん	こむぎこ こめこ パンこ こむぎこ でんぶん あぶら さつまいも	752 948	29.8 36.8	海藻
25 (火)	ごはん さばのみそに いとこんぶのもの すましじる	ぎゅうにゅう さば みそ いとこんぶ ひらたけ とうふ とりにく わかめ	にんじん さやいんげん たまねぎ だいこん にんじん ねぎ	こめ さとう こま こまあぶら	672 768	27.8 30.8	果物
26 (水)	ごはん こうやどふとじゃがいものもの たくあんのかまいため みかん	ぎゅうにゅう とりにく こおどりとうふ ちくわ しらすすし	たまねぎ じゃがいも にんじん ほうれんそう さやいんげん たくあん キャベツ こまつな にんじん みかん	こめ じゃがいも さとう こま こまあぶら	645 758	25.3 26.8	卵
27 (木)	ごはん さかなふりかけ はっほうさい ほるさめ	ぎゅうにゅう さかなふりかけ ぎゅうにゅう ふたにく うずらたまご いか	たまねぎ キャベツ にんじん	こめ さとう でんぶん こまあぶら ほるさめ こむぎこ でんぶん あぶら	716 808	25.1 28.5	海藻
28 (金)	チーズパン ホークビーンズ かいそうとツナのソテー	ぎゅうにゅう チーズ ぎゅうにゅう ふたにく だいず かぼちゃ(わかめなど) まくらあぶらづけ	にんじん たまねぎ さやいんげん キャベツ とうもろこし	こむぎこ こめこ じゃがいも さとう さとう	638 832	30.1 37.7	きのこ類
31 (月)	丸パン ハンバーグのきのこソースかけ 野菜スープ かぼちゃのデザート	ぎゅうにゅう とりにく ふたにく ベーコン	たまねぎ にんじん しめじ しょうが パセリ ほうい たまねぎ にんじん とうもろこし ブロッコリー	こむぎこ こめこ さとう でんぶん かぼちゃのデザート	641 824	25.7 32.7	小魚

\*材料の都合により献立を変更することがあります。★主な材料の太字で書いてある材料は、県内および市内産です。

SOS!! 生活習慣病を予防しよう!

運動不足や夜型の生活、または偏った食生活などが原因となって肥満になり、やがては高血圧、糖尿病、心臓病といった病気を引き起こすことがあります。このような病気を、白頭の生活習慣の乱れが原因になって起こることから「生活習慣病」と呼ばれています。特に、生活習慣病の主な原因となるのは、「SOS」のとり過ぎです。「SOS」とは、「S=塩(ソルト)」、「O=油(オイル)」、「S=砂糖(シュガー)」のことです。スナック菓子や甘いお菓子、ジュースなどにはSOSが多く含まれていますので、生活習慣病を予防するためにも、とり過ぎに気を付けましょう。



11日(火) 鹿児島県の郷土料理

「鶏飯(けいはん)」は、だし汁で煮た鶏飯の具とたくあんをご飯にのせて食べましょう。本来は、鶏肉や錦糸卵、パパイアの漬物などの具をご飯に盛りつけ、だし汁をかけて食べる奄美地方の郷土料理ですが、今回は給食用にアレンジしています。



「さつまあげ」は、中国由来の料理が琉球(沖縄県)に伝わり、薩摩(鹿児島県)を経由して全国に広がったとされています。

- 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。
- 給食の約束・・・「はし」を毎日持ってきましょう。スプーンは「はし」で食べにくいときに使しましょう。

日 (曜)	献立 名	主 材			エネルギー kcal 小	たんぱく質 g 小	家庭で とってほしい 食品
		① 主に体をつくるものになる	② 主に体の調子を整えるものになる	③ 主にエネルギーのもとになる			
3 (月)	丸パン やさしいたまごとし ほうれんそうのソテー ブルーベリーゼリー	ぎゅうにゅう 自の製パン	ぎゅうにゅう とりにく たまご ベーコン	たまねぎ にんじん グリンピース とうもろこし ほうれんそう キャベツ にんじん	675	26.4	豆 豆製品
4 (火)	ごはん みそなつとう えびだんごじる れいどうペーパーパン	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう なつとう ぶたにく みそ とうふ えびホール あぶらあげ わかめ	ねぎ にんじん たまねぎ ほうれんそう パインアップル	666	28.9	種実 にま(アーモンドなど)
5 (水)	ごはん(減塩) ふくじんづけ カレーうどん ちくわのいそべあげ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ あおさ	ふくじんづけ たまねぎ にんじん キャベツ ねぎ ちくわ	686	24.3	果物
6 (木)	鶏飯(ごはん、鶏肉の具) さつまあげ さつまじる	ぎゅうにゅう 鹿児島県産牛乳	とりにく たまご ぎゅうにゅう たら ぶたにく あぶらあげ みそ	鶏肉(鶏) たまご しいたけ しめじ こんにゃく ごぼう にんじん だいこん にんじん ごぼう ねぎ	721	27.2	果物
7 (金)	パン フランクフルトのケチャップいため かぼちゃのポタージュ キウイフルーツ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう チキンフランク ベーコン ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん さやいんげん トマト かぼちゃ にんじん たまご キャベツ パセリ キウイフルーツ	678	24.9	豆 豆製品
11 (火)	ごはん ちゅうかどん きりぼしたいこんとツナのにももの アーモンド	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ぶたにく いか まぐろあぶらづけ	きりぼしたいこん しいたけ しめじ こんにゃく きりぼしたいこん にんじん ほうれんそう	645	26.2	いも類
12 (水)	ごはん アーポーどろふ はるさめのいためもの	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ チキンハム	たまねぎ たけのこ しいたけ ほうれんそう キャベツ にんじん ほうれんそう	637	27.3	きのこ類
13 (木)	ごはん ちくぜんに いわしのみそれに みかん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ いわし	ごぼう にんじん れんこん しいたけ たけのこ こんにゃく だいこん みかん	674	24.8	豆 豆製品
14 (金)	フォカッチャ さけのチーズフライ ラビオリスープ とうにゅういちごパンナコッタ	ぎゅうにゅう イタリア産牛乳	ぎゅうにゅう さけ チーズ ぶたにく ベーコン	たまねぎ キャベツ にんじん セロリー パセリ	602	23.5	種実 にま(アーモンドなど)
17 (月)	たてわりパン チリピーンス ゆでブロッコリー コーンポタージュ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう きゅうにゅう ぶたにく だいず ベーコン ぎゅうにゅう	たまねぎ グリンピース にんにく ブロッコリー にんじん たまご キャベツ とうもろこし チンゲンサイ パセリ	641	27.6	小魚
18 (火)	ごはん(減塩) あじつけのり かやくうどん いかのてんぷら	ぎゅうにゅう	あじつけのり ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ かまぼこ いか	たまねぎ にんじん ほうれんそう ねぎ	710	27.6	いも類
19 (水)	ごはん おでん しおこんぶとやさいのいためもの	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とりにく けりばし しめじ こんにゃく しおこんぶ	だいこん キャベツ ピーマン にんじん	634	24.9	果物
20 (木)	ごはん さばのみそに いとこんぶのにももの すましじる	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう さば みそ いとこんぶ ひらてん とうふ とりにく わかめ	にんじん さやいんげん たまねぎ だいこん にんじん ねぎ	672	27.8	果物
21 (金)	小魚焼パン きのこといかのスパゲッティ ミートボールスープ ごさかなアーモンド	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ベーコン いか とりにく ぶたにく かつおいわし	しめじ えのきたけ たまねぎ にんじん こまつな にんにく たまねぎ にんじん キャベツ とうもろこし チンゲンサイ	638	25.5	豆 豆製品
24 (月)	パン さかなのハジルフライ さつまいもシチュー やまぐちみかんミックス	ぎゅうにゅう 地産産物の日	ぎゅうにゅう しいら とりにく だいず ぎゅうにゅう	にんじん たまご こまつな かりん ほうかん あまなつみかん	752	29.8	海藻
25 (火)	ごはん ボークカレー チーズ ごぞんサラダ あおじそドレッシング	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにゅう チーズ ひじき だいず まぐろみず	たまねぎ にんじん さやいんげん にんにく ししがり りんご ごぼう キャベツ	724	27.6	きのこ類
26 (水)	ごはん はつぼうさい はるまき	ぎゅうにゅう	さかなふりかけ ぎゅうにゅう ぶたにく うずらたまご いか	たまねぎ しいたけ しめじ ほうれんそう こんにゃく たまねぎ キャベツ にんじん	716	25.1	海藻
27 (木)	ごはん こうやどろふとじゃがいものにももの たくあんのごまいため みかん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とりにく こおりどろふ ちくわ しらすばし	たまねぎ たけのこ にんじん しいたけ さやいんげん たくあん キャベツ こまつな にんじん みかん	645	23.3	卵
28 (金)	丸パン ハンバーグのきのこソースかけ 野菜スープ かぼちゃのデザート	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ベーコン	たまねぎ にんじん しめじ しょうが パセリ ばいり たまねぎ にんじん とうもろこし ブロッコリー	641	25.7	小魚
31 (月)	チーズパン ポークビーンズ かいそうとツナのソテー	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず かいそう(わかめなど) まぐろあぶらづけ	にんじん たまねぎ さやいんげん キャベツ とうもろこし	638	30.1	きのこ類

\*材料の都合により献立を変更することがあります。★【主な材料】の太字で書いている材料は、県内および市内産です。

## SOS!! 生活習慣病を予防しよう!

運動不足や夜型の生活、または偏った食生活などが原因となって肥満になり、やがては高血圧、糖尿病、心臓病といった病気を引き起こすことがあります。このような病気は、白頭(しらすべ)の生活習慣の乱れが原因になって起こることから「生活習慣病」と呼ばれています。特に、生活習慣病の主な原因となるのは、「SOS」のとり過ぎです。「SOS」とは、「S=塩(ソルト)」、「O=油(オイル)」、「S=砂糖(シュガー)」のことです。スナック菓子や甘いお菓子、ジュースなどにはSOSが多く含まれていますので、生活習慣病を予防するためにも、とり過ぎに気を付けましょう。

- 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。
- 給食の約束・・・「はし」を毎日持ってきましょう。スプーンは「はし」で食べにくいときに使いましょう。

## 6日(木) 鹿児島県の郷土料理

「鶏飯(けいはん)」は、だし汁で煮た鶏飯の具とたくあんをご飯にのせて食べましょう。本来は、鶏肉や錦糸卵、パパイヤの漬物などの具をご飯に盛りつけ、だし汁をかけて食べる奄美地方の郷土料理ですが、今回は給食用にアレンジしています。

「さつまあげ」は、中国由来の料理が琉球(沖縄県)に伝わり、薩摩(鹿児島県)を経由して全国に広がったとされています。



平成28年11月分学校給食予定献立表 (A:福川南小・和田小・和田中・富田中・福川中)

新南陽学校給食センター

日(曜)	献立名	主 材			エネルギー kcal 小中	たんぱく質 g 小中	家庭でとってほしい食品
		① 主に体をつくるものになる	② 主に体の調子を整えるものになる	③ 主にエネルギーのもとになる			
1(火)	ごはん ぶたすきやき かみかみきんぴら	きゅうにゅう かみかみ献立	ぶたにく かまぼこ どうふ いか ひらてん	たまねぎ ほうさい しろねぎ えのきたけ れんこん にんじん さやいんげん りんご	618 729	26.0 30.4	海藻
2(水)	ごはん あげシューマイ(2こ) いためナムル ちゅうかスープ	ぎゅうにゅう タイ料理	ひじき ぎゅうにゅう ぶたにく チキンナムル どうふ わかめ	たまねぎ しょうが もやし ほうれんそう にんじん にんにく たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ	616 705	22.1 24.5	果物
4(金)	丸パン ブラウンスチュー アーモンドソー	ぎゅうにゅう	ぶたにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん しめじ グリンピース にんにく キャベツ こまつな にんじん どうもろこし	642 806	27.2 33.7	豆・豆製品
7(月)	あげパン ぶたにくのカレーいため クリームポタージュ (中学) みそだいず	ぎゅうにゅう	きなこと ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン ぎゅうにゅう (中学) だいず みそ	たまねぎ にんじん ピーマン たまねぎ にんじん セロリー ほうれんそう	630 706	27.2 31.5	きのこ類
8(火)	ごはん ガバオライスのく トムヤムクン ハッピーパイン	ぎゅうにゅう タイ料理	とりにく たまご とりにく えび	たまねぎ しょうが ほうれんそう じゃがいも じゃがいも たまねぎ にんじん たけのこ もやし ハリ レモン バイアブル	614 722	24.2 28.0	種実
9(水)	ごはん さんまのけずりぶしに やさいのじゃこいため さといものみそしる	ぎゅうにゅう	さんま けずりぶし しらすぼし あぶらあげ みそ	キャベツ にんじん ピーマン だいこん にんじん えのきたけ ねぎ	655 751	27.1 30.0	乳製品
10(木)	ごはん おやこどん こまずいため	ぎゅうにゅう	とりにく たまご かまぼこ	にんじん たまねぎ ほししいたけ ねぎ こまつな キャベツ にんじん	637 759	26.8 31.3	豆・豆製品
11(金)	丸パン とりにくのクリームに マカロニサラダ エッグフリーマヨネーズ	ぎゅうにゅう	とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ ほうさい にんじん しめじ さやいんげん キャベツ にんじん どうもろこし	692 858	26.0 32.3	こぶろい 小魚
14(月)	丸パン ゆずきちキケンメンチ ほうれんそうのスープ みかん	ぎゅうにゅう 「かぼ!と食べよう山口」の日	とりにく とりにく	たまねぎ ゆずきち ほうれんそう たけのこ にんじん ほししいたけ もやし みかん	653 812	26.6 32.6	魚介類
15(火)	ごはん おじつかけの ぎゅうにゅう せつぎあじカツ つしま すまじる	ぎゅうにゅう 周南市福祉料理 つしま	のり ぎゅうにゅう せつぎあじ どうふ とりにく かまぼこ	にんじん ごぼう しょうが ほししいたけ たまねぎ にんじん ねぎ たけのこ	669 766	27.6 30.8	乳製品
16(水)	ごはん とりにくのピリからいため じゃがいものみそしる りんごゼリー	ぎゅうにゅう	とりにく みそ あぶらあげ みそ	たけのこ キャベツ にんじん ピーマン にんにく たまねぎ にんじん だいこん ねぎ	652 764	22.9 26.7	海藻
17(木)	のんだご飯(ごはん)のんだご飯(ごはん)の やまぐちさんちのたまごやき どうもろこスープ	ぎゅうにゅう 「かぼ!と食べよう山口」の日	たまご どうぶボール(とりにく・どうふ)	にんじん たけのこ ねぎ にんじん もやし だいこん ほうさい ほししいたけ ねぎ	615 712	32.1 36.8	種実
18(金)	パン ブルーベリージャム さつまいものケチャップに こまつなのソー	ぎゅうにゅう	とりにく だいず ベーコン	たまねぎ にんじん パセリ こまつな にんじん キャベツ	710 858	27.2 34.0	きのこ類
21(月)	丸パン ハンバーグのわふうソースかけ コーンポタージュ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ハンバーグ(とりにく・ぶたにく) ベーコン ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん しめじ どうもろこし たまねぎ にんじん ほうさい グリンピース	691 849	28.7 33.9	魚介類
22(火)	ごはん チキンカレー フルーツカクテル (中学) チーズ	ぎゅうにゅう	とりにく ぎゅうにゅう (中学) チーズ	たまねぎ にんじん しめじ さやいんげん にんにく ほうさい じゃがいも みかんかん おうとうかん バイナップルかん ナタデココ	688 867	19.5 25.0	豆・豆製品
24(木)	ごはん マーボーどうふ かいそうサラダ	ぎゅうにゅう	ぶたにく だいず どうふ みそ かいそう(わかめなど)	たまねぎ たけのこ にんじん ほししいたけ ねぎ にんにく ほうさい キャベツ どうもろこし きゅうり	621 737	26.0 30.1	こぶろい 小魚
25(金)	パン マーマレード デミグラスソースに キャベツのソー	ぎゅうにゅう	たまご ぎゅうにゅう たまご	たまねぎ たけのこ にんじん ほししいたけ ねぎ にんにく ほうさい キャベツ にんじん どうもろこし	659 836	26.8 33.7	乳製品
28(月)	丸パン サーモンフライ やさいいため たまごスープ	ぎゅうにゅう	さけ たまご	キャベツ にんじん もやし どうもろこし たまねぎ にんじん えのきたけ グリンピース	629 820	28.5 37.0	果物
29(火)	むぎごはん ハヤシライス ごぼうサラダ こまつドレッシング	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん しめじ グリンピース にんにく ごぼう にんじん キャベツ どうもろこし	658 794	20.2 23.4	海藻
30(水)	わかめごはん(減塩) さらうどん こまつなのちゅうかいため	ぎゅうにゅう	わかめ ぎゅうにゅう ぶたにく えび いか かまぼこ	ほうが ほうさい もやし にんじん たまねぎ たけのこ ねぎ こまつな キャベツ にんじん	671 821	24.6 28.9	きのこ類

※材料の都合により献立を変更することがあります。★【主な材料】の太字で囲っている材料は、県内および市内産です。

地場産給食の日

11月は地場産給食の日が5回あります。そのうち14日(月)、17日(木)は「かぼ!と食べよう山口」の日です。調味料以外のすべての食材が山口県産です。地元の方が作ってくださった食材です。感謝していただきましょう。また、15日(火)の給食は、周南市の郷土料理「つしま」です。地域の食文化を受け継いでいきましょう。

17日(木)のんだご飯

「のんだご飯」は、周南市産の「たまご」と山口県産の「しらすずし、ひじき、にんじん、たけのこ、蕎麦」を使って作ります。周南市戸田の漁港では、たくさんのたこが水揚げされます。戸田では、たこ漁が昔から盛んに行われ、周南市場に水揚げされるものの中では、たこが2番目に多いです。



その一口食べる前にいただきます!

食卓の前後のあいさつ。「めんどうだから」「助すかしから」などの理由で、無言で食べている人はいませんか? 特にひとりですべて食べる時など、あいさつはおろそかになりがち。しっかりあいさつをする習慣をつけましょう。

11月8日はいい歯の日

こんな食生活は虫歯の原因に!

- 甘い菓子や飲み物のだらだら食べ。
- 歯みがきはめんどうだからしない。
- あまりかまなくても食べられるやわらかい食べ物が好き。

8日(火) タイ料理

●トムヤムクン  
トムヤムクンは世界三大スープのひとつです。「トム」は煮る、「ヤム」は和える、「クン」はエビという意味です。  
●ガバオライス  
タイでは、よく園台料理として食べられています。「ガバオ」はタイでよく使われるハーブのことで、ホーリーバジルとも呼ばれています。

○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。  
○給食の約束・・・「はし」を毎日持ってきましょう。スプーンは「はし」で食べにくいときに使しましょう。

平成28年11月分学校給食予定献立表 (B:富田東小・富田西小・福川小)

新南陽学校給食センター


日 (曜)	献立 名	主 材			エネルギー kcal	たんぱく質 g	家庭で とってほしい 食品
		① 主に体をつくるものになる	② 主に体の調子を整えるものになる	③ 主にエネルギーのもとになる			
1 (火)	ごはん ひじきふりかけ あげシューマイ(2こ) ちゅうかさスープ	ひじき ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう チキンハム わかめ	たまねぎ たまねぎ たまねぎ	616	22.1	果物
2 (水)	ごはん ぶたすきやき かみかみさんびら	ぶたにく いか	ぎゅうにゅう かまぼこ ひらてん	たまねぎ れんこん れんこん	618	26.0	海藻
4 (金)	あげパン ぶたにくのカレーいため クリームポタージュ	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	たまねぎ たまねぎ	630	27.2	きのこ類
7 (月)	丸パン ブラウンシュチュ アーモンドソテー	ぶたにく	ぎゅうにゅう	たまねぎ たまねぎ キャベツ	642	27.2	豆・豆製品
8 (火)	ごはん さんまのげずりぶしに さといものみそしる	さんま あぶらあげ	ぎゅうにゅう みそ	キャベツ だいこん	655	27.1	乳製品
9 (水)	ごはん ガバオライスのぐ トムヤムクン	とりにく	たまご えび	たまねぎ たまねぎ	614	24.2	種実
10 (木)	ごはん おひじきのり せつきあじカツ ずましじる	のり せつきあじ とりにく	ぎゅうにゅう とうふ かまぼこ	たまねぎ たまねぎ たまねぎ	669	27.6	乳製品
11 (金)	丸パン ハンバーグのわふうソースかけ コーンポタージュ	ハンバーグ ベーコン	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	たまねぎ たまねぎ	691	28.7	魚介類
14 (月)	パン ブルーベリージャム さつまいものケチャップに こまつなのソテー	とりにく	だいず	たまねぎ こまつな	710	27.2	きのこ類
15 (火)	ごはん おやこどん こまずいため	とりにく	たまご かまぼこ	たまねぎ こまつな	637	26.8	豆・豆製品
16 (水)	のんたご飯(はん・かん・たご・のんたご) やまぐちさんちのたまごやき どうふだんごスープ	たまご どうふ	ひじき しらすまし たまご	たまねぎ たまねぎ	615	32.1	種実
17 (木)	ごはん とりにくのピリからいため じゃがいものみそしる	とりにく	みそ あぶらあげ	たまねぎ たまねぎ	652	22.9	海藻
18 (金)	丸パン ゆずきち子ネンメンチ ほうれんそうのスープ	とりにく	たまご	たまねぎ たまねぎ	653	26.6	魚介類
21 (月)	丸パン とりにくのクリームに マカロニサラダ	とりにく	ぎゅうにゅう	たまねぎ たまねぎ	692	26.0	小魚
22 (火)	ごはん マーボー豆腐 かいそうサラダ	ぶたにく かいそう	だいず とうふ わかめ	たまねぎ たまねぎ	621	26.0	小魚
24 (木)	ごはん チキンカレー フルーツカクテル	とりにく	ぎゅうにゅう	たまねぎ たまねぎ	688	19.5	豆・豆製品
25 (金)	丸パン サーモンソテー たまごスープ	さけ たまご	ぎゅうにゅう	キャベツ たまねぎ	629	28.5	果物
28 (月)	パン マーマレード デミグラスソースに キャベツのソテー	ぶたにく	たまご	たまねぎ たまねぎ	659	26.8	乳製品
29 (火)	わかめごはん(減塩) さらうどん こまつなのちゅうかいため	わかめ ぶたにく	えび いか	たまねぎ たまねぎ	671	24.6	きのこ類
30 (水)	むぎごはん ハヤシライス ごぼうサラダ	むぎ ごぼう	ぎゅうにゅう	たまねぎ ごぼう	658	20.2	海藻

※材料の都合により献立を変更することがあります。★【主な材料】の太字で書いている材料は、県内および市内産です。

### 地場産給食の日

11月は地場産給食の日が5回あります。そのうち16日(水)、18日(金)は「がぶっ!と食べよう山口」の日です。調味料以外のすべての食材が山口県産です。地元の方が作ってくださった食材です。感謝していただきます。また、10日(木)の給食は、南陽市の郷土料理「つしま」です。地域の食文化を受け継いでいきましょう。

**16日(水)のんたご飯** 「のんたご飯」は、南陽市産の「たご」と山口県産の「しらすまし、ひじき、にんじん、たけのこ、わかめ」を使っています。南陽市戸田の浦邊では、たくさんのがか水揚げされます。戸田では、たご漁が昔から盛んに行われ、南陽市浦邊に水揚げされるものの中で、たごが2番目に多いです。



あっ、  
その一口食べる前に  
いただきます!

食卓の前髪のあいさつ、「めんどうだから」「恥ずかしいから」などの理由で、無言で食べている人はいますか? 特にひとりでお食事をしているとき、あいさつはあそろそかになりがち。しっかりあいさつをする習慣をつけましょう。

### 11月8日はいい歯の日

こんな食生活は虫歯の原因に!

- 甘い菓子や飲み物のだらだら食べ。
- 歯みがきはめんどうだからしない。
- あまりかまなくても食べられるやわらかい食べ物が好き。

### 9日(水) タイ料理

- トムヤムクン  
トムヤムクンは世界三大スープのひとつです。「トム」は煮る、「ヤム」は和える。「クン」はエビという意味です。
- ガバオライス  
タイでは、よく屋台料理として食べられています。「ガバオ」はタイでよく使われるハーブのごとで、ホーリーバジルとも呼ばれています。

○ 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。  
○ 給食の約束・・・「はし」を毎日持ってきましょう。スプーンは「はし」で食べにくいときに使しましょう。

日 曜	献 立 名	主 材			エネルギー kcal 小 中	たんぱく質 g 小 中	家庭で とってほしい 食品
		赤	緑	黄			
1 (木)	ごはん ふくじんつけ ホークカレー ひじきとツナのソテー	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにゅう まぐろあぶらづけ ひじき	ぎゅうにゅう ふくじんつけ たまねぎ にんじん グリンピース にんじん しらたけ りんご	ぎゅうにゅう たまねぎ にんじん たまねぎ キャベツ もやし ねぎ りんご	696 827	25.0 29.0	豆 豆製品
2 (金)	こくどうパン アンサンブルエッグ ビーフンじる りんご	ぎゅうにゅう ベーコン たまご チーズ ぎゅうにゅう ぶたにく	ぎゅうにゅう たまねぎ にんじん たまねぎ キャベツ もやし ねぎ りんご	ぎゅうにゅう たまねぎ にんじん たまねぎ キャベツ もやし ねぎ りんご	647 824	23.6 28.2	こめ 小魚
5 (月)	パン ふゆやさいのクリームに フルーツミックス だいずとごきか	ぎゅうにゅう とりにく ぎゅうにゅう だいず かたくりいわし	ぎゅうにゅう たまねぎ にんじん ほうさい ブロッコリー カリアワー おうとうかん みかんかん バインアップルかん	ぎゅうにゅう たまねぎ にんじん ほうさい ブロッコリー カリアワー おうとうかん みかんかん バインアップルかん	633 793	23.9 28.9	こめ 魚介類
6 (火)	ごはん さばのゆずきみそかけ ふるさとじる みかん	ぎゅうにゅう さば みそ とりにく とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう ゆずきち はくさい だいこん ほしいたけ にんじん ねぎ みかん	ぎゅうにゅう ゆずきち はくさい だいこん ほしいたけ にんじん ねぎ みかん	687 783	30.8 33.6	こめ 種実 (にまアーモンドなど)
7 (水)	ごはん ぶたじゃが れんこんのきんぴら (中学)アーモンド	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ ひらてん	ぎゅうにゅう たまねぎ にんじん グリンピース れんこん さやいんげん にんじん	ぎゅうにゅう たまねぎ にんじん グリンピース れんこん さやいんげん にんじん	625 830	24.8 30.3	こめ 果物
8 (木)	ごはん さかなふりかけ とうふとやさいのちゅうかに あげぎょうぎ(2こ)	ぎゅうにゅう さかなふりかけ ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ とりにく ひじき	ぎゅうにゅう たまねぎ にんじん たまご ほしいたけ しらたけ りんご ひじき キャベツ たまねぎ たら	ぎゅうにゅう たまねぎ にんじん たまご ほしいたけ しらたけ りんご ひじき キャベツ たまねぎ たら	702 800	27.6 31.4	こめ 海藻
9 (金)	丸パン ボルシチ ロシアサラダ エッグフリーマヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ハム	ぎゅうにゅう ピーク ほうたけ じゃがいも キャベツ セラー かりん ほうたけ たまねぎ にんじん きゅうり	ぎゅうにゅう ピーク ほうたけ じゃがいも キャベツ セラー かりん ほうたけ たまねぎ にんじん きゅうり	595 745	27.0 33.1	こめ 小魚
12 (月)	パン りんごジャム ぎゅうにゅうのロケット やさいやさいのソテー はくさいスープ	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅうに いか とりにく	ぎゅうにゅう たまねぎ こまつな れんこん にんじん にんにく はくさい もやし ほしいたけ にんじん ねぎ	ぎゅうにゅう たまねぎ こまつな れんこん にんじん にんにく はくさい もやし ほしいたけ にんじん ねぎ	672 805	24.9 29.9	こめ 豆 豆製品
13 (火)	ごはん いわしのしょうがに ぶたにくとだいこんのもの (中学)こくどうビーフン	ぎゅうにゅう いわし おくら あぶらあげ ほうたけ 中華肉	ぎゅうにゅう しょうが だいこん にんじん ほしいたけ さやいんげん	ぎゅうにゅう しょうが だいこん にんじん ほしいたけ さやいんげん	683 818	27.7 32.8	こめ 果物
14 (水)	ごはん さんしょうのはなそぼろ じゃがいものみそじる オレンジ	ぎゅうにゅう とりにく たまご おから とうふ あぶらあげ わかめ みそ	ぎゅうにゅう グリンピース にんじん しょうが たまねぎ にんじん もやし ねぎ オレンジ	ぎゅうにゅう グリンピース にんじん しょうが たまねぎ にんじん もやし ねぎ オレンジ	635 751	24.8 23.7	こめ 種実 (にまアーモンドなど)
15 (木)	ごはん うまに まりほしたいこんとツナのもの (中学)ミックスナッツ	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ なまあげ まぐろあぶらづけ しらすほし	ぎゅうにゅう たまねぎ にんじん さやいんげん まりほしたいこん にんじん ほうれんそう	ぎゅうにゅう たまねぎ にんじん さやいんげん まりほしたいこん にんじん ほうれんそう	669 878	25.0 31.9	こめ きのこ類
16 (金)	パン ソフトチーズ ホークビーフン アップルフルーツ	ぎゅうにゅう チーズ ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう にんじん たまねぎ さやいんげん バナナアップルかん みかんかん おたけかん りんご ナタデココ	ぎゅうにゅう にんじん たまねぎ さやいんげん バナナアップルかん みかんかん おたけかん りんご ナタデココ	690 875	29.1 36.2	こめ 海藻
19 (月)	小丸パン フライドチキン やさいソテー (クリスマス献立) コンソメスープ クリスマスデザート(セレクト)	ぎゅうにゅう フライドチキン ベーコン	ぎゅうにゅう キャベツ さやいんげん にんじん たまねぎ にんじん もやし ほうさい こまつな とうもろこし	ぎゅうにゅう キャベツ さやいんげん にんじん たまねぎ にんじん もやし ほうさい こまつな とうもろこし	718 810	30.2 33.1	こめ 豆 豆製品
20 (火)	ごはん やさいカレーふりかけ まめとろろのロケット かいほしじゃこのサラダ ふわふわかきたまじる	ぎゅうにゅう かぼちゃ ほうたけ ほうたけ ほうたけ とりにく たまご	ぎゅうにゅう やさいカレーふりかけ かぼちゃ キャベツ とうもろこし たまねぎ にんじん ねぎ	ぎゅうにゅう やさいカレーふりかけ かぼちゃ キャベツ とうもろこし たまねぎ にんじん ねぎ	722 817	23.5 26.4	こめ きのこ類
21 (水)	ごはん ちゅうかどん はるさめのいためもの (中学)チーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく いか ハム しらすほし (中学)チーズ	ぎゅうにゅう キャベツ にんじん ほうれんそう	ぎゅうにゅう キャベツ にんじん ほうれんそう	595 751	25.5 32.5	こめ いも類
22 (木)	ごはん ぶりのおろしに いわしめんじる みかん	ぎゅうにゅう ぶり とりにく いか りんご あぶらあげ わかめ	ぎゅうにゅう だいこん たまねぎ にんじん ねぎ ほしいたけ みかん	ぎゅうにゅう だいこん たまねぎ にんじん ねぎ ほしいたけ みかん	655 750	27.5 29.9	こめ 種実 (にまアーモンドなど)

\*材料の都合により献立を変更することがあります。★【主な材料】の太字で書いてある材料は、県内および市内産です。

## 12月になり、寒さが厳しくなってきましたが、 風邪をひいていませんか?



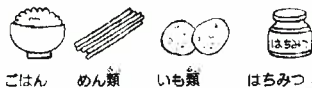
ガゼをいっぺん、どんも食べ物をとればいいの?

**たんぱく質** 体を温めて、体力を維持するために必要な栄養素です。



肉 魚 卵 豆腐 牛乳など

**炭水化物** 発熱やせきなどでエネルギーが消費されるので、しっかり補給しましょう。



ごはん めん類 いも類 はちみつなど

**ビタミンA・C** 皮膚や鼻・のどなどの粘膜を正常に保ち、抵抗力を高めてくれます。



にんじん かぼちゃ ほうれんそう キウイフルーツ みかんなど

### 水分補給もたっぷり!

発熱や下痢、嘔吐などがあると、体の水分はどんどん失われていきます。スープやスポーツ飲料など、飲みやすいものを摂取しましょう。



## 9日(金) ロシア料理

「ボルシチ」は日本でもよく知られているロシアを代表する料理の1つです。ボルシチは、ビーツという野菜を入れることが多く、ビーツの赤菜の色と優しい甘味と酸味が特徴のスープです。

ビーツはあまり日本で栽培されていませんが、ビーツの鮮やかな色を知ってほしいと考え、今回の給食の「ボルシチ」にビーツを少し入れています。

「ロシアンサラダ」は、ロシアでよく食べられている茹でたじゃがいもを使ったサラダです。マヨネーズをつけて食べましょう。

12月15日には、ロシアのプーチン大統領が来日され、山口県長門市で安倍首相と会談されます。注目してみてください!!

## 19日(月) クリスマス献立

デザートは、前もって自分が選んだものを食べましょう。

どれを  
選んだかな?

【三色デザート】 【米粉のカップケーキ】 【チョコのロールケーキ】



○ 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。

○ 給食の約束 … 「はし」を毎日持ってきましょう。スプーンは「はし」で食べにくいときに使いましょう。

日 曜	献 立 名	主 要 な 材 料			エネルギー kcal	たんぱく質 g	家庭で とってほしい 食品
		① 主に体をつくるものになる	② 主に体の調子を整えるものになる	③ 主にエネルギーのもとになる			
1 (木)	ごはん さばのゆずきみそかけ ふるさとじる みかん	「がっつりと食べよう」の日の白	さば みそ とりにく どうふ あぶらあげ	ゆずきち はくさい だいこん ほししいたけ にんじん ねぎ みかん	687	30.8	こめ 雑穀類 (こま、アーモンドなど)
2 (金)	パン ふゆやさいのクリームに フルーツミックス だいずとこさかな	ぎゅうにゅう	とりにく ぎゅうにゅう だいず かたくちいわし	たまねぎ にんじん はくさい ブロッコリー カリフラワー おうとうかん みかんかん バインアップルかん	633	23.9	こむぎこ じゃがいも オリーブあぶら なしゼリー ふどうゼリー
5 (月)	ごとうパン アンサンブルエッグ ピーマン生る りんご	ぎゅうにゅう	ペーコン たまご チーズ ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ にんじん たまねぎ キャベツ もやし ねぎ りんご	647	23.6	こむぎこ じゃがいも ピーマン こまあぶら
6 (火)	ごはん ふくじんづけ ポークカレー ひじきとツナのソテー	ぎゅうにゅう	ぶたにく ぎゅうにゅう まぐろあぶらづけ ひじき	ふくじんづけ たまねぎ にんじん グリンピース にんにく しらが 照こ にんじん キャベツ	696	25.0	こめ じゃがいも こま こまあぶら
7 (水)	ごはん さかなふりかけ どうふとやさいのちゅうかに あげぎょうざ(2こ)	ぎゅうにゅう	さかなふりかけ ぎゅうにゅう ぶたにく どうふ みそ ぎょうざ	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ しらたけ ぶり しいたけ きょうざ	702	27.6	こめ さとう でんぶん こまあぶら あぶら
8 (木)	ごはん ぶたじゃが れんこんのきんぴら	ぎゅうにゅう	ぶたにく ちくわ ひらてん	たまねぎ にんじん グリンピース れんこん さやいんげん にんじん	625	24.3	こめ じゃがいも こんにやく さとう こま さとう こまあぶら
9 (金)	パン りんごジャム きんぴら(コロッケ) ぎょうざ(お好み焼き)のチリ はくさいスープ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ぎゅうにく いか とりにく	たまねぎ こまつな れんこん にんじん にんにく はくさい もやし ほししいたけ にんじん ねぎ	672	24.9	こむぎこ じゃがいも りんごジャム じゃがいも パンこ あぶら さとう こまあぶら
12 (月)	丸パン ボルシチ ロシアサラダ エッグフリーマヨネーズ	ぎゅうにゅう	ぶたにく だいず ハム	ピーマン たまねぎ しいたけ キャベツ セロリ ぶり しいたけ たまねぎ にんじん きゅうり	595	27.0	こむぎこ さとう オリーブあぶら じゃがいも エッグフリーマヨネーズ
13 (火)	ごはん さんしょうのはなそぼろ じゃがいものみそしる オレンジ	ぎゅうにゅう	とりにく たまご おから どうふ あぶらあげ わかめ みそ	グリンピース にんじん しょうが たまねぎ にんじん もやし ねぎ オレンジ	635	24.8	こめ さとう じゃがいも
14 (水)	ごはん いわしのしょうがに ぶたにくとだいこんのもの	ぎゅうにゅう	いわし ぶたにく あぶらあげ ひらてん	しょうが だいこん にんじん ほししいたけ さやいんげん	683	27.7	こめ さとう こんにやく さとう こまあぶら
15 (木)	ごはん やさいカレーふりかけ まめとがぼろのロッケ かぼちのチリ ふわふわかきたまじる	ぎゅうにゅう	とりにく たまご たまご	かぼちゃ キャベツ どうもろこし たまねぎ にんじん ねぎ	722	23.5	こめ あぶら パンこ こむぎこ さとう パンこ
16 (金)	小丸パン フライドチキン コンソメスープ クリスマスデザート(セレクト)	ぎゅうにゅう	フライドチキン ベーコン	キャベツ さやいんげん にんじん たまねぎ にんじん もやし はくさい こまつな とうもろこし	718	30.2	こむぎこ あぶら クリスマスデザート
19 (月)	パン ソフトチーズ ポークビーンズ アップルフルーツ	ぎゅうにゅう	チーズ ぶたにく だいず	にんじん たまねぎ さやいんげん バインアップルかん みかんかん おとうかん りんご ナタデココ	690	29.1	こむぎこ じゃがいも さとう
20 (火)	ごはん うまに きりぼしだいこんとツナののもの	ぎゅうにゅう	とりにく ちくわ なまあげ まぐろあぶらづけ しらすぼし	たまねぎ にんじん さやいんげん きりぼしだいこん にんじん ほうれんそう	669	25.0	こめ じゃがいも こんにやく さとう こま さとう こまあぶら
21 (水)	ごはん ぶりのおろしに いわしめしる みかん	ぎゅうにゅう	ぶり とりにく ちくわ なまあげ わかめ	だいこん たまねぎ にんじん ねぎ ほししいたけ みかん	655	27.5	こめ 雑穀類 (こま、アーモンドなど)
22 (木)	ごはん ちゅうかどん はるさめのいためもの	ぎゅうにゅう	ぶたにく いか ハム しらすぼし	照こ たまねぎ もやし しいたけ しいたけ しいたけ しいたけ キャベツ にんじん ほうれんそう	595	25.5	こめ さとう でんぶん こまあぶら はるさめ こま こまあぶら

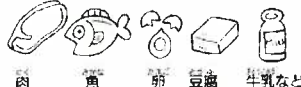
※材料の都合により献立を変更することがあります。★【主な材料】の赤字で書いている材料は、県内および市内産です。

## 12月になり、寒さが厳しくなってきましたが、 風邪をひいていませんか？



かぜをひいたら、どんな食べ物をとればいいのか？

**たんぱく質** 体を温めて、体力を維持するために必要な栄養素です。



**炭水化物** 発熱やせきなどでエネルギーが消費されるので、しっかり補給しましょう。



**ビタミンA・C** 皮膚や鼻・のどなどの粘膜を正常に保ち、抵抗力を高めてくれます。



### 水分補給もしっかり！

発熱や下痢、嘔吐などがあると、体の水分はどんどん失われていきます。スープやスポーツ飲料など、飲みやすいものを摂取しましょう。

## 12日(月) ロシア料理

「ボルシチ」は日本でよく知られているロシアを代表する料理の1つです。ボルシチは、ビーツという野菜を入れることが多く、ビーツの赤紫の色と優しい甘味と酸味が特徴のスープです。

ビーツはあまり日本で栽培されていませんが、ビーツの鮮やかな色を知ってほしいと考え、今回の給食の「ボルシチ」にビーツを少し入れています。

「ロシアンサラダ」は、ロシアでよく食べられている茹でたじゃがいもを使ったサラダです。マヨネーズをつけて食べましょう。

12月15日には、ロシアのプーチン大統領が来日され、山口県長門市で安倍首相と会談されます。注目してみてください!!

## 16日(金) クリスマス献立

デザートは、前もって自分が選んだものを食べましょう。

どれか選んだかな？

【三色デザート】 【米粉のカップケーキ】 【チョコのロールケーキ】



○ 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。

○ 給食の約束 … 「はし」を毎日持ってきましょう。スプーンは「はし」で食べにくいときに使きましょう。



平成29年1月分学校給食予定献立表 (A:福川南小・和田小・和田中・富田中・福川中)

新南陽学校給食センター

日 (曜)	献 立 名	主 材			エネルギー kcal 小 中	たんぱく質 g 小 中	家庭で とってほしい 食品
		① 主に体をつくるものになる	② 主に体の調子を整えるものになる	③ 主にエネルギーのもとになる			
10 (火)	むぎごはん ハヤシライス フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	ふたにく ヨーグルト	たまねぎ にんじん しめじ クリンピース にんにく みかんかん おうとうかん パインアップルかん ナタデココ	629 757	21.4 24.9	海藻
11 (水)	ごはん さばのみそに いためなます しらたまそうじ	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	さば みそ とりにく かまぼこ	だいこん にんじん にんじん はくさい ねぎ	679 777	24.6 28.7	きのこ類
12 (木)	むぎごはん おやこどん やさいのごまいため	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	とりにく たまご かまぼこ	にんじん たまねぎ ほししいたけ ねぎ こまつな キャベツ もやし	622 746	26.7 31.5	果物
13 (金)	丸パン とりにくのケチャップに コーンサラダ	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	とりにく だいず	たまねぎ にんじん しめじ クリンピース キャベツ どうもろこし にんじん	648 819	28.4 35.3	雑穀
16 (月)	丸パン ささみカツ ほうれんそうのコンソメスープ みかん	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	とりにく とりにく	ほうれんそう だいこん にんじん もやし キャベツ みかん	634 764	27.6 32.4	豆・豆製品
17 (火)	ごはん チキンチキンごぼろ ちゅうかスープ	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	とりにく とりにく	ごぼろ クリンピース たまねぎ キャベツ にんじん たけのこ ほししいたけ ねぎ	629 748	24.1 27.7	魚介類
18 (水)	ごはん とりにくとやさいのしょうがいため じゃがいものみそ汁 ゆずきちゼリー	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	とりにく あぶらあげ みそ	にんじん もやし さやいんげん しょうが にんじん だいこん ほししいたけ ねぎ ゆずきちゼリー	683 774	22.7 26.4	海藻
19 (木)	たかなごはん(ごはん、たかなごはんのく) いわくにれんこんコロッケ けんちんちよう	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	とりにく みそ とりにく とうふ	たかな キャベツ きくらげ じゃがいも れんこん にんじん だいこん にんじん ねぎ ほししいたけ	723 828	25.9 29.4	果物
20 (金)	丸パン とりにくのクリームに こまつなのソテー	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	とりにく だいず ぎゅうにゅう とりにく	はくさい にんじん パセリ こまつな キャベツ どうもろこし	651 822	29.5 36.7	小鱼
23 (月)	丸パン ふたにくのピリからスパゲッティ やさいスープ りんご	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	ふたにく みそ とりにく	たまねぎ にんじん グリンピース にんにく にんじん たまねぎ キャベツ どうもろこし せりりんご	627 747	27.4 32.4	乳製品
24 (火)	ごはん わふうとうにゅうカンスープ きりほしだいこんのソースいため	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	とりにく どうにゅう ふたにく	だいこん にんじん たけのこ ごぼう れんこん きりぼしだいこん きりぼしだいこん キャベツ にんじん たまねぎ ピーマン	629 745	22.0 25.7	きのこ類
25 (水)	てづくりおむすび(おむすびのり) さけのしおやき たくあんいため すいとんじる	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	やせのり きゅうにゅう さけ あぶらあげ	たくあん にんじん キャベツ はくさい にんじん たまねぎ ねぎ	677 780	26.7 28.8	果物
26 (木)	ごはん チキンカレー フルーツポンチ (中学) チーズ	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	とりにく ぎゅうにゅう とりにく	たまねぎ にんじん しめじ さやいんげん にんにく りんご パインアップルかん おうとうかん みかんかん ナタデココ	690 889	19.5 25.0	魚介類
27 (金)	パン チリコンカン ミートボールスープ	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	ふたにく だいず きんとさまめ ミートボール(ふたにく、とりにく)	にんじん たまねぎ グリンピース たまねぎ キャベツ にんじん セロリー	636 804	30.6 37.4	雑穀
30 (月)	パン りんごジャム ほうれんそうグラタン ツナのカレーチー ポトフ	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	やせのり チーズ ベーコン まぐろ ふたにく	ほうれんそう たまねぎ どうもろこし キャベツ たまねぎ にんじん フロッコリー	678 837	28.4 34.7	豆・豆製品
31 (火)	ごはん さんしょくそぼろどん けんちんじる	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	とりにく たまご とうふ かまぼこ	たまねぎ しょうが グリンピース にんじん だいこん ごぼう ねぎ	606 718	23.9 27.7	海藻

※材料の都合により献立を変更することがあります。★[主な材料]の太字で囲っている材料は、県内および市内産です。

### 世界産給食の日

1月は地産産給食の日が5国あります。そのうち16日(月)は「かぶっ!と食べよう山口」の日です。調味料以外のすべての食材が山口県産です。献立表では、山口県産の食材は太字で囲っているので、注目してみてください。

### 野菜メニューコンクール 給食賞

「和風豆乳カレースープ」  
給食でアレンジしたものを紹介します。

太華中学校 1年  
西村 純希さんの作品

※材料 (2人分)

- 鶏もも肉 60g
- 大根 60g
- にんじん 20g
- たけのこ 20g
- ごぼう 20g
- れんこん 20g
- こんにゃく 20g
- さやいんげん 8g
- 水 300cc
- 豆乳 40cc
- カレールー 3片
- 和風だし 小さじ1
- カレー粉 小さじ1
- 塩コショウ 小さじ2
- みりん 小さじ2
- 酒 小さじ2
- 塩コショウ 少々

※作り方

- 鶏もも肉を一口大に切る。
- 大根、にんじん、れんこんは、いちよう切りにする。
- たけのこ、ごぼうは千切りにする。
- ごぼうは輪切りにする。
- さやいんげんはすじをとり、半分に切る。
- 鍋を温め、鶏肉を炒める。
- さやいんげん以外の材料を入れ、水を入れる。
- Aを入れて、煮る。
- 火が通ったら、火を止めて、カレールーを入れる。
- 豆乳、酒を入れ、ひと煮たちさせる。
- さやいんげんを入れる。
- 塩コショウで味をととのえる。
- お皿に盛りつけて完成。

### 1月24日から30日は 全国学校給食週間

学校給食は明治22年、山形県鶴岡市でお弁当が持つてくることのできない子どもたちに、おにぎりと塩鮭、漬物などを出したことから始まりました。毎日おいしい給食を食べられることに感謝しましょう。

**24日(火) 野菜メニューコンクール 給食賞**

平成28年度 野菜メニューコンクール 給食賞作品「和風豆乳カレースープ」を取り入れています。  
太華中学校 1年 西村純希さんの作品です。

**25日(水) 音の給食**  
～おにぎりをつくらう～

音の給食にちなんで、すいとん汁や餅の焼餅きを取り入れています。また、おむすびのりを使って、自分でおにぎりを作りましょう。

**27日(金) アメリカ料理**

アメリカでよく食べられている「チリコンカン」を取り入れています。唐辛子の辛さとケチャップの甘さが食欲をそそります。

**30日(月) フランス料理**

ポトフはフランスの家庭料理のひとつで、冬に体が温まる料理です。グラタンは、日本でもよく食べられていますが、フランスが発祥の料理です。

**26日(木) リクエスト給食**

中学3年生にアンケートをとり、1位の「フルーツポンチ」4位の「カレー」を取り入れています。  
**1位 フルーツポンチ**  
**2位 ケーキ** 3月に祝いケーキをつけます。  
**3位 チキンチキンごぼろ** 17日に取り入れています。  
**4位 カレー**  
**5位 うどん** 3月に取り入れています。  
3学期は、その他のリクエストがあった給食も取り入れていますので、楽しみにしててください。

○ 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。  
○ 給食の約束 … 「はし」を毎日持ってきましょう。スプーンは「はし」で食べにくいときに使しましょう。

平成29年1月分学校給食予定献立表 (B:富田東小・富田西小・福川小)

新南陽学校給食センター

日(期)	献立名	主 材			エネルギー kcal	たんぱく質 g	家庭でとってほしい食品
		① 主に体をつくるものになる	② 主に体の調子を整えるものになる	③ 主にエネルギーのもとになる			
10(火)	ごはん さばのみそに しらたまどうに	さば みそ とり かまぼこ	だいこん にんじん にんじん ほくさい	ねぎ	679	24.6	きのこ類
11(水)	むぎごはん ハヤシライス フルーツヨーグルト	ぶたにく ヨーグルト	たまねぎ にんじん しめじ グリーンピース にんにく みかんかん おとうかん パインアップルかん ナタデココ		629	21.4	海藻
12(木)	ごはん チキンチキンごぼう ちゅうかさスープ	とり ごぼう たまねぎ キャベツ にんじん たけのこ ほししいたけ ねぎ			629	24.1	魚介類
13(金)	小パン ぶたにくのピリからスパゲッティ やさしいスープ りんご	ぶたにく みそ とり	たまねぎ にんじん グリーンピース にんにく にんじん たまねぎ キャベツ とうもろこし パセリ りんご		627	27.4	乳製品
16(月)	丸パン どりにくのクリームに こまつなのソテー	どりにく だいず きゅうにゆう どりにく	ほくさい にんじん パセリ	こまつな キャベツ とうもろこし	651	29.5	小魚
17(火)	むぎごはん おやこどん やさしいごまいため	とり たまご かまぼこ	にんじん たまねぎ ほししいたけ ねぎ こまつな キャベツ もやし		622	26.7	果物
18(水)	たかなごはん(ごはん、たかなごはんのく) いわくにれんこんブロック けんちゅう	どりにく みそ とり とうふ	たかな キャベツ きくらげ じゃがいも れんこん にんじん だいこん にんじん ねぎ ほししいたけ		723	25.9	果物
19(木)	ごはん どりにくとやさしいしょうがいため じゃがいものみそじる ゆずきゼリー	どりにく あぶらあげ みそ	にんじん もやし さやいんげん しょうが にんじん だいこん ほししいたけ ねぎ ゆずきゼリー		663	22.7	海藻
20(金)	丸パン さきみかつ ほうれんそうのコンソメスープ みかん	どりにく とり どりにく	ほうれんそう だいこん にんじん もやし キャベツ みかん		634	27.6	豆・豆製品
23(月)	丸パン どりにくのケチャップに コーンサラダ	どりにく だいず	たまねぎ にんじん しめじ グリーンピース キャベツ とうもろこし にんじん		643	28.4	種実
24(火)	てつりおむすび(ごはん、おむすびのり) さけのしおやき たくあんいため すいとんじる	さけ あぶらあげ	たくあん にんじん キャベツ ほくさい にんじん たまねぎ ねぎ		677	26.7	果物
25(水)	ごはん わふうとうにゆうカレースープ きりほしたいごんのソースいため	どりにく とうにゆう ぶたにく	かいこん にんじん たけのこ ごぼう れんこん さやいんげん きりほしたいごん キャベツ にんじん たまねぎ ピーマン		629	22.0	きのこ類
26(木)	ごはん さんしょくそぼろどん けんちんじる	どりにく たまご とうふ かまぼこ	たまねぎ しょうが グリーンピース にんじん だいこん ごぼう ねぎ		606	23.9	海藻
27(金)	パン りんごジャム ほうれんそうグラタン ツナのカレーソーサー ポトフ	きゅうにゆう チーズ ベーコン まぐろ ぶたにく	ほうれんそう たまねぎ とうもろこし キャベツ たまねぎ にんじん ブロッコリー		678	28.4	豆・豆製品
30(月)	パン チリコンカン ミートボールスープ	ぶたにく たいす きゅうにゆう ミートボール ぶたにく どりにく	にんじん たまねぎ グリーンピース たまねぎ キャベツ にんじん セロリー		636	30.6	種実
31(火)	ごはん チキンカレー フルーツポンチ	どりにく きゅうにゆう	たまねぎ にんじん しめじ さやいんげん にんにく りんご パインアップルかん おとうかん みかんかん ナタデココ		690	19.5	魚介類

24日から30日は全国学校給食週間

\*材料の都合により献立を変更することがあります。★(主な材料)の太字で書いている材料は、県内および市内産です。

**地場産給食の日**

1月は地場産給食の日が5回あります。そのうち20日(金)は「がぶっ!と食べよう山口の白」です。調味料以外のすべての食材が山口県産です。献立表では、山口県産の食材は太字で書いているので、注目してみてください。

**野菜メニューコンクール 給食賞**

「和風豆乳カレースープ」

給食でアレンジしたものを紹介します。

西村 純希さんの作品

作ってみよう!

① 鶏もも肉を一口大に切る。  
② 大根、にんじん、れんこんは、いちよう切りにする。  
③ たけのこ、ごんにゃくは千切りにする。  
④ ごぼうは輪切りにする。  
⑤ さやいんげんはすじをとり、半分に切る。  
⑥ 鍋を温め、鶏肉を炒める。  
⑦ さやいんげん以外の材料を入れ、水を入れる。  
⑧ Aを入れて、煮る。  
⑨ 火が通ったら、火を止めて、カレールウを入れる。  
⑩ 豆乳、酒を入れ、ひと煮たちさせる。  
⑪ さやいんげんを入れる。  
⑫ 塩こしょうで味をととのえる。  
⑬ お皿に盛りつけて完成。

材料 (2人分)

- 鶏もも肉 60g
- 大根 60g
- にんじん 20g
- たけのこ 20g
- ごぼう 20g
- れんこん 20g
- ごんにゃく 20g
- さやいんげん 8g
- 水 300cc
- 豆乳 40cc
- カレールウ 3片
- 和風だし 小さじ1
- カレー粉 小さじ1
- 塩こしょう 小さじ2
- 酒 小さじ2
- 塩こしょう 少々

**1月24日から30日は全国学校給食週間**

学校給食は明治22年、山形県鶴岡市でお弁当が持ってくるのができない子どもたちに、おにぎりや塩鮭、漬物などを出したことから始まりました。毎日おいしい給食を食べられることに感謝しましょう。

25日(水) 野菜メニューコンクール 給食賞  
平成28年度 野菜メニューコンクールの給食賞作品「和風豆乳カレースープ」を取り入れています。大塚中学校 1年 西村純希さんの作品です。

24日(火) 昔の給食 ~おにぎりをつくらう~  
昔の給食にちなんで、すいとん汁や鮭の塩焼きを取り入れています。また、おむすびのりを使って、自分でおにぎりを作りましょう。

30日(月) アメリカ料理  
アメリカでよく食べられている「チリコンカン」を取り入れています。唐辛子の辛さとケチャップの甘さが食欲をそそります。

27日(金) フランス料理  
ポトフはフランスの家庭料理のひとつで、冬には体が温まる料理です。グラタンは、日本でもよく食べられていますが、フランスが発祥の料理です。

**31日(火) リクエスト給食**

中学3年生にアンケートをとり、1位の「フルーツポンチ」4位の「カレー」を取り入れています。

1位 フルーツポンチ  
2位 ケーキ  
3月にお祝いケーキをつけます。

3位 チキンチキンごぼう  
12日に取り入れています。

4位 カレー  
5位 うどん  
3月に取り入れています。

3学期は、その他のリクエストがあった給食も取り入れていますので、楽しみにしててください。

○ 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。  
○ 給食の約束 … 「はし」を毎日持ってきましょう。スプーンは「はし」で食べにくいときに使しましょう。

平成29年2月分学校給食予定献立表 (A:福川南小・和田小・和田中・富田中・福川中)

新南陽学校給食センター

日(備)	献立名	主 材			エネルギー kcal 小中	たんぱく質 g 小中	家でとってほしい食品
		① 主に体をつくるものになる	② 主に体の調子を整えるものになる	③ 主にエネルギーのもとになる			
1(水)	ごはん くしらのたつたあげ なまあげとやさいのみそに みかん	ごはん くしら ぶたにく なまあげ みそ		こめ でんぶん さとう あぶら さとう こまあぶら	704 828	30.7 35.9	海藻
2(木)	ごはん いわしたんごじる せつぶんまめ	ごはん えび とりにく たまご いわし あぶらあげ だいず		こめ さとう こまあぶら	627 758	27.3 32.9	果物
3(金)	パン ソフトチーズ ポークビーンズ アップルフルーツ	チーズ ぶたにく だいず	にんじん たまねぎ さやいんげん りんご	こむぎこ こめこ じゃかりも さとう	691 877	29.1 36.2	きのこ類
6(月)	丸パン ハンバーグ やさいのカレーソー やさいスープ	とりにく ぶたにく ベーコン	たまねぎ キャベツ にんじん パセリ キャベツ こまつな たまねぎ じゃがいも やし	こむぎこ こめこ	603 773	26.1 32.7	小魚
7(火)	ごはん さんまのおかか とりじゃが オレンジ	さんま かつおぶし とりにく ちくわ	しょうが たまねぎ にんじん グリンピース オレンジ	こめ じゃかりも こんにやく さとう	708 820	27.1 30.5	海藻
8(水)	ごはん ふわふわどん いとこんぶのもの	たまご とりにく どうふ ちくわ いとこんぶ ひらてん	たまねぎ にんじん ねぎ にんじん さやいんげん	こめ ふ さとう でんぶん さとう こまあぶら こま	642 765	25.8 30.2	果物
9(木)	ごはん こくもつふりかけ さかなてんぷら いしかりじる ぎょうにょうプリン	こくもつふりかけ すけそうたら さけ あぶらあげ みそ	だいこん はくさい にんじん ねぎ	こめ あぶら さとう こんにやく ぎょうにょうプリン	646 740	25.4 28.4	きのこ類
10(金)	パン りんごジャム ぶたにくといんげんまめのもの フルーツヨーグルト	ぶたにく いんげんまめ ヨーグルト	にんじん たまねぎ どうもろこし さやいんげん りんご	こむぎこ こめこ りんごジャム じゃかりも さとう	688 865	26.9 33.1	魚介類
13(月)	パン スパゲッティソサソー たまごスープ いよかん	まぐろあぶらつけ とりにく たまご	たまねぎ にんじん キャベツ こまつな にんにく にんじん たまねぎ はくさい もやし パセリ いよかん	こむぎこ こめこ スパゲッティ オリーブあぶら	600 751	26.4 32.1	いも類
14(火)	ごはん ちくせんに きりぼしたいこんのあまずい(山学)ミックスナッツ	とりにく ちくわ しらすばし	しょうが じゃがいも こんにやく きりぼしたいこん にんじん キャベツ ほうれんそう	こめ さとう こんにやく さとう こまあぶら さとう こまあぶら	600 793	21.4 27.3	果物
15(水)	むぎごはん チキンカレー しゃきしゃきひじきサラダ	とりにく ぎょうにょう まぐろあぶらつけ ひじき	たまねぎ にんじん グリンピース にんにく りんご にんじん れんこん えだまめ	こめ むぎ じゃかりも こま さとう エックフリーマヨネーズ	716 864	24.1 28.1	豆・豆製品
16(木)	ごはん いわしのしょうがに やさいのごまに もずくじる	いわし あぶらあげ もずく とりにく どうふ	しょうが こまつな キャベツ にんじん たまねぎ にんじん ねぎ ほししいたけ	こめ こま さとう	647 738	25.8 28.4	いも類
17(金)	丸パン しるさかなのフライ ゆでキャベツ エックフリータルソース ビーンズシチュー	ホキ とりにく たいず ぎょうにょう	キャベツ たまねぎ にんじん はくさい カリフラワー ブロッコリー	こむぎこ こめこ じゃかりも さとう バター	689 862	30.6 37.7	海藻
20(月)	アップルパン やさいのたまごとし かいそうサラダ	とりにく たまご かいそう(わかめなど) しらすばし	りんご たまねぎ にんじん グリンピース どうもろこし キャベツ にんじん	こむぎこ こめこ じゃかりも さとう バター アーモンド さとう	655 825	28.2 34.9	豆・豆製品
21(火)	ごはん はっぼうさい あげきょうざ(2こ)	ぶたにく うずらたまご いか とりにく ひじき	しょうが じゃがいも こんにやく キャベツ たまねぎ たら	こめ さとう でんぶん こまあぶら こむぎこ あぶら	663 764	25.7 29.1	果物
22(水)	ごはん うまに やさいとしそひじきのもの	とりにく ちくわ なまあげ しそひじき	たまねぎ にんじん さやいんげん キャベツ こまつな にんじん	こめ じゃかりも こんにやく さとう こま	632 749	22.6 26.4	きのこ類
23(木)	ごはん あじつけのり やまぐちさんちのたまごやき ふるさとじる みかんゼリー	あじつけのり たまご とりにく あぶらあげ みそ	はくさい もやし だいこん にんじん ねぎ	こめ じゃかりも みかんゼリー	635 729	23.8 26.5	小魚
24(金)	横割丸パン メンチカツ キャベツとにんじんのソー ふゆやさいのスープ	とりにく ぶたにく	たまねぎ キャベツ にんじん はくさい たまねぎ にんじん ブロッコリー	こむぎこ こめこ パンこ あぶら じゃかりも	658 792	26.2 30.8	豆・豆製品
27(月)	パン フランクフルトのケチャップいため かぼちゃのポターージュ (山学)アーモンド	チキンフランク ベーコン ぎょうにょう	たまねぎ にんじん さやいんげん かぼちゃ にんじん キャベツ たまねぎ パセリ	こむぎこ こめこ さとう オリーブあぶら (山学)アーモンド	651 880	24.2 31.7	海藻
28(火)	ごはん どうふのちゅうかに はるさめのいためもの (山学)こざかな	どうふ ぶたにく チキンハム (山学)かたくいわし	キャベツ じゃがいも こんにやく ねぎ ほししいたけ たまねぎ にんじん ほうれんそう	こめ こまあぶら でんぶん さとう はるさめ こま こまあぶら	618 748	24.5 30.9	果物

※材料の都合により献立を変更することがあります。★【主な材料】の太字で囲っている材料は、県内および市内産です。

大豆を食べよう!

2月3日は節分です。  
節分には、豆まきをする習慣があり、年齢の数(または年齢に1つ加えた数)だけ豆を食べると病気にかからないとも言われています。  
大豆は、たんぱく質やビタミン、ミネラルが豊富な食品で、「畑の肉」と言われています。また、大豆を使った製品の中には、加工することで、大豆の栄養成分が消化・吸収されやすくなったり、栄養価がアップしたりするものもあります。  
学校給食では、地場産給食の日を毎月設定し、山口県産大豆「サチユカガ」やそれを原料にして作った豆腐や油揚げ等を取り入れています。  
ご家庭でも、大豆や大豆製品を積極的に食べましょう!

- 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。
- 給食の約束・・・「はし」を毎日持ってきましょう。スプーンは「はし」で食べにいきとくに使いましょう。

9日(木)北海道郷土料理

石狩汁は、北海道の代表的な郷土料理です。  
また、北海道では酪農が盛んなことから、デザートに牛乳プリンをどり入れています。

学校給食の山口県産食材は「学校給食産産食材利用拡大事業」により、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。

※はるさめ60gに対し250円、豆腐は1丁(400g)に対し5.7円、パンは1個に約2円等

15日(水)「しゃきしゃきひじきサラダ」

周南市が夏休みに募集した「野菜メニューコンクールの給食賞」を受賞した秋月中2年小林咲空さんの作品を給食に取り入れます。

【材料(4人分)】

- ・乾燥ひじき 大さじ2
- ・にんじん 1/4本
- ・れんこん 60g
- ・ツナ 1缶
- ・むぎ枝豆 大さじ2
- ・マヨネーズ 大さじ2
- ・ねりこま 小さじ1
- ・めんつゆ 小さじ2~3
- ・砂糖 小さじ1/2

【作り方】

- ① ひじきを水で戻し、さつと湯通しし、冷ます。にんじんは短冊切り、れんこんは5mmの厚さのいちよう切りにする。ツナは、油を切る。
- ② 調味料は合わせておく。
- ③ にんじん、れんこんを茹でて、ざるにあげて冷ます。
- ④ ひじきとツナ、むぎ枝豆、②を入れ、調味料で和える。



給食では、少しアレンジして取り入れます。

日 曜	こ ん 献 立 名	主 材			エ ネ ル ギ ー kcal	たん ぱ く 質 g	家 庭 で と っ て ほ し い 食 品
		主 に 体 を つ く る も と に な る	主 に 体 の 割 手 を 整 え る も と に な る	主 に エ ネ ル ギ ー の も と に な る			
1 (水)	こもくごはん(にはん、こもくごはんのく) いわしだんごじる せつぶんまめ	えび とりにく たまご きゅうにゅう いわし あぶらあげ だいず	たけのこ にんじん かんぴょう ほししいたけ さやいんげん たまねぎ だいこん にんじん はくさい ねぎ	こめ さとう こまあぶら	627	27.3	果物
2 (木)	ごはん くじらのたつたあげ なまあげとやさいのみそに みかん	くじら ぶたにく なまあげ みそ	たまねぎ キャベツ にんじん パセリ キャベツ こまつな たまねぎ にんじん もやし とろろし	こめ でんぶん さとう あぶら さとう こまあぶら	704	30.7	海藻
3 (金)	丸パン ハンバーグ やさいのカレーソー やさいスープ	とりにく ぶたにく ベーコン	たまねぎ キャベツ にんじん パセリ キャベツ こまつな たまねぎ にんじん もやし とろろし	こむぎこ こめこ	603	26.1	小魚
6 (月)	パン ソフトチーズ ホークビーンズ アップルフルーツ	チーズ きゅうにゅう ぶたにく だいず	にんじん たまねぎ さやいんげん パインアップル かんかん お豆腐ん ナチココリンこ	こむぎこ こめこ じゃかりも さとう	691	29.1	きのこ類
7 (火)	ごはん ふわふわとん いとこんぶのもの	たまご とりにく とうふ ちくわ いとこんぶ ひらてん	たまねぎ にんじん ねぎ にんじん さやいんげん	こめ ふ さとう でんぶん さとう こまあぶら こま	642	25.8	果物
8 (水)	ごはん さんまのおかかに とりじやが オレンジ	さんま かつおぶし とりにく ちくわ	しょうが たまねぎ にんじん グリンピース オレンジ	こめ じゃかりも こんにやく さとう	708	27.1	種実 (にま、アーモンドなど)
9 (木)	ごはん ちくせんに きりぼしだいこんのあまずいため	とりにく ちくわ しらすぼし	ごぼう にんじん れんこん ほししいたけ たけのこ きんぴら きりぼしだいこん にんじん キャベツ はうれんそう	こめ さといも こんにやく さとう こまあぶら こま さとう	600	21.4	果物
10 (金)	パン スパゲッティツナソー たまごスープ いよかん	まぐろあぶらづけ とりにく たまご	たまねぎ にんじん キャベツ こまつな にんにく にんじん たまねぎ はくさい もやし パセリ いよかん	こむぎこ こめこ スパゲッティ オリーブあぶら	600	26.4	いも類
13 (月)	パン りんごジャム ぶたにくといんげんまめのもの フルーツヨーグルト	ぶたにく いんげんまめ ヨーグルト	にんじん たまねぎ とうもろこし さやいんげん かんかん お豆腐ん パインアップルかん やまざり	こむぎこ こめこ りんごジャム じゃかりも さとう	688	26.9	魚介類
14 (火)	ごはん こくもつふりかけ さかなてんぷら いしかりじる きゅうにゅうプリン	こくもつふりかけ きゅうにゅう すけそうだら さけ あぶらあげ みそ	だいこん はくさい にんじん ねぎ	こめ あぶら さといも こんにやく きゅうにゅうプリン	646	25.4	きのこ類
15 (水)	ごはん いわしのしょうがに やさいのごまに もずくじる	いわし あぶらあげ もずく とりにく とうふ	しょうが こまつな キャベツ にんじん たまねぎ にんじん ねぎ ほししいたけ	こめ こま さとう	647	25.3	いも類
16 (木)	むぎごはん チキンカレー しゃきしやしきひじきサラダ	とりにく きゅうにゅう まぐろあぶらづけ ひじき	たまねぎ にんじん グリンピース にんにく りんご にんじん れんこん えだまめ	こめ むぎ じゃかりも こま さとう エッグフリーマヨネーズ	716	24.1	大豆・豆製品
17 (金)	アップルパン やさしいたまごじ かいそうサラダ	とりにく たまご かいそう(わかめなど) しらすぼし	りんご たまねぎ にんじん グリンピース とうもろこし キャベツ にんじん	こむぎこ こめこ じゃかりも さとう バター アーモンド さとう	655	28.2	大豆・豆製品
20 (月)	丸パン しんじょうのフライ 卵てんぷら ニックフリータルタルソース ビーンズシチュー	ホキ とりにく だいず きゅうにゅう	キャベツ たまねぎ にんじん はくさい カリフラワー ブロッコリー	こむぎこ こめこ パインアップルかん エッグフリーマヨネーズ	689	30.6	海藻
21 (火)	ごはん うまに やさしいとろろしじきのもの	とりにく ちくわ なまあげ しそひじき	たまねぎ にんじん さやいんげん キャベツ こまつな にんじん	こめ じゃかりも こんにやく さとう こま	632	22.6	きのこ類
22 (水)	ごはん はつぼうさい あげぎょうぎ(2こ)	ぶたにく うずらたまご いか とりにく ひじき	たまねぎ キャベツ れんこん キャベツ たまねぎ には	こめ さとう でんぶん こまあぶら こむぎこ あぶら	663	25.7	果物
23 (木)	ごはん とうふのちゅうかに はるさめのいためもの	とうふ ぶたにく チキンハム	キャベツ にんじん たまねぎ たけのこ ねぎ ほししいたけ しし たまねぎ にんじん はうれんそう	こめ こまあぶら でんぶん さとう はるさめ こま こまあぶら	618	24.5	果物
24 (金)	パン フランクフルトのケチャップいため かぼちゃのポタージュ	チキンフランク ベーコン きゅうにゅう	たまねぎ にんじん さやいんげん かぼちゃ にんじん キャベツ たまねぎ パセリ	こむぎこ こめこ さとう オリーブあぶら	651	24.2	海藻
27 (月)	横割り丸パン メンチカツ キャベツとにんじんのソー ふのやさしいスープ	とりにく ぶたにく	たまねぎ キャベツ にんじん はくさい たまねぎ にんじん ブロッコリー	こむぎこ こめこ パンこ あぶら じゃかりも	658	26.2	大豆・豆製品
28 (火)	ごはん あじつけのり やまぐちさんちのたまごやき ふるさとしる みかんゼリー	あじつけのり きゅうにゅう たまご とりにく あぶらあげ みそ	はくさい もやし だいこん にんじん ねぎ	こめ じゃかりも みかんゼリー	635	23.8	小魚

\*材料の都合により献立を変更することがあります。★【主な材料】の太字で書いている材料は、県内および市内産です。

### 大豆を食べよう!

2月9日は節分です。  
節分には、豆まきをする習慣があり、年齢の数(または年齢に1つ加えた数)だけ豆を食べると病気にかからないとも言われています。  
大豆は、たんぱく質やビタミン、ミネラルが豊富な食品で、「畑の肉」と言われています。また、大豆を使った製品の中には、加工することで、大豆の栄養成分が消化・吸収されやすくなったり、栄養価がアップしたりするものもあります。  
学校給食では、地産産給食の日を毎月設定し、山口県産大豆「サチユカカ」やそれを原料にして作った豆腐や油揚げ等を取り入れています。  
ご家庭でも、大豆や大豆製品を積極的に食べましょう!

- 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。
- 給食の約束・・・「はし」を毎日持ってきましょう。スプーンは「はし」で食べるにくだきに使いましょう。

### 14日(火) 北海道産料理

石狩汁は、北海道の代表的な郷土料理です。  
また、北海道では酪農が盛んなことから、デザートに牛乳プリンをとり入れています。

学校給食の山口県産食材は「学校給食産産食材利用拡大事業」により、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。

米は玄米60kgに対し250円、豆腐は1丁(400g)に対し5.7円、パンは1個に約2円等

### 16日(木) 「しゃきしやしきひじきサラダ」

周南市が夏休みに募集した「野菜メニューコンクールの給食賞」を受賞した秋月中2年小林映空さんの作品を給食に取り入れます。

#### 【材料(4人分)】

- ・乾燥ひじき 大さじ2
- ・にんじん 1/4本
- ・れんこん 60g
- ・ツナ 1缶
- ・むぎ枝豆 大さじ2
- ・マヨネーズ 大さじ2
- ・ねりこま 小さじ1
- ・めんつゆ 小さじ2~3
- ・砂糖 小さじ1/2

#### 【作り方】

- ① ひじきを水で戻し、さっと湯通しし、冷ます。にんじんは縦割りに、れんこんは5mmの厚さのいちよう切りにする。ツナは、油を切る。
- ② 調味料は合わせておく。
- ③ にんじん、れんこんを茹で、ざるにあげて冷ます。
- ④ ひじきとツナ、むぎ枝豆、②を入れ、調味料で和える。



給食では、少しアレンジして取り入れます。

日 曜	献 立	め い 名	主 材			エ ネ ル ギ ー 小 中	たん ぱ く 質 g 小 中	家 庭 で と っ て ほ い し い 食 品
			① 主に体をつくるものになる	② 主に体の調子を整えるものになる	③ 主にエネルギーのもとになる			
1 (水)	むぎごはん チキンカレー フルーツポンチ チーズ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ むぎ	733	22.9	豆・豆製品
			とりにく	とりにく	じゃがいも カクテルゼリー	874	26.0	
2 (木)	ちらしずし なのはなそば はんぺんのすましじる ひなあられ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ	623	23.9	種実
			とりにく	とりにく	さとう	740	27.8	
3 (金)	横濱りんパン チキンてりやきパティ スライスチーズ やさいスープ (小中)とうもろこしプリン (小中)おいわいケーキ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こむぎこ こめこ	779	33.0	小魚
			とりにく	とりにく	さとう	942	38.3	
6 (月)	りんパン クリームシチュー かいそうサラダ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こむぎこ こめこ	637	25.9	果物
			とりにく	とりにく	じゃがいも さとう こま こまあぶら	805	32.2	
7 (火)	ごはん とりにくとやさしいいためもの とうふのみそじる いよかん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ	649	28.6	乳製品
			とりにく	とりにく	でんぷん こま あぶら さとう	766	33.4	
8 (水)	ごはん マーボーれんこん ほうれんそうのスープ みそだいたず	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ	629	22.6	海藻
			とりにく	とりにく	こまあぶら さとう でんぷん	742	25.5	
9 (木)	いなりずし(2個) かやくうどん あじフライ ハニーピーナッツ	ぎゅうにゅう	あぶらあげ	ぎゅうにゅう	こめ	671	30.8	乳製品
			とりにく	とりにく	うどん さとう	741	34.7	
10 (金)	りんパン たらのトマトソースいため はなっこりーのクリームポタージュ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こむぎこ こめこ	678	30.7	果物
			とりにく	とりにく	でんぷん あぶら じゃがいも さとう	856	38.1	
13 (月)	パン ブラック&ホワイトチョコクリーム とりにくのケチャップに チキンハムとやさしいのソテー	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こむぎこ こめこ	703	30.1	小魚
			とりにく	とりにく	じゃがいも さとう	873	37.1	
14 (火)	ごはん ぶたにくのしょうがいため さいいものみそ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ	619	25.0	果物
			とりにく	とりにく	こま さとう	736	29.2	
15 (水)	わかめごはん チキンチキンれんこん ワンタンスープ (小中)おいわいケーキ (中)とうもろこしプリン	ぎゅうにゅう	わかめ	ぎゅうにゅう	こめ	777	27.0	魚介類
			とりにく	とりにく	でんぷん あぶら さとう こま	872	30.7	
16 (木)	ごはん こちやどらふのたまごとし ひじきのいためもの りんご	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ	656	27.1	種実
			とりにく	とりにく	さとう	773	31.8	
17 (金)	いなりずし(2個) かやくうどん あじフライ ハニーピーナッツ	ぎゅうにゅう	あぶらあげ	ぎゅうにゅう	こめ	671	30.8	乳製品
			とりにく	とりにく	うどん さとう	741	34.7	
21 (火)	ごはん いわしのうめに きりぼしだいこんのこまいため とうふじる	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ	642	24.4	果物
			とりにく	とりにく	こま さとう こまあぶら	739	27.2	
22 (水)	むぎごはん ぶたどん こまつなのこまいため こぎかなアーモンド	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ むぎ	616	25.1	豆・豆製品
			とりにく	とりにく	こんにやく さとう	728	29.6	
23 (木)	むぎごはん ハヤシライス やさいサラダ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ むぎ	651	23.4	海藻
			とりにく	とりにく	こま さとう こまあぶら アーモンド	785	27.4	

\*献立は都合により変更となることがあります。★[主な材料]の太字で囲っている材料は、県内および市内産です。

## ご卒業おめでとうございます

小学校6年生、中学校3年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。

お祝い献立の日には、ケーキがつかます。

3日(金) 中学校お祝い献立

15日(水) 小学校お祝い献立

お楽しみに!

2日(木) 桜の節句献立

3月3日はひな祭りです。ひなあられは、餅に砂糖を絡めて炒った、ひなまつりに食べる代表的な和菓子のひとつです。でんぷんが多く、健康に良いことから、「1年中歳が幸せに過ごせるように」という願いが込められています。

8日(水) 地場産給食の日

ほうれん草のスープに、周南市産のほうれん草を使用する予定です。

その他にも、岩国れんこんを使ったマーボーれんこんも取り入れています。

○ 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。

## 食育の1年間をふりかえってみましょう

みなさんは、学校や家での食生活を送っていましたか。1年間どのようにすごしてきたか、自分自身をふりかえってみましょう。

自分ができたことに○(できた) △(弱々できた) ×(できなかった)の印をつけてみましょう。

①毎日朝ごはんを食べて	②1日3食、残さず食べて	③朝食は時間を決めて食べ、食べ過ぎなかった	④3つのグループの食品をバランスよく食べて	⑤食べられることに感謝できた
○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×
⑥よくかんで食べるように心がけた	⑦ながら食べをしなかった	⑧箸や匙、箸の正しい持ち方を身につけた	⑨きらいなものでもちがちなつて食べて	⑩みんなとよく食べた
○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×

\*給食の約束\*

できていないところがあつた人は、来年度にまたがんばってみましょう!

「はし」を毎日持ってきましょう。スプーンは「はし」で食べにくいときに使しましょう。

平成29年3月分学校給食予定献立表 (B:富田東小・富田西小・福川小)

新南陽学校給食センター

日 期	献 立 名	主 材			エネルギー kcal	たんぱく 質 g	家庭で とってほしい 食品
		① 主に体をつくるものになる	② 主に体の調子を整えるものになる	③ 主にエネルギーのもとになる			
1 (水)	むぎごはん チキンカレー フルーツポンチ チーズ	ぎゅうにゅう とりにく ぎゅうにゅう チーズ	たまねぎ にんじん しめじ さやいんげん にんにく りんご リンアプルかん ほうとうかん みかんかん ナタデココ	こめ むぎ じゃがいも カクテルゼリー	733	22.9	豆・豆製品
2 (水)	ちらしずし なのはなそばろ はんぺんのすましじる ひなあられ	ぎゅうにゅう たいず とりにく たまご とうふ はんぺん あぶらあげ	にんじん たけのこ れんこん かんぴょう ほしいたけ たまねぎ しょうが なのはな たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ	こめ さとう もちこめ	623	23.9	種実
3 (金)	丸パン クリームシュー かいそうサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ぎゅうにゅう かいそう(わかめなど)	たまねぎ にんじん しめじ グリンピース キャベツ とうもろこし にんじん	こむぎこ こめこ じゃがいも さとう こま こまあぶら	637	25.9	果物
6 (月)	横割り丸パン チキンてりやきパティ スライスチーズ やさしいスープ とうにゅうプリン	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ウインナー	たまねぎ にんじん たまねぎ キャベツ とろろこし セロー パセリ	こむぎこ こめこ とうにゅうプリン	779	33.0	小魚
7 (火)	ごはん マーボーれんこん ほうれんそうのスープ みそたいず	ぎゅうにゅう ふたにく だいず ベーコン みそ だいず	れんこん えのきたけ ねぎ にんにく ほうれんそう とろろこし かい にんじん たけのこ ほしいたけ	こめ こまあぶら さとう でんぶ	629	22.6	海藻
8 (水)	ごはん とりにくとやさしいのいためもの とうふのみそじる いまかん	ぎゅうにゅう とりにく とうふ あぶらあげ みそ わかめ	たまねぎ にんじん さやいんげん にんにく たまねぎ にんじん ねぎ えのきたけ いまかん	こめ でんぶ こま あぶら さとう	649	28.6	乳製品
9 (水)	いなりずし(2個) かやくうどん あじフライ ハニーピーナッツ	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく わかめ かまぼこ	あじ ほしいたけ たまねぎ にんじん ねぎ	こめ うどん さとう りんご こむぎこ あぶら ほうとう ピーナッツ	571	30.8	乳製品
10 (金)	パン フラック&ホワイトチョコクリーム とりにくのケチャップに チキンハムとやさしいのソテー	ぎゅうにゅう とりにく たいず ハム	たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ にんじん こまつな	こむぎこ こめこ じゃがいも さとう	703	30.1	小魚
13 (月)	丸パン たらのトマトソースいため はなっこりのクリームポタージュ	ぎゅうにゅう たら ベーコン ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん あかピーマン きピーマン スキニ はくさい たまねぎ にんじん しめじ はなっこり	こむぎこ こめこ でんぶ あぶら じゃがいも さとう	678	30.7	果物
14 (火)	わかめごはん チキンチキンれんこん ワンダンスープ おいしいケーキ	ぎゅうにゅう わかめ とりにく ふたにく	れんこん グリンピース たけのこ たまねぎ もやし にんじん ほしいたけ ねぎ	こめ でんぶ あぶら さとう こま こむぎこ おいしいケーキ	777	27.0	豆・豆製品
15 (水)	ごはん ふたにくのしょうがいため さといもみそに	ぎゅうにゅう ふたにく なまあげ みそ	にんじん たまねぎ しょうが さやいんげん たまねぎ にんじん だいこん えのきたけ ねぎ	こめ こま さとう さといも こんにやく さとう	619	25.0	果物
16 (水)	ごはん いわしのうめに きりほしたいこんのこまいため とうふじる	ぎゅうにゅう いわし ひらてん とうふ あぶらあげ かまぼこ わかめ	きりほしたいこん にんじん さやいんげん たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ	こめ こま さとう こまあぶら	642	24.4	果物
17 (金)	いなりずし(2個) かやくうどん あじフライ ハニーピーナッツ	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく わかめ かまぼこ	あじ ほしいたけ たまねぎ にんじん ねぎ	こめ うどん さとう りんご こむぎこ あぶら ほうとう ピーナッツ	671	30.8	乳製品
21 (火)	ごはん こうやとうふのたまごじ ひじきのいためもの りんご	ぎゅうにゅう こむぎこ とりにく たまご かまぼこ ひじき ひらてん	たまねぎ にんじん ほしいたけ ねぎ にんじん さやいんげん りんご	こめ さとう こまあぶら さとう	656	27.1	種実
22 (水)	むぎごはん ハヤシライス やさしいサラダ	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ハム	たまねぎ にんじん しめじ グリンピース にんにく キャベツ にんじん とうもろこし	こめ むぎ オリーブあぶら さとう	651	23.4	海藻
23 (水)	むぎごはん ぶたどん こまつなのごまいため こぎかなアーモンド	ぎゅうにゅう ふたにく ちくわ かたくちいわし	たまねぎ こほう にんじん ねぎ こまつな キャベツ にんじん もやし	こめ むぎ こんにやく さとう こま さとう こまあぶら アーモンド	616	25.1	豆・豆製品
24 (金)	丸パン やきそば ミートボールスープ	ぎゅうにゅう ふたにく ちくわ ミートボール	たまねぎ キャベツ もやし ピーマン にんじん たまねぎ ほうさい にんじん とろろこし セロー パセリ	こむぎこ こめこ やきそばめん	651	27.9	乳製品

※献立は都合により変更となることがあります。★[主な材料]の太字で書いている材料は、県内および市内産です。

## ご卒業おめでとうございます

小学校6年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。  
お祝い献立の日には、ケーキがつかます。

**14日(火) 小学校お祝い献立**

**2日(木) 桃の節句献立**

3月3日はひな祭りです。ひなあられは、餅に砂糖を絡めて炒った、ひなまつりに食べる代表的な和菓子のひとつです。でんぶが多く、健康に良いことから、「1年中娘が幸せに過ごせるように」という願いが込められています。

**7日(火) 地場産給食の日**

ほうれん草のスープの、周南市産のほうれん草を使用する予定です。  
その他にも、岩国れんこんを使ったマーボーれんこんも取り入れています。

○ 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。

## 食育の1年間をふりかえってみましょう

みなさんは、学校や家でのどのような食生活を送っていましたか。1年間どのようにすごしてきたのか、自分自身をふりかえってみましょう。

自分ができたことに○(できた) △(弱々できた) ×(できなかった)の印をつけてみましょう。

①毎日ごはんを食べた	②1日1食 気さく食べて食べた	③お昼は時間を決めて食べた	④3つのグループの食事をバランスよく食べた	⑤食べられることに感謝できた
○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×
⑥よくかんでも食べた	⑦みかんを食べた	⑧おやつ、お菓子、糖分の多い飲み物は少しだけ食べた	⑨きらいなものでもかんばって食べた	⑩みんなできよく食べた
○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×

**\*給食の約束\***

できていないところがあった人は、来年度にまたがんばってみましょう!

「はし」を毎日持ってきてみましょう。スプーンは「はし」で食べにくいときに使しましょう。