



日・曜日	献立名	主な材料			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	上:エネルギー(kcal)	下:たんぱく質(g)	
9 木	麦ごはん さばの塩焼き 野菜のごま和え じゃがいものみそ汁	さば	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,むぎ ごま,さとう じゃがいも	600 28.8	735 34.7	くだもの
10 金	パン クリームシチュー フレンチサラダ さくらゼリー	とりにく,ぎゅうにゅう,いんげんまめ チキンハム	たまねぎ,にんじん キャベツ,とうもろこし,にんじん,ブロッコリー,レモン	パン(こめ・こむぎ),じゃがいも,こむぎ, バター,あぶら さとう,あぶら さくらゼリー	657 27.1	808 33.5	かいそう い
13 月	麦ごはん 豆腐の中華煮 ホイコーロー	とうふ,とりにく ぶたにく,みそ	はくさい,にんじん,たまねぎ,ねぎ,ほししいたけ, しょうが たまねぎ,にんじん,キャベツ,ピーマン	こめ,むぎ,ごまあぶら,でんぷん,さとう あぶら,さとう	597 27.4	735 33.8	さかな
14 火	黒糖パン ポロニアハム カラフルサラダ アルファベットスープ	ポロニアハム チキンハム ベーコン	キャベツ,にんじん,とうもろこし,ブロッコリー たまねぎ,にんじん,キャベツ,パセリ	パン(こめ・こむぎ),くろざとう あぶら,さとう マカロニ,じゃがいも	640 26.5	799 32.2	たまご
15 水	麦ごはん チキンカレー 海藻とツナのサラダ	とりにく,いんげんまめ かいそう,まぐろあぶらづけ	にんじん,たまねぎ,しょうが,にんにく キャベツ,にんじん	こめ,むぎ,じゃがいも,あぶら ごま,さとう,あぶら	609 20.9	748 25.1	きのこ い
16 木	麦ごはん いわしの梅煮 豚じゃが ほうれん草のおひたし	いわしのうめに ぶたにく,ちくわ	たまねぎ,にんじん,さやいんげん ほうれんそう,にんじん	こめ,むぎ こんにやく,じゃがいも,さとう,あぶら さとう	627 29.0	769 35.3	しゅじつ い(ごま・ アーモン ドなど)
17 金	小アップルパン ハンバーグのトマトソースがけ コーンポタージュ 【中学】オレンジ	ハンバーグ ベーコン,ぎゅうにゅう	りんご,トマト,たまねぎ,パセリ,にんにく たまねぎ,にんじん,とうもろこし,ブロッコリー	パン(こめ・こむぎ),オリブオイル,さとう じゃがいも	603 24.0	785 29.9	まめ い
20 月	わかめ麦ごはん チキンチキンごぼう すまし汁 入学・進級お祝い献立 お祝いいちごゼリー	わかめ,とりにく とうふ,かまぼこ,あぶらあげ	ごぼう,えだまめ にんじん,たまねぎ,だいこん,ねぎ	こめ,むぎ,でんぷん,あぶら,さとう おいわいいちごゼリー	637 26.1	776 31.9	いも い
21 火	小パン イタリアンスパゲッティ キャベツのレモン風味サラダ マーシャルピンズ	ぶたにく チキンハム	たまねぎ,にんじん,しめじ,グリーンピース,トマト キャベツ,にんじん,ブロッコリー,レモン	パン(こめ・こむぎ),スパゲッティ,あぶら, オリブオイル あぶら,さとう マーシャルピンズ	608 24.8	789 31.2	たまご
22 水	麦ごはん 卵焼き ひじきの煮物 豚汁	たまごやき ひじき,ひらてん ぶたにく,とうふ,みそ	れんこん,にんじん,さやいんげん たまねぎ,にんじん,ねぎ	こめ,むぎ さとう,ごまあぶら じゃがいも,こんにやく	601 26.3	716 30.4	くだもの
23 木	麦ごはん ハヤシライス フルーツミックス 【中学】アーモンド	ぶたにく	にんじん,たまねぎ,しめじ,グリーンピース,にんにく みかん,パインアップル,もも	こめ,むぎ,じゃがいも,さとう,あぶら カクテルゼリー 【中学】アーモンド	616 20.6	822 26.5	さかな
24 金	パン チキンピーンズ ツナサラダ いちごジャム	とりにく,だいず まぐろあぶらづけ	たまねぎ,にんじん,パセリ キャベツ,ブロッコリー,にんじん,とうもろこし	パン(こめ・こむぎ),じゃがいも,さとう,あぶら さとう いちごジャム	636 27.1	782 33.3	しゅじつ い(ごま・ アーモン ドなど)
27 月	麦ごはん ポークしゅうまい(2個) ナムル 春雨スープ・穀物ふりかけ	ポークしゅうまい まぐろあぶらづけ ベーコン,とうふ	キャベツ,もやし,にんじん,ほうれんそう にんじん,たまねぎ,えのきたけ,ねぎ	こめ,むぎ さとう,ごまあぶら,ごま はるさめ,ごまあぶら,こくもつふりかけ	594 22.8	711 26.3	かいそう い
28 火	パン 揚げ魚のマリネ ラビオリスープ りんごジャム	たら ベーコン	たまねぎ,ピーマン,にんじん たまねぎ,にんじん,パセリ	パン(こめ・こむぎ),でんぷん,あぶら,さとう ラビオリ,じゃがいも りんごジャム	648 28.1	793 34.4	やさ い
30 木	麦ごはん 親子丼 ちくわと野菜のごま酢和え はちみつレモンゼリー	とりにく,たまご,あぶらあげ ちくわ	たまねぎ,にんじん,ほししいたけ,ねぎ ほうれんそう,にんじん,キャベツ	こめ,むぎ,さとう ごま,さとう はちみつレモンゼリー	684 25.7	818 31.2	いも い

ご入学・ご進級おめでとうございます

春のやわらかな日差しが心地よい季節となりました。今年度も、毎日の給食時間が心待ちになるような、おいしく魅力ある給食作りに努めていきたいと思ひます。学校給食へのご理解・ご協力のほど、よろしくお願ひいたします。

※献立は都合により、変更することがあります。

◎ご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ください。



給食から学べること

- 健康によい食事のとり方
- 地域の産業
- 伝統行事や行事食
- 環境への配慮
- 日本や世界の食文化
- 感謝の心 など



学校給食について

給食の献立は、「学校給食摂取基準」に基づき、作成しています。1日に必要な栄養量の3分の1程度を目安に、カルシウムは2分の1など、家庭での食事で不足しがちな栄養素を補えるように基準値が定められています。

【デザートなど】

季節の果物の他、ゼリーや行事食なども提供します。

【主食】

●ごはん(月・水・木曜日)
基本は、山口県産の米と麦を使った「麦ごはん」です。麦を混ぜることで食物繊維が多くとれます。

●パン(火・金曜日)

山口県産小麦粉と米粉を使用し、て作った栄養価の高いパンです。



【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。



【おかず】

煮物、汁物、和え物、炒め物、焼き物、揚げ物などの調理法で作ります。サラダや和え物に使用する野菜は、基本、加熱しますが、食感を良く仕上げるために調理を工夫しています。また、健康面から「減塩」にも取り組みます。



給食には、皮付きの果物も取り入れています。小学校低学年は食べ方が分からない場合もありますので、ご家庭で食べ方を教えていただければと思います。また、給食で初めて食べる食品でアレルギー症状が出る場合があります。献立表を確認していただき、食べたことのない食品がある場合は、ご家庭で事前に試していただくと安心です。

◎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。
◎魚を食べる時には、骨に注意して食べましょう。 ◎おはしは毎日持ってきてましよう。