

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	小	中	
9 (木)	パン 肉団子のケチャップ煮 ひじきのサラダ	ミートボール, だいず しろいんげんまめ ひじき, チキンハム	たまねぎ, にんじん, しめじ, パセリ にんにく キャベツ, にんじん	じゃがいも, さとう, パン, あぶら さとう, あぶら	606	726	さかな
10 (金)	むぎごはん 厚焼き玉子 五目豆 生揚げのみそ汁	あつやきたまご だいず, なまあげ, わかめ, みそ	にんじん, さやいんげん, キャベツ たまねぎ, えのきたけ	こめ, むぎ じゃがいも, こんにやく, さとう	554	715	くだもの
13 (月)	むぎごはん 酢鶏 ワンタンスープ オレンジ	とりにくこなつき ワンタン	たまねぎ, にんじん, たけのこ, ピーマン パプリカ(きいろ) たまねぎ, ほうさい, にんじん, いら ほししいたけ, オレンジ	あぶら, さとう, ごまあぶら でんぷん, こめ, むぎ ごまあぶら	583	732	まめ
14 (火)	小パン ミートソーススパゲティ 海藻サラダ	ぶたにく, だいず かいそう, まぐろあぶらづけ	たまねぎ, にんじん, エリンギ, パセリ にんにく キャベツ, とうもろこし, にんじん	スパゲッティ, オリーブあぶら さとう, パン ごま, さとう, あぶら	599	763	いも
15 (水)	むぎごはん チキンカレー ブロッコリーのサラダ	とりにく, しろいんげんまめ さかなソーセージ	たまねぎ, にんじん, にんにく, しょうが ブロッコリー, キャベツ, にんじん とうもろこし	じゃがいも, あぶら, こめ, むぎ さとう, あぶら	607	774	しゅじつ
16 (木)	パン 肉団子のキャベツ煮込み フルーツミックス チョコクリーム	ミートボール	キャベツ, たまねぎ, にんじん, しめじ ブロッコリー, とうもろこし もも, みかん, パインアップル	じゃがいも, パン いちごゼリー, チョコクリーム	638	759	さかな
17 (金)	むぎごはん さばのみそ煮 切りほしだいこん 切干大根のおかか炒め 五目汁	さばのみそに ひらてん, かつおぶし, とりにく しらすほし, あぶらあげ	きりほしだいこん, こまつな, にんじん, ほうさい もやし, ごぼう, ねぎ, ほししいたけ	こめ, むぎ さとう, ごまあぶら, こんにやく	590	717	まめ
20 (月)	むぎごはん チキンチキンごぼう けんちょう おさかなふりかけ	とりにくこなつき とりにく, とうふ, あぶらあげ おさかなふりかけ	ごぼう, えだまめ, にんじん だいこん, にんじん, ほししいたけ	あぶら, さとう, こめ, むぎ さといも, こんにやく, さとう あぶら	669	843	くだもの
21 (火)	パン 鶏肉とマカロニのスープ煮 《お祝い献立》 マヨネーズサラダ お祝いクレープ(いちご)	とりにく チキンハム	たまねぎ, にんじん, エリンギ, パセリ キャベツ, きゅうり, パプリカ(あか)	マカロニ, じゃがいも, パン ノンエッグマヨネーズ クレープ(いちご)	665	775	かいそう
22 (水)	むぎごはん けんさんぎょうざ(小学1個・中学2個) もやしのナムル 麻婆豆腐 《地場産給食の日》	けんさんぎょうざ けんさんチキンハム, とうふ ぶたにく, みそ	もやし, ほうれんそう, たまねぎ, にんじん, ねぎ たけのこ, ほししいたけ, しょうが, にんにく	こめ, むぎ ごま, さとう, ごまあぶら, でんぷん ごまあぶら	611	794	いも
23 (木)	パン トマトオムレツ 豚肉のガーリックソテー クリームシチュー	トマトオムレツ ぶたにく, とりにく, ぎゅうにゅう しろいんげんまめ	たまねぎ, エリンギ, にんにく, パセリ ブロッコリー, にんじん	パン あぶら, じゃがいも	670	793	こざかな
24 (金)	むぎごはん こんさい たまご どん 根菜の卵とじ丼 はんぺん汁 (中学)黒糖豆	とりにく, ちくわ, たまご はんぺん, とうふ, あぶらあげ わかめ, (中学)こくとうまめ	たまねぎ, にんじん, ごぼう, ねぎ たけのこ えのきたけ, たまねぎ, にんじん	さとう, ごまあぶら, こめ, むぎ	557	735	しゅじつ
27 (月)	むぎごはん さんぞくや 山賊焼き 《長野県の料理》 いもなます きこのみそ汁	わかどりのたつたあげ とうふ, わかめ, みそ	にんじん, しめじ, えのきたけ, たまねぎ ほししいたけ, にんじん	あぶら, こめ, むぎ じゃがいも, さとう, ごまあぶら	610	740	さかな
28 (火)	小パン しろ たんたんめん 白ごま担々麺 はるさめ 春雨サラダ ソフトチーズ	ぶたにく, あぶらあげ, みそ チキンハム, ソフトチーズ	しろねぎ, にんじん, たまねぎ チンゲンサイ もやし, きゅうり, にんじん	ちゃんぽんめん, ごまあぶら ごま, パン はるさめ, ごま, さとう, ごまあぶら	606	765	きのこ
30 (木)	パン パカリヤウ 《ポルトガルの料理》 ツナサラダ カルドベルデ	タラのフライ まぐろあぶらづけ, ぎゅうにゅう チキンフランク, しろいんげんまめ	キャベツ, きゅうり, にんじん, たまねぎ とうもろこし, にんにく	あぶら, パン さとう, じゃがいも, オリーブあぶら あぶら	644	782	まめ

※献立は都合により、変更となることがあります。

ご入学・ご進級おめでとうございます

ご入学・ご進級おめでとうございます。いよいよ新しい年度がスタートします。充実した学校生活を送るためには、「健康な体」が基本となります。みなさんが健康に過ごせるよう給食センター職員みんなで力を合わせ、安全・安心でおいしい給食をお届けします。

給食当番の決まりを守ろう

みんなが給食を安心して食べられるよう、給食当番は決まりを守って、協力して準備や後片付けをしましょう。



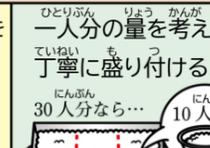
学校給食について

【主食】
ごはん : 基本は、山口県産の米と麦を使った「麦ごはん」(月・水・金曜日)です。麦を入れることによって食物繊維が多くなります。
パン : 山口県産の小麦粉と米粉を使用して作ったパンです。

【おかず】
地場産物や郷土料理、各地の料理などを取り入れ、地元の食について知り、様々な体験ができるよう献立作成を行っています。また、ほうれん草や小松菜などの葉物野菜は、冷凍品ではなく、生の野菜を多く使用し、食感がよくなるように調理を工夫しています。

【牛乳】
成長期に必要なカルシウムやタンパク質などをとるために、200mlの牛乳がつけます。

- ◎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。
- ◎魚を食べる時には、骨に気を付けて食べましょう。
- ◎「はし」を毎日持ってくるようにしましょう。

<p>トイレは身支度を整える前に済ませる。</p> 	<p>爪は短く切っておく。</p> 	<p>手は石けんできれいに洗い、清潔なハンカチやタオルでふく。</p> 	<p>体調が悪い人、手や指にけがをしている人は、先生に相談する。</p> 		
<p>清潔な給食着を身につける。 ★給食着を床に置いて着替えたり畳んだりしない。</p> 	<p>髪の毛は帽子や三角巾にしっかりしよう。 ★髪が長い人は結んでおく。</p> 	<p>重いもの、熱いものは協力して運ぶ。</p> 	<p>食缶や食器がごなどを床に置かない。</p> 	<p>一人分の量を考えて丁寧に盛り付ける。 30人分なら… 10人分</p> 	<p>汁物は底から混ぜて、臭を均等に盛り付ける。</p> 