

日・曜日	献立名	主な材料			栄養価 上:エネルギー(kcal) 下:たんぱく質(g)	穀類 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		
10月	麦ごはん 他人丼の具 菜の花和え きよみオレンジ	牛肉 卵 かまぼこ ちくわ かつおぶし	ごぼう 玉ねぎ にんじん ねぎ 菜の花 にんじん キャベツ	片栗粉 米 麦 砂糖	619 26.5	763 32.0 いも類
11月	パン パンネのトマト煮 ツナサラダ ④チーズ	ベーコン 豚肉 大豆 マグロ水煮フレーク ④チーズ	玉ねぎ にんじん グリンピース トマト きゅうり キャベツ にんじん とうもろこし	パンネ じゃがいも 砂糖 パン(小麦粉・米粉) ノンエッグマヨネーズ	681 27.2	884 35.8 色の濃い野菜
12月	ふきの炊き込みごはん みごはん 豚肉の生姜焼き キャベツの味噌汁	鶏肉 油揚げ 豚肉 生揚げ わかめ みそ	ふき 干しいたけ にんじん にんじん 玉ねぎ さやいんげん しょうが 玉ねぎ にんじん キャベツ ねぎ	油 砂糖 米 麦 ごま 砂糖 油	620 27.8	792 34.2 海藻類
13月	ごはん 小鯛の唐揚げ ほうれん草の和え物 けんちょう	小いわし 鶏肉 豆腐 山口県の郷土料理	ほうれん草 キャベツ にんじん にんじん だいこん 干しいたけ	パン粉 油 米 麦 砂糖 こんにゃく 砂糖 ごま油	676 26.2	810 31.2 果物
14月	パン 春野菜のクリーム煮 ブロッコリーとコーンのソテー りんごジャム	鶏肉 牛乳 ベーコン	アスパラガス にんじん 玉ねぎ ブロッコリー キャベツ にんじん とうもろこし にんにく	じゃがいも 小麦粉 パン(小麦粉・米粉) バター 油 りんごジャム	674 22.8	833 27.6 魚介類
17月	麦ごはん ミートボールカレー キャベツささみサラダ ④オムレツ	ミートボール(鶏肉・豚肉) 牛乳 鶏肉 ④オムレツ	玉ねぎ にんじん にんにく グリンピース りんご キャベツ にんじん 小松菜	じゃがいも 米 麦 砂糖 オリーブ油	658 20.9	855 28.3 海藻類
18月	減量黒糖パン ポークチャップ コンソメスープ フルーツココ	豚肉 チキンハム 大豆	玉ねぎ 玉ねぎ キャベツ しめじ セロリー パセリ りんご 黄桃 パインアップル みかん	油 黒糖 パン(小麦粉・米粉) じゃがいも ナタデココ	614 25.7	777 32.0 色の濃い野菜
19月	五目ごはん 五目ごはん 入学・進級 お祝い献立 花形豆腐ハンバーグ 野菜のドレッシング和え すまし汁 お祝いゼリー	鶏肉 油揚げ 鶏肉 豆腐 おから 豆腐 かまぼこ わかめ 豆乳クリーム(ゼリー)	ごぼう にんじん 干しいたけ さやいんげん 玉ねぎ にんじん きゅうり キャベツ 玉ねぎ にんじん えのきたけ ねぎ	砂糖 油 米 麦 ドレッシング 麩 いちごゼリー	634 26.0	760 31.5 いも類
20月	麦ごはん 八宝菜 コーンしゅうまい(小 1個 ④2個) もやしのナムル	豚肉 いか えび うすら節 豚肉 鶏肉	にんじん キャベツ 玉ねぎ チンゲンサイ 干しいたけ とうもろこし 玉ねぎ キャベツ しょうが もやし にんじん	ごま油 片栗粉 米 麦 片栗粉 砂糖 ごま油 ごま	632 24.5	782 29.1 豆類
21月	丸型横割りパン コロックのソースかけ ゆで野菜 ミネストローネ いちご	豚肉 鶏肉 豚肉 白いんげん豆	れんこん ほうれん草 にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん エリンギ 玉ねぎ にんじん パセリ トマト いちご	じゃがいも パン粉 油 パン(小麦粉・米粉) マカロニ 砂糖	665 22.9	806 27.0 魚介類
24月	わかめ麦ごはん 鰯のおかか煮 ほうれん草のごま和え かき玉汁	いわし かつお節 わかめ 豆腐 かまぼこ 卵	ほうれん草 キャベツ にんじん 玉ねぎ にんじん ねぎ	米 麦 ごま 砂糖 片栗粉	631 27.2	761 32.1 きのこ類
25月	パン クリームシチュー フレンチサラダ いちごジャム	鶏肉 牛乳 ポークハム	玉ねぎ にんじん グリンピース キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし	じゃがいも 油 パン(小麦粉・米粉) 油 砂糖 いちごジャム	675 25.0	822 30.2 魚介類
26月	麦ごはん メバルの磯香天ぷら 野菜のアーモンド和え 山菜入りみそ汁	メバル 青のり 豆腐 油揚げ みそ	にんじん キャベツ ほうれん草 もやし 玉ねぎ にんじん わらび みすな ねぎ えのきたけ 山うど なめこ たけのこ	小麦粉 油 米 麦 ローストアーモンド 油 砂糖 じゃがいも	698 26.4	813 29.1 海藻類
27月	麦ごはん 肉じゃが しそひじき和え オレンジ	牛肉 生揚げ ひじき	にんじん 玉ねぎ さやいんげん キャベツ 小松菜 オレンジ	じゃがいも こんにゃく 油 砂糖 米 麦 砂糖 油	634 23.0	770 27.1 色のうすい野菜
28月	ミートソーススパゲッティ りんごのサラダ ④小魚	豚肉 大豆 ④かたくいわし	にんじん 玉ねぎ グリンピース キャベツ きゅうり りんご	スパゲッティ 油 砂糖 油 ④砂糖	653 30.7	766 36.2 いも類

※太字で記載している食材は市内産・県内産のものを使用する予定です。献立は都合により変更になることがあります。

## 入学・進級おめでとうございます

いよいよ新しい学年での生活がスタートしました。学校給食は、以下のようなさまざまなことを学ぶ教材となるように地域でとれる新鮮な食材を取り入れ、安全や衛生に配慮しながら、心を込めておいしい給食作りを努めてまいります。



### 給食等を通して学び、身に付けたいこと(食育の視点)

<h4>食事の重要性</h4> <p>おいしいね</p> <p>食事の重要性、食事の喜び、楽しさを理解する。</p>	<h4>心身の健康</h4> <p>健康!</p> <p>心身の成長や健康の保持増進の上で望ましい栄養や食事のとり方を理解し、自ら管理していく能力を身に付ける。</p>	<h4>食品を選択する能力</h4> <p>正しい知識・情報に基づいて、食品の品質及び安全性等について自ら判断できる能力を身に付ける。</p>
<h4>感謝の心</h4> <p>食べ物や食料の生産等に関わる人々へ感謝の心をもつ。</p>	<h4>社会性</h4> <p>食事のマナーや食事を通じた人間関係形成能力を身に付ける。</p>	<h4>食文化</h4> <p>各地域の産物、食文化や食に関する歴史等を理解し、尊重する心をもつ。</p>

## 給食の献立について

- ・献立は、主食、主菜、副菜がそろうように心がけています。成長期に必要なカルシウムをとるために、牛乳を組み合わせています。
- ・エネルギー量は、学校給食摂取基準に基づき、小学生(4年生を基準)650kcal、中学生830kcalを目標値として設定しています。



- 主菜**  
肉・魚・卵・大豆製品などのおかず
- 副菜**  
主に野菜を使ったおかず
- 主食**  
ごはん…月・水・木  
パン…火・金  
(スパゲッティなども登)
- 汁物・煮物・めん類など**

はしの持参をお願いします。

### 保護者の方へ

「家庭でとりたい食品」をご覧になり食事作りの参考にしてください。また、給食で初めて食べた食品でアレルギー症状が出るケースがありますので、食べたことのない食品をチェックしておかれることをおすすめします。

◎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。

◎魚のほねに気を付けて食べましょう。