



| 日 | 曜 | 献立名 | 主 な 材 料 | | | | | | エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 食塩相当量 (g) | | |
|--------------------------------|---|-------------------------------|----------------------|---------------------|---------------|---------------------|------------------------|----------|----------------------------------------|--------------------|--------------------|
| | | | <赤>体をつくる | | <緑>体の調子をととのえる | | <黄>熱や力になる | | 小 | 中 | |
| | | | 1群 魚・肉・卵 豆・豆製品 | 2群 乳製品 小魚・海そう | 3群 緑黄色野菜 | 4群 その他の野菜 果物 | 5群 米 パン めん いも・砂糖 | 6群 油脂 | | | |
| 2学期の給食開始です。よくかんで味わって給食を食べましょう。 | | | | | | | | | | | |
| 28 | 月 | 枝豆わかめごはん | | 県産牛乳 わかめ | | 枝豆 | 市内産米 市内産麦 | | | 636 28.6 2.5 | 809 35.2 3.5 |
| | | とりのから揚げ ごまあえ | とり肉 | | にんじん | にんにく しょうが キャベツ きゅうり | 片栗粉 砂糖 揚げ油 ごま | | | | |
| | | じゃがいものみそ汁 | 県産豆腐 油揚げ 県産麦みそ | 県産わかめ | ねぎ | 市内産玉ねぎ なめこ | じゃがいも | | | | |
| 29 | 火 | ウインナーサンド (コッパン・ロングウインナー・ゆで野菜) | ウインナー | 県産牛乳 | にんじん | キャベツ | 県産コッパン | | | 582 23.9 2.4 | 785 31.7 3.2 |
| | | 野菜スープ | とり肉 | | にんじん パセリ | 市内産玉ねぎ とうもろこし | じゃがいも | | | | |
| | | 中のみ：ヨーグルト | | (ヨーグルト) | | | | | | | |
| 30 | 水 | 麦ごはん 冷凍パン | | 県産牛乳 | | 冷凍パン | 市内産米 市内産麦 | | | 585 25.8 1.2 | 723 31.6 1.7 |
| | | ぶたキムチ | ぶた肉 厚揚げ | | | キムチ 市内産玉ねぎ もやし | サラダ油 | | | | |
| | | もずくスープ | とり肉 たまご | もずく | にんじん ねぎ | キャベツ | じゃがいも | | | | |
| 31 | 木 | 麦ごはん | | 県産牛乳 | | | 市内産米 市内産麦 | | | 600 27.6 2.3 | 768 34.2 2.9 |
| | | いわしのトマト煮 | | いわし | トマト | | | | | | |
| | | 切り干し大根のソテー | ベーコン | | にんじん | キャベツ 切り干し大根 | | 油 | | | |
| | | 小野菜めん汁 | とり肉 県産豆腐 | | にんじん ねぎ | 市内産玉ねぎ 市内産生しいたけ | 県産小野菜めん | | | | |

*材料の都合により、献立は一部変更になることがあります。

*学校給食に使用している県産食材は「学校給食県産食材利用拡大事業」により、JA山口県、水産関係団体、山口県などから一部助成を受けています。



夏野菜 いくつ知ってる？

ゴーヤ
おきなわりょうり
沖縄料理でよく使われ
にがみもあじやさい
る苦味が持ち味の野菜。
ビタミンCがたっぷり。

ピーマン
ビタミンCが
たっぷり。熟し
た赤ピーマンも
あるよ。

きゅうり
若い実を食べる。
水分がたっぷりで、
あつからだ
暑さでほてった体
をいやしてくれる。

とうもろこし
若い実を食べる。糖質
の代謝を助けるピタミ
ンB群も多い。

なす
あぶら
油との相性抜群。油
で炒めてから、みそ汁
に入れると色落ちせず
コクも増す。

かぼちゃ
じつは夏が旬。ビタミンA・
C・Eの三拍子がそろった
スーパー野菜。

オクラ
ネバネバがおいしい。
ぬめりの成分は水溶性
の食物繊維。

とうがん
夏に取れるが冬までも
つことから「冬瓜」に。
下ゆでしてから使う。

ズッキーニ
きゅうりではなく、かぼちゃの
仲間。炒めても、揚げても、
煮込んでもおいしい。

トマト
太陽のような赤
い色。カロテン
やビタミンCも
多い。