

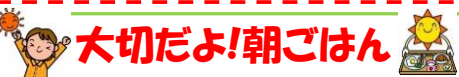
日	献立名 ★牛乳は1本つきませす。	赤の仲間・血や肉になる		緑の仲間・体の調子を整える		黄の仲間・熱や力の元になる		エネルギー kcal		家庭で摂取して欲しい食品	調味料・加工品等に含まれているアレルギー食材
		たんぱく質	カルシウム	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質	蛋白質g 脂質g 食塩相当量g	中学校 小学校		
1木	白ご飯 ブルコギ 中華ドレッシングサラダ 春雨スープ	牛肉 とりささみ水蒸 ベーコン		にんじん にんじん にんじん チンゲン菜 葉ねぎ	にんにく たまねぎ 白ねぎ きゅうり もやし たまねぎ とうもろこし えのきたけ	精白米 砂糖 砂糖 緑豆はるさめ	ごま油 サラダ油 ごま油	783 650 28.5 24.2 22.1 19.1 2.2 1.9		魚介類 たまご	
2金	白ご飯 鶏肉の甘酢あんかけ 大豆の磯煮★ 旬菜のみそ汁	鶏肉 大豆 きくらげ 木綿豆腐 麦みそ	ひじき	にんじん さやいんげん にんじん こまつな	はくさい だいこん	精白米 砂糖 でん粉 砂糖 さつまいも	サラダ油	805 691 35.1 31.2 21.4 20.1 2.9 2.4		淡色野菜 果物	
5月	白ご飯 さばのみそ煮★ ゆかり和え おおひら	さばのみそ煮 鶏肉 生揚げ		ゆかり にんじん	キャベツ きゅうり ごぼう 干ししいたけ	精白米 さといも こんにゃく 砂糖	サラダ油	793 687 29.6 26.4 23.6 22.2 2.4 2.1		緑黄色野菜 種実類	
6火	わかめご飯 鶏のから揚げ★ ハムチーズサラダ★ ABCスープ はちみつレモンゼリー	鶏肉 ロースハム	わかめ 干し菜	にんじん こまつな にんじん パセリ	にんにく しょうが キャベツ きゅうり とうもろこし はくさい たまねぎ	精白米 でん粉 砂糖 ABCマカロニ はちみつレモンゼリー	サラダ油 サラダ油	871 774 28.3 25.9 26.7 24.6 2.8 2.5		大豆製品 魚介類	【鶏のから揚げ】 揚げ油
7水	白ご飯 シューマイ ささみときゅうりのサラダ マーボー大根	シューマイ とりささみ水蒸 木綿豆腐 豚肉 赤みそ 大豆ミート 白みそ		にんじん にんじん いら	きゅうり もやし だいこん 干ししいたけ にんにく しょうが	精白米 砂糖 砂糖 でん粉 白大豆 砂糖	ごま油 サラダ油 ごま油	818 695 31.5 27.6 21.3 19.6 2.6 2.3		いも類 果物	
8木	白ご飯 トマトミートオムレツ★ フレンチサラダ クリームシチュー★	トマトミートオムレツ 鶏肉	生乳	にんじん にんじん パセリ	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ マッシュルーム	精白米 砂糖 じゃがいも 白大豆	サラダ油 サラダ油	843 723 27.6 24.3 24.1 22.2 2.4 2.0		緑黄色野菜 魚介類	【クリームシチュー】 ルウ(乳)
9金	白ご飯 太刀魚のピリ辛揚げ★ マヨネーズ和え★ かぶとベーコンのスープ	太刀魚 きくらげ ミックスビーンズ ベーコン		にんじん にんじん こまつな	しょうが にんにく キャベツ きゅうり たまねぎ かぶ エリンギ	精白米 でん粉 砂糖 砂糖 緑豆はるさめ	サラダ油 ノンエッグマヨネーズ	870 722 28.5 24.0 34.0 28.6 2.8 2.3		乳製品 種実類	【太刀魚のピリ辛揚げ】 揚げ油 トウバンジャン(唐辛子)
12月	白ご飯 いわしの生煮★ 小松菜のごま和え 油揚げと大根のみそ汁	いわしの生煮 油揚げ 麦みそ		にんじん こまつな にんじん 葉ねぎ	キャベツ はくさい だいこん	精白米 砂糖 さといも 白大豆	ごま	754 654 27.9 24.9 21.2 20.0 2.9 2.5		たまご きのこ類	
13火	白ご飯 デミグラスソースハンバーグ ポテトサラダ コンソメスープ	ハンバーグ ロースハム ベーコン		にんじん にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム きゅうり たまねぎ キャベツ エリンギ	精白米 砂糖 でん粉 砂糖 じゃがいも	サラダ油 ノンエッグマヨネーズ	813 700 25.6 22.9 24.2 22.2 2.5 2.0		海藻類 魚介類	
14水	白ご飯 はんぺんフライ★ 三色和え ずき焼き	はんぺんフライ 牛肉 焼き豆腐		こまつな にんじん	もやし はくさい えのきたけ ごぼう 白ねぎ	精白米 砂糖 砂糖 しらたき	サラダ油 サラダ油	862 735 30.4 26.3 28.8 25.3 2.2 1.9		種実類 乳製品	【はんぺんフライ】 揚げ油・白身魚・卵
15木	きんぎょ飯 野菜の甘酢和え 鶏ちゃん	油揚げ 鶏肉 生揚げ 赤みそ		にんじん こまつな にんじん いら	ごぼう 干ししいたけ もやし キャベツ たまねぎ しょうが にんにく	精白米 砂糖 砂糖 砂糖	サラダ油 サラダ油 サラダ油	743 623 27.5 23.3 21.8 18.8 3.3 3.1		いも類 海藻類	
16金	白ご飯 トントんれんこん★ コーンサラダ わかめスープ やさしいふりかけ★ りんごゼリー★	豚肉 ベーコン	わかめ	葉ねぎ にんじん	れんこん とうもろこし キャベツ きゅうり たまねぎ エリンギ やさしいふりかけ	精白米 でん粉 砂糖 砂糖 おじゃもちボール りんごゼリー	サラダ油 サラダ油 ごま油	894 753 29.6 25.0 20.9 18.1 2.4 1.9		魚介類 緑黄色野菜	【トントんれんこん】 揚げ油 【やさしいふりかけ】 かつお節
19月	白ご飯 さけの塩焼き★ ごまマヨネーズ和え すまし汁	さけの塩焼き ロースハム 鶏肉 木綿豆腐		にんじん にんじん 葉ねぎ	キャベツ きゅうり たまねぎ	精白米 砂糖 じゃがいも	ごま ノンエッグマヨネーズ	755 648 37.3 34.0 19.5 17.5 3.0 2.6		きのこ類 乳製品	
20火	白ご飯 フライドチキン★ グリーンサラダ 雪の結晶パスタのスープ クリスマスケーキ★	フライドチキン ベーコン		ブロッコリー にんじん パセリ	キャベツ きゅうり たまねぎ はくさい	精白米 砂糖 砂糖 雪の結晶パスタ マカロニ クリスマスケーキ	サラダ油 サラダ油	896 780 29.8 27.2 27.8 25.4 2.0 1.6		果物 大豆製品	【フライドチキン】 揚げ油 【クリスマスケーキ】 乳・卵
21水	ビーフカレー★ 海藻サラダ バナナ★	牛肉 海藻サラダ	海藻サラダ	にんじん	たまねぎ ごぼう しょうが にんにく きゅうり キャベツ とうもろこし バナナ	精白米 麦 じゃがいも 白大豆 砂糖	サラダ油 サラダ油	846 712 27.0 22.8 22.7 19.5 2.9 2.4		緑黄色野菜 魚介類	【ビーフカレー】 ルウ(乳・唐辛子)
22木	白ご飯 かぼちゃひき肉フライ★ 白菜のゆず香和え★ 生揚げのみそ汁 のりふりかけ★	かぼちゃひき肉フライ 生揚げ 麦みそ		にんじん こまつな にんじん 葉ねぎ	はくさい 梅干 長門ゆず香和え たまねぎ えのきたけ	精白米 砂糖 砂糖 じゃがいも 白大豆	サラダ油	812 700 24.8 22.0 21.9 19.7 2.7 2.3		乳製品 種実類	【かぼちゃひき肉フライ】 揚げ油 【のりふりかけ】 かつお節・のり・貝カルシウム

◎ご飯の量・・・通常(記載なし)：220g、〈中〉：180g、〈小〉：140g

※食材の都合等で変更する場合があります。ご了承ください。
 ※「★」についてはアレルギー対応があります。太字二重下線はアレルギー食材になります。
 ※県産食材は「学校給食県産食材利用拡大事業」により、J A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。

岐阜県郷土料理(15日)

- ・きんぎょ飯
にんじんを使った炊き込みご飯です。ご飯の中のにんじんをきんぎょに例えてこの名前が付けました。給食では、しょうゆご飯に具を混ぜていただきます。
- ・鶏ちゃん
しょうゆみそをベースにしたタレに付け込んだ鶏肉をキャベツなどと一緒に焼いて食べる岐阜県の郷土料理です。給食ではめつた鶏肉とキャベツにたれを絡めて作ります。



★朝ごはんにはどんなものを食べればいいのか？
 エネルギーになるもの

元気に活動するためには、体や脳にエネルギーを補給することが大切です。ごはんやパン、麺、いもなどをとりましょう。



今日みなさんは朝ごはんを食べましたか？防府市の中学2年生を対象としたアンケートの結果では、朝ごはんを毎日食べている生徒は全体の85.0%でした。朝ごはんは1日のスタートに大切な食事です。栄養バランスの良い朝ごはんを食べるようにしましょう。

体を温めるもの(体温を上げる)

肉や魚、卵、豆、牛乳などを食べると、寝ている間に下がった体温を上げることができます。また、元気な体をつくるものになります。



体の調子を整えるもの

野菜や果物、きのこなどを食べると、体の中で腸が動き始め、便秘を予防するはたらきがあります。

