

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 たんぱく質g 脂質g 食塩相当量g		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	中学校	小学校		
1金	白ご飯 さけの塩焼焼き★ ちくわと小松菜のごま和え★ じゃが豚キムチ	さけの塩焼焼き ちくわ 豚肉 生揚げ		にんじん こまつな にんじん 葉ねぎ	キャベツ はくさいキムチ たまねぎ	精白米 砂糖 じゃがいも しらたき 砂糖	ごま サラダ油	771 36.2 19.2 2.6	661 32.8 17.3 2.3	乳製品 果物	
4月	ポークカレー★ 海藻サラダ	豚肉 白花生 白とさか わかめ 赤とさか 昆布 茎わかめ		にんじん ゆかり にんじん	たまねぎ しょうが にんにく きゅうり キャベツ とうもろこし	精白米 麦 じゃがいも 砂糖	サラダ油 サラダ油	798 23.8 22.1 3.1	666 20.3 19.0 2.4	緑黄色野菜 魚介類	【ポークカレー】 カレールー(乳)
5火	白ご飯 チキンチキンごぼう りんごサラダ★ ABCスープ プリン	鶏肉		にんじん パセリ	ごぼう きゅうり キャベツ はくさい エリンギ たまねぎ	精白米 砂糖 でん粉 アルファベットマカロニ プリン	サラダ油 サラダ油	803 25.1 21.0 2.3	677 21.2 18.3 1.9	乳製品 大豆製品	
6水	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 干しいたけ	精白米 砂糖 こんにゃく 砂糖	サラダ油 サラダ油	793 29.6 23.6 2.4	687 26.4 22.2 2.1	緑黄色野菜 種実類	
7木	白ご飯 はんぺんフライ★ 三色和え★ すき焼き	はんぺんフライ 豚肉 焼き豆腐		こまつな にんじん	キャベツ はくさい えのきたけ たまねぎ 白ねぎ	精白米 砂糖 砂糖 しらたき	サラダ油 サラダ油	823 29.0 26.2 2.2	705 25.2 23.3 1.9	種実類 乳製品	【はんぺんフライ】 (魚・卵)
8金	白ご飯(中) ハンバーグケチャップソースかけ きのこのサラダ ビーフシチュー チョコプリン★	ハンバーグ チキンハム 牛肉		こまつな にんじん にんじん グリンピース	たまねぎ しめじ えのきたけ たまねぎ	精白米 砂糖 でん粉 砂糖 じゃがいも チョコプリン	サラダ油 サラダ油 サラダ油	824 27.6 25.3 3.3	714 24.6 23.4 2.9	海藻類 大豆製品	【チョコプリン】 (ココア、カカオマス)
11月	白ご飯 鶏肉のピリ辛揚げ マヨネーズ和え★ 大根とベーコンのスープ	鶏肉 赤くろ水産 白いんげん豆 赤いんげん豆 いんげん豆 エジプト豆 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 だいこん 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	810 26.7 27.4 2.6	674 22.5 23.4 2.2	乳製品 種実類	
12火	白ご飯 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 干しいたけ 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	779 28.1 21.9 3.4	651 23.8 18.9 3.1	いも類 たまご	
13水	白ご飯 豚肉の甘酢あんかけ 大豆の磯煮★ 旬菜のみそ汁	豚肉 大豆 きくらげ 生揚げ 麦みそ	ひじき	にんじん いんげん にんじん こまつな	はくさい だいこん	精白米 でん粉 砂糖 砂糖	サラダ油 サラダ油	818 37.5 23.7 2.9	677 31.3 20.4 2.3	魚介類 果物	
14木	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 とりささみ水煮 木綿豆腐 豚肉 赤みそ 大豆ミート 白みそ 白花生		にんじん にんじん いら	きゅうり だいこん 干しいたけ にんにく しょうが	精白米 砂糖 砂糖 でん粉	ごま油 サラダ油 ごま油	820 33.6 22.2 2.6	698 29.3 20.3 2.3	いも類 果物	
15金	白ご飯 ガーリックチキン グリーンサラダ マカロニスープ クリスマスデザート	鶏肉 ベーコン		ブロッコリー にんじん パセリ	にんにく キャベツ きゅうり はくさい たまねぎ	精白米 砂糖 砂糖 マカロニ クリスマスデザート	サラダ油 サラダ油	803 27.8 24.1 2.4	704 25.4 22.6 1.9	大豆製品 魚介類	
18月	白ご飯 いわしの生姜煮★ 小松菜のごま和え 油揚げと大根のみそ汁★	いわしの生姜煮 油揚げ 麦みそ 白花生		こまつな にんじん にんじん 葉ねぎ	キャベツ はくさい だいこん	精白米 砂糖 砂糖	ごま ごま	754 27.9 21.2 2.9	654 24.9 20.0 2.5	たまご きのこ類	
19火	白ご飯 ポークハヤシライス チーズサラダ★	豚肉 白花生	干し昆布	にんじん にんじん	たまねぎ にんにく マッシュルーム はくさい きゅうり	精白米 麦 砂糖	サラダ油 サラダ油	779 25.4 23.1 2.9	651 21.6 20.0 2.3	いも類 魚介類	
20水	白ご飯 ミートボールのケチャップ煮 フレンチサラダ クリームシチュー★	ミートボールのケチャップ煮 鶏肉 白花生	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 砂糖 じゃがいも	サラダ油 サラダ油	814 28.3 21.4 3.0	703 25.2 19.5 2.3	魚介類 種実類	【クリームシチュー】 ホワイトルー(乳)
21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	かぼちゃひき肉フライ 生揚げ 麦みそ 白花生		にんじん こまつな にんじん 葉ねぎ	はくさい だいこん 茎門切りきり たまねぎ えのきたけ	精白米 砂糖 砂糖 じゃがいも	サラダ油	812 25.0 21.9 2.5	698 22.0 19.7 2.1	乳製品 種実類	

◎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・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(12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

大切だよ!朝ごはん

★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82.9%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。

体をつくるもの(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、元気な体をつくることにもなります。



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。

