



平成27年

# 4月給食献立表

山口市立阿知須学校給食センター



(阿知須中版)

日曜日	献立名	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		調味料等	熱量 kcal たんぱく質 g カルシウム mg 食物繊維 mg
		たんぱく質	無機質	ビタミンA	ビタミンC・食物繊維	炭水化物	脂肪		
9 木	牛丼	牛肉		にんじん 小松菜	たまねぎ ごぼう しめじ 糸こんにゃく しょうが	米 砂糖		醤油 酒 塩	725
	わかめスープ	豆腐	わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ もやし			しょう油 醤油 酒 塩 しょう油	23.9
	お祝いゼリー						ゼリー		340
	牛乳		牛乳						4.3
今日から今年度の給食がスタートします！新しい教室で、新しい仲間と楽しい給食時間を過ごしましょう。								家庭でとろう	魚介類
10 金	ごはん 牛乳		牛乳			米			723
	さよりの磯香天ぷら	さより磯香天ぷら					油		27.3
	ごま和え			ほうれん草 にんじん	キャベツ	砂糖	ごま	醤油	353
	かきたま汁	卵 豆腐	わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ	片栗粉		醤油 だし昆布 だしかつお節	3.8
さよりは、漢字で「細魚」と書くとおり、体長40cm程度のほっそりとした魚です。春と秋がおいしく、上品な味の魚です。								家庭でとろう	いも
13 月	カレーライス	牛肉		にんじん	たまねぎ 枝豆 りんご しょうが にんにく	米 麦 じゃがいも	ルウ 油	ウスターソース ケチャップ 赤ワイン	815
	海藻サラダ	ツナ	海藻ミックス	にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし	砂糖	油	酢 醤油 塩 しょう油	23.7
	福神漬け				福神漬け				304
	いちご 牛乳		牛乳		いちご				6.7
カレーライスは給食の人気メニューです。大きな釜でグツグツ煮込んで、肉や野菜のうまみがたっぷりです。								家庭でとろう	豆・大豆製品
14 火	ごはん 牛乳		牛乳			米			749
	さわらの西京焼き	さわら西京漬け							34.5
	きんぴられんこん	豚肉 平天		にんじん	つきこんにゃく 枝豆 れんこん	砂糖	ごま ごま油	醤油 みりん 酒 一味唐辛子	339
	とうふ汁	豆腐 かまぼこ	わかめ	にんじん ねぎ	えのきたけ			醤油 だし昆布 だしかつお節	3.4
さわらのおいしい時期は秋～春の初めにかけてです。ちょうど今、さわらのおいしさが名残惜しくなる時期です。								家庭でとろう	いも
15 水	パン マーシャルビーンズ 牛乳		牛乳			パン マーシャルビーンズ			907
	ごぼうメンチカツ	メンチカツ					油		29.2
	ゆでキャベツ				キャベツ			塩	434
	コーンスープ	ベーコン 白いんげん豆	牛乳	にんじん パセリ	とうもろこし たまねぎ		バター	ポタージュの素 しょう油 塩 しょう油	9.0
春キャベツは柔らかくて色が鮮やかです。ゆでてほんのり塩をきかせていますので、よくかんでキャベツの風味と食感を味わいましょう。								家庭でとろう	緑黄色野菜
16 木	麦ごはん 海の幸 牛乳		牛乳 わかめ しらす干し			米 麦 砂糖	ごま	醤油 みりん	827
	焼きししゃも		ししゃも						35.0
	春雨の酢の物			にんじん	キャベツ きゅうり	春雨 砂糖	ごま油	醤油 酢 塩	552
	豚じゃが	豚肉 生揚げ		にんじん さやいんげん	たまねぎ 糸こんにゃく	じゃがいも 砂糖	油	醤油 酒 みりん	7.5
【山口県の郷土料理】山口県の日本海側ではとれたてのやわらかいわかめを天日干しして刻み、あつあつのおむすびにまぶしていただきます。								家庭でとろう	きのこ
17 金	ごはん 牛乳		牛乳			米			743
	ねぎ入り卵焼き	ねぎ入り卵焼き							26.7
	ひじきと大豆の煮物	大豆 油揚げ	ひじき	にんじん	つきこんにゃく 枝豆	砂糖	油	醤油 酒 みりん	441
	けんちん汁 いちご	豆腐		にんじん ねぎ	大根 干しいたけ ごぼう いちご	里芋	油	醤油 酒 塩 だし昆布 だしかつお節	7.1
成長期には体が大きくなると同時に血液量も増えます。鉄分が不足しないようひじき、赤身の肉や魚、レバー、大豆製品を取り入れましょう。								家庭でとろう	乳製品
20 月	山菜ごはん 牛乳	油揚げ	牛乳	にんじん	たけのこ わらび きぬさや	米 砂糖	油	醤油 酒 塩	678
	鶏肉のマーマレードソースかけ	鶏肉				マーマレードジャム 片栗粉		塩 しょう油 醤油 酒	32.0
	糸寒天のサラダ	ツナ	糸寒天	赤ピーマン	キャベツ とうもろこし きゅうり ゆず	砂糖		醤油	319
	魚そうめん汁	魚そうめん		にんじん ねぎ	白菜 干しいたけ			醤油 だし昆布 だしかつお節	3.5
山菜は、冬の間に体にたまった不要物を体外に出す効果があるそうです。今日の山菜ごはんには、わらびとたけのこが使われます。								家庭でとろう	いも

## 《 今月の予定 》

9日(木)～ 給食開始  
27日(月) 振替休日

《給食回数 14回》

## 《今月の産地消費材》

【豆腐】  
→給食の豆腐は「山口県産大豆」から作られたものです。  
【大豆水煮】  
【刻みわかめ】  
【たけのこ】  
【米粉パン】 等

## 《今月のピックアップ地場産物！》

### ～わかめ～



わかめは早春が旬の海藻です。ふりかけ、汁物、酢の物、煮物などで食べられます。また、中肋の部分は「茎わかめ」、株元にあたる部分は「めかぶ」といい、どちらも食用として出回っています。  
山口県の北浦地域では「わかめむすび」が郷土料理となっています。2月から出回る早春の新わかめを天日干し、刻んだものを炊きたてご飯でにぎったおむすびにまぶしたものです。食糧庁の選定する「ふるさとおむすび百選」にも選ばれています。

日曜日	献立名	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		調味料等	熱量 kcal たんぱく質 g カルシウム mg 食物繊維 mg
		たんぱく質	無機質	ビタミンA	ビタミンC・食物繊維	炭水化物	脂肪		
21 火	ごはん 牛乳		牛乳			米			779
	あじフライ	あじフライ					油		29.0
	アーモンド和え			ほうれん草 にんじん	キャベツ	砂糖	アーモンド	醤油	378
	のりのみそ汁	豆腐 油揚げ みそ	干しのり	にんじん ねぎ	白菜	じゃがいも		煮干し	5.1
【まごわやさしい献立】生活習慣病予防のために豆、ごま（種実）、わかめ（海藻）、野菜、魚、しいたけ（きのこ）、いもを食べましょう。								家庭でとろう	くだもの
22 水	ライ麦パン 牛乳		牛乳			ライ麦パン			899
	ウインナー	ウインナー							32.6
	春キャベツのサラダ				キャベツ きゅうり とうもろこし		オリーブ油	酢 塩 ヲヨク	383
	グーラッシュ	牛肉 ミックス	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ にんにく	じゃがいも 小麦粉	バター	コンソメ パウチ粉 白ワイン 塩 ヲヨク	10.3
【ドイツの食文化】ドイツはウインナー、じゃがいもなどが食卓によくのびます。グーラッシュは、ドイツのシチューです。								家庭でとろう	海藻
23 木	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 麦			722
	麻婆春雨	豚肉 生揚げ みそ		にんじん さやいんげん	たけのこ きくらげ にんにく	春雨 砂糖	油	醤油 中華だし	24.5
	中華スープ	鶏肉 豆腐		にんじん ねぎ チンゲン菜	キャベツ たまねぎ しめじ			ヤソク 醤油 塩 ヲヨク	347
	オレンジ				オレンジ				4.9
給食の春雨料理には、麻婆春雨の他に、酢の物、春雨スープなどがあります。麻婆春雨は、春雨に味がよくしみてごはんによくあい人気です。								家庭でとろう	小魚・乳製品
24 金	ごはん 牛乳		牛乳			米			790
	豚肉のみぞれ煮	豚肉			大根 しょうが 白ねぎ	砂糖	ごま	酒 みりん 醤油	32.3
	ゆでアスパラガス				アスパラガス				348
	豆乳汁	豆腐 みそ 豆乳		にんじん ねぎ	キャベツ ごぼう	じゃがいも		だし煮干し	4.4
アスパラガスは春が旬の野菜です。育てるときの日光の当て方によってグリーンアスパラとホワイトアスパラがあります。								家庭でとろう	緑黄色野菜
27 月	振替休日のため給食はありません								
28 火	ごはん 牛乳		牛乳			米			817
	いわしのおかか煮	いわしのおかか煮							30.2
	即席和え				キャベツ きゅうり たくあん漬	砂糖		醤油 酢	454
	筑前煮	鶏肉 生揚げ		にんじん さやいんげん	ごぼう れんこん 干しいたけ 板こんにゃく	里芋 砂糖	油	醤油 酒 みりん	6.8
【福岡県の郷土料理】筑前煮は、福岡県ではがめ煮とも呼ばれます。鶏肉と根菜を煮込んだ食べやすい味付けの料理です。								家庭でとろう	種実
30 木	ごはん 牛乳		牛乳			米			889
	チキンチキンごぼう	鶏肉			ごぼう 枝豆	片栗粉 砂糖	油	醤油 酒 みりん	28.4
	みそ汁	豆腐 みそ		にんじん ねぎ	たまねぎ しめじ	焼きふ じゃがいも		だし煮干し	328
	バナナ				バナナ				6.7
大人気のチキンチキンごぼうです。「ばっかり食べ」をせず、「三角食べ」を心がけましょう。								家庭でとろう	海藻

## ～献立表の見かた～

おうちの方へ

献立表は家の中の見える場所に貼って、お子様と毎日内容を見るようにしましょう。  
お子様が苦手なものがある場合は励まし、食べられるようになったものがあればほめてあげましょう。

日にち、曜日、その日の給食献立名が書かれています。

使われている食品が書かれています。各種栄養素がバランスよくとれるよういろいろな食品を組み合わせています。

日曜日	献立名	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		調味料等	熱量 kcal たんぱく質 g カルシウム mg 食物繊維 mg
		たんぱく質	無機質	ビタミンA	ビタミンC・食物繊維	炭水化物	脂肪		
21 火	ごはん 牛乳		牛乳			米			779
	あじフライ	あじフライ					油		29.0
	アーモンド和え			ほうれん草 にんじん	キャベツ	砂糖	アーモンド	醤油	378
	のりのみそ汁	豆腐 油揚げ みそ	干しのり	にんじん ねぎ	白菜	じゃがいも		煮干し	5.1
【まごわやさしい献立】生活習慣病予防のために豆、ごま（種実）、わかめ（海藻）、野菜、魚、しいたけ（きのこ）、いもを食べましょう。								家庭でとろう	くだもの

一口ずつがのっています。献立や食材の説明が書かれています。

栄養価がのっています。

家庭でとりたい食品をのせています。

口へは入りますが、味や食感の良さを伝えるので、家庭での会話にお役立てください。

不衛生ですが、  
(小学生は中学年をめやすに掲載)

家庭で手軽に作れるので、朝食、夕食などに加えることをおすすめします。