



4月分献立予定表



日曜	こんだて	お も な ざ い り よ う				献立ひとことメモ		
		おもにからだのもとになるしょくひん		おもにからだのちょうしをととのえるしょくひん		おもにエネルギーのもとになるしょくひん		
		魚・肉・卵・大豆など	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・芋類・砂糖	種実・油脂類	(小学校) 熱量kcal・たんぱく質g・食塩g
9 火	コッパン・いちごジャム		牛乳			パン・ジャム		今年度最初の給食です。よい食事マナーで、楽しく食べましょう。
	ぎゅうにゅう 牛乳							
	ハンバーグきのこソースかけ	ハンバーグ		にんじん	しめじ・えのきだけ	さとう		614 25.0 2.6
10 水	コンソメスープ	とりにく		にんじん・ほうれんそう	たまねぎ・だいこん・はくさい			737 30.0 3.1
	むぎ 麦ごはん		牛乳			こめ・むぎ		豚肉の入ったポークカレーをしっかりかんで食べましょう。
	ぎゅうにゅう 牛乳							
11 木	ポークカレー	ぶたにく		にんじん	たまねぎ・グリーンピース	じゃがいも	あぶら	631 22.6 2.2
	ツナサラダ	ツナ			キャベツ・きゅうり・もやし・とうもろこし		あぶら	757 26.4 2.6
	こくとう 黒糖パン		牛乳			こくとうパン		キャベツやグリーンアスパラガス、いちごなど、春にうれしい食べ物を味わいましょう。
12 金	ぎゅうにゅう 牛乳							
	スパゲティナポリタン	ウインナー		にんじん・ピーマン・トマト	たまねぎ・マッシュルーム	スパゲティ	あぶら	731 27.4 2.5
	はる 春キャベツのサラダ	とりにく		アスパラガス・ブロッコリー	キャベツ		オリーブあぶら	877 32.9 3.0
15 月	いちごゼリー					いちごゼリー		
	むぎ 麦ごはん		牛乳			こめ・むぎ		新じゃがのおいしい季節です。春にとれるじゃがいもはビタミンCを特に多く含んでいます。
	ぎゅうにゅう 牛乳						あぶら	
16 火	チキンカツ	とりにく						
	ごまあえ			こまつな・にんじん	キャベツ・もやし	さとう	ごま	619 24.8 2.2
	とうふ 豆腐とじゃがいものみそ汁	とうふ・あぶらあげ・みそ	わかめ	にんじん・ねぎ	たまねぎ・はくさい	じゃがいも		743 29.5 2.6
17 水	むぎ 麦ごはん		牛乳			こめ・むぎ		いわしやさば、あじなどの青魚には、記憶力をよくしたり、血液をさらさらにしたりする働きがあります。
	ぎゅうにゅう 牛乳							
	いわしの梅煮	いわし						
18 木	こんぶ 昆布あえ		こんぶ	にんじん	キャベツ・きゅうり			687 28.8 2.1
	ふく 含め煮	とりにく・こやどろ ふ・ちくわ		にんじん	たけのこ・ほししいたけ・グリーンピース	さといも・こんにゃく・さとう		824 34.3 2.5
	とうにゅう 豆乳パン	とうにゅう				パン		山口県産の大豆から作られる豆乳を練り込んだ豆乳パンは、やわらかく甘みがありおいしいです。
19 金	ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳					
	ミートボールのケチャップ煮	ミートボール		にんじん・ブロッコリー・トマト	たまねぎ・しめじ	じゃがいも・さとう		
	かい 海そうサラダ	ツナ	かいそう	にんじん	もやし・きゅうり・とうもろこし		あぶら	608 25.5 2.6
20 土	オレンジ				オレンジ			730 30.6 3.1
	むぎ 麦ごはん		牛乳			こめ・むぎ		ギョウザは中国の料理です。中国では茹でて水ギョウザとして食べることが多いそうです。
	ぎゅうにゅう 牛乳							
21 日	焼きギョウザ	ギョウザ		ほうれんそう・にんじん	もやし・きゅうり	さとう	ごまあぶら・ごま	615 23.3 1.9
	ごまドレッシングあえ							
	ちゅうか 中華スープ	ぶたにく		にんじん・ねぎ	たまねぎ・はくさい・きくらげ			738 28.0 2.3
22 月	コッパン・マーシャルピーンズ		牛乳			パン・マーシャルピーンズ		ポトフはフランスの家庭料理で「火にかけた鍋」という意味があります。
	ぎゅうにゅう 牛乳							
	ポトフ	ぶたにく・ウインナー		にんじん・ブロッコリー	たまねぎ・キャベツ・マッシュルーム	じゃがいも		689 26.3 2.2
23 火	フルーツのヨーグルトあえ		ヨーグルト		みかん・パイナップル・もも			827 31.6 2.6
	ゆかりごはん		牛乳			こめ・むぎ		ゆかりは、赤じその葉を乾燥させて粉末にしたもので、さわやかな香りがします。
	ぶたにく 豚肉のみそ炒め	ぶたにく・みそ		ピーマン・あかピーマン・きピーマン	たまねぎ・キャベツ	さとう	あぶら	600 23.6 2.1
24 水	わかめうどん	とりにく・かまぼこ	わかめ	にんじん・ねぎ	たまねぎ			720 28.3 2.5
	むぎ 麦ごはん		牛乳			こめ・むぎ		大豆は「畑の肉」と言われるようにタンパク質を多く含んでいます。
	ぎゅうにゅう 牛乳							
25 木	肉じゃが	ぎゅうにく・なまあげ・ひらてん		にんじん	たまねぎ・たけのこ・ほししいたけ・グリーンピース	じゃがいも・こんにゃく・さとう	あぶら	670 24.8 1.5
	ひじきと大豆のマヨネーズあえ	だいず	ひじき	こまつな	キャベツ・きゅうり		マヨネーズ	
	コッパン・りんごジャム		牛乳			パン・ジャム		牛乳には成長期に必要なカルシウムが多く含まれています。
26 金	ぎゅうにゅう 牛乳							
	クリームシチュー	とりにく	牛乳	にんじん・ほうれんそう	たまねぎ・マッシュルーム	じゃがいも		654 25.5 3.2
	フレンチサラダ	ロースハム			キャベツ・きゅうり・とうもろこし・みかん	さとう	オリーブあぶら	785 30.6 3.8

日曜	こんだて	お も な ざ い り よ う					献立ひとことメモ				
		おもにからだのもとになるしょくひん	おもにからだのちょうしをととのえるしょくひん	おもにエネルギーのもとになるしょくひん			(小学校) 熱量kcal・たんぱく質g・食塩g				
		魚・肉・卵・大豆など 牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・芋類・砂糖	種実・油脂類	(中学校) 熱量kcal・たんぱく質g・食塩g				
24	水	麦ごはん				こめ・むぎ		鯖、もずくは春が旬の食べ物です。旬とは「その食べ物が最も味が良くて栄養価が高く、多くとれる時期」のことです。	569	27.5	1.6
		牛乳	牛乳								
		鯖の西京焼き	さわら								
		酢のもの	かまぼこ	にんじん	だいこん・きゅうり	さとう					
		もずく	にんじん・こまつな・ねぎ	たけのこ・えのきだけ							
25	木	セルフウイナードッグ	ウイナー	にんじん	キャベツ	パン・さとう	あぶら	ウイナーと野菜をパンにはさんで食べましょう。			
		牛乳	牛乳								
		ラビオリのスープ	ラビオリ・とりにく	にんじん・ブロッコリー	たまねぎ・セロリ			745	27.3	2.2	
						プリン		894	32.8	2.6	
26	金	麦ごはん				こめ・むぎ		麻婆豆腐は、豆腐と豚ミンチを使ったピリ辛味の中華料理です。	618	26.9	2.2
		牛乳	牛乳								
		麻婆豆腐	とうふ・ぶたにく・みそ	にんじん・ねぎ	たまねぎ・たけのこ・ほししいたけ	さとう	あぶら				
		中華あえ	ロースハム	ほうれんそう・にんじん	もやし・きゅうり・とうもろこし	さとう	ごま・ごまあぶら	742	32.3	2.6	

※材料の都合により、一部変更することがあります。

〇米・大豆・パン等学校給食で使用している山口県産食材は、「学校給食県産食材利用拡大事業」により、JAグループ山口、水産関係団体、山口県などから一部助成を受けています。

ご入学・ご進級おめでとうございます。

新1年生を迎え、新年度の給食がスタートします。大嶺調理場では、心身ともに成長していく子どもたちのために、栄養バランスのとれた、安全・安心でおいしい給食の提供に努めていきたいと思っております。1年間どうぞよろしくお願いいたします。

～ 大嶺調理場 職員の紹介 ～
 所長：兼重彰洋（大嶺小校長）
 副所長：田谷義和（大嶺小教頭）
 栄養教諭：上土井政恵
 調理員：橋本洋美、古川洋子、伊藤真由美、金子志津香、平木恵子、井上妙子、前田由加利、山村環

わたしたちが作っています

～学校給食の内容～

ごはん

1週間のうち月水金がごはんです。調理場で炊飯しており、ビタミンや食物繊維を多くとれる麦ごはんを基本にしています。時には、わかめごはんやキムチチャーハンなどの混ぜご飯等も取り入れています。お米の分量は、小学校低学年60g・中学年70g・高学年80g、中学校100gと、学年により量を変えています。お米の品種は美祿産の「晴るる」です。

パン

1週間のうち火木がパンです。うす味のコッパンが基本で、時には黒糖パンやバターパンなどの変わりパンもあります。パンは小学校低・中・高学年、中学校でそれぞれ大きさを変えています。県内産小麦と県内産米粉をブレンドして作られる100%山口県産のパンです。

おかず

煮物・揚げ物・炒め物・和え物・汁物など、バラエティに富んでいます。また、できるだけ旬の食材を使い、四季を感じられる献立に心がけています。行事食や郷土料理、外国の料理も取り入れています。食中毒予防のため、中心温度90℃以上を確認して配食しています。

牛乳

毎日ビン牛乳1本（200cc）があります。育ち盛りの子どもたちに必要なカルシウム、ビタミン、たんぱく質などが豊富に含まれています。

※大切な給食当番の仕事※

給食当番は、学級や学校のみなが給食を楽しく、そして安全に食べるために、とても大切な仕事をします。

給食当番になったとき、特に気をつけること・・・

- ・爪の長さや身だしなみに気をつけ、清潔なハンカチを毎日用意しましょう。
- ・午前中の授業が終わったらトイレを済ませ、せっけんでよく手を洗ってから給食着に着替えましょう。
- ・マスクは鼻と口をおおうように、しっかりつけましょう。
- ・髪をぼうしから出さず、長い髪の方はゴムひもでまとめておきましょう。
- ・盛り付け方や1人分の量を確認しておきましょう。
- ・食べ物や料理の入った食缶は配膳台の上までしっかり運びましょう。
- ・汁ものは、底をよくかき混ぜ、盛り残しがないようにしましょう。
- ・仕事中はおしゃべりをせず、てきぱきと盛り付けましょう。
- ・週末に当番が終わったら、給食着を家で洗濯・アイロンがけをして、翌週忘れずに学校に持って行きましょう。



献立表にはその日に使う食材を料理ごとに載せています。食物アレルギーについては、調理場でも細心の注意を払っていますが、ご家庭でも保護者の方とお子さんと一緒に献立をご覧になり、アレルギーの食材が使われている日の対応について、よく確認してください。

～入院等による給食中止について～

児童生徒が、入院等の理由で連続して5日以上登校できない場合のみ、給食を中止します。ただし、保護者からの連絡の後、給食中止の手続きに2日間を要します。