



日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量
1月 豊小六年無	むぎごはん	○		こめ むぎ		579 kcal
	さわらのねぎマヨやき		さわら	ノンエッグマヨネーズ	ねぎ	26.1 g
	はるキャベツのホイコーロー		ぶたにく みそ	ごまあぶら さとう	キャベツ ねぎ ピーマン たけのこ	20.6 g
	あさりとわかめのスープ		あさり わかめ	はるさめ	はくさい にんじん ねぎ	1.9 g
一口メモ	給食のごはんは、麦を入れて炊くことが多いです。麦ごはんの麦は、パンや麺になる小麦ではなく、大麦です。大麦には、お米に不足しているビタミンB1と食物せんいがたくさんふくまれています。大麦は、1万年も前から食べられている、世界で最も古い食べ物の1つです。					
2月 田小無	バナナマフィン(ココア味)	○	牛乳 たまご	ホットケーキミックス マーガリン	バナナ	604 kcal
	スパゲティーナポリタン		ウインナー チーズ	スパゲティー あぶら	たまねぎ トマト ピーマン エリンギ	23.1 g
	とりとやさいのやきつくね		とりにく	さとう あぶら パンこ	たまねぎ にんじん れんこん ねぎ	25.1 g
	やさいサラダ			さとう あぶら	キャベツ きゅうり とうもろこし えだま	2.8 g
一口メモ	くきわかめは、わかめの真ん中をたてに通っている太い芯の部分で、こりこりした歯ごたえがあります。海そうの中でも骨や歯をしょうぶにするカルシウムやおなかの調子をととのえる食物せんいを多くふくんでいます。					
7月 水	むぎごはん	○		こめ むぎ		617 kcal
	アジフライ		あじ	こむぎこ あぶら		25.2 g
	なっとうあえ		なっとう チーズ あおのり		ほうれんそう はくさい にんじん ねぎ	19.4 g
	たまねぎのみそしる		わかめ あぶらあげ みそ		たまねぎ にんじん	1.8 g
一口メモ	朝ごはんを食べて登校しましたか？ゴールデンウィークで生活リズムがくずれてしまった人もいかもしれません。生活リズムを取り戻すためにも、しっかり朝ごはんを食べましょう。					
8月 木	コッパン切り自入り	○	脱脂粉乳	こむぎこ さとう		583 kcal
	だいずいりミートソース		ぶたにく だいず	さとう あぶら	たまねぎ ピーマン トマト	24.0 g
	あおのりポテト		あおのり	じゃがいも		18.3 g
	きゃべつスープ		ウインナー		キャベツ たまねぎ にんじん とうもろこ	2.6 g
一口メモ	パンに切り目が入っています。ミートソースやあおのりポテトをはさんで、ハンバーガーにして食べましょう。よくかんでから、牛乳やスープなどの水分をとるようにしましょう。					
9月 金	あおなごはん	○		こめ むぎ	だいこんのは	548 kcal
	たらあまからみそやき		たら みそ	さとう		26.6 g
	ぶたにくのみそいため		ぶたにく	あぶら さとう	キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン	14.3 g
	なめこじる		とうふ みそ		なめこ だいこん ねぎ	2.2 g
一口メモ	運動会の練習が始まり、体を動かす機会が増えています。朝ごはんをしっかり食べて午前中のエネルギーを補給して登校しましょう。そして、給食もしっかり食べて午後エネルギー不足にならないようにしましょう。そのためにも、みんなで協力して準備をして食べる時間を確保できるようにしましょう。					
12月	むぎごはん	○		こめ むぎ		590 kcal
	コーンシュウマイ		ぶたにく とりにく	こむぎこ	とうもろこし たまねぎ キャベツ	24.4 g
	やさいののりうめあえ		のり かまぼこ	さとう	もやし きゅうり キャベツ にんじん うめ	15.9 g
	マーボーとうふ		とうふ ぶたにく だいずミートミンチ	さとう かたくりこ あぶら	たまねぎ ねぎ にら	1.5 g
一口メモ	のりなどの海草はカルシウムを多く含む食品です。野菜のあえものにのりを加えるとカルシウムがとれますし、風味もよくなります。一石二鳥の食べ方です。					
13月 火	むぎごはん	○		こめ むぎ		574 kcal
	さばのみりんぼし		さば			24.6 g
	ピーマンとわかめのツナいため		わかめ ツナ	さとう ごまあぶら	ピーマン にんじん	20.1 g
	こまつなのみそしる		みそ あぶらあげ	じゃがいも	こまつな にんじん ねぎ	1.9 g
一口メモ	さばは、山田にも水揚げされる魚ですし、釣ったことがある人もいます。さばのあぶらに含まれるエイコサペンタエン酸は、血液をサラサラにして動脈硬化を予防するはたらきがあります。					
14月 水	むぎごはん	○		こめ むぎ		661 kcal
	とうふハンバーグ・きのこソース		とうふ とりにく ぶたにく	パンこ あぶら	たまねぎ しめじ	26.7 g
	だいずのごもくに		だいず こんぶ	さとう	ごぼう だいこん にんじん ざやいんげん しいたけ	18.7 g
	とりごぼうスープ		とりにく とうふ	あぶら	ごぼう にんじん えのきたけ たまねぎ	2.2 g
一口メモ	大豆は長い間保存ができ、日本人が昔から食べてきた食べ物です。畑で作られますが、主に体をつくるもとになる食べ物なので「畑の肉」とも言われます。今日の煮物に入っている大豆は、山田町産の大豆で荒川地区でとれたものです。地元の食材を味わっていただきましょう。					
15月 木	こくとうパン	○	脱脂粉乳	こむぎこ くるさとう		572 kcal
	さけのやきマリネ		さけ	こむぎこ あぶら	にんじん たまねぎ ピーマン	28.7 g
	かぼちゃのレーズンサラダ			ノンエッグマヨネーズ	かぼちゃ きゅうり ほしぶどう	19.8 g
	ようふうたまごスープ		たまご とうふ	かたくりこ	キャベツ たまねぎ にんじん	2.6 g
一口メモ	サラダに入っているかぼちゃには、いろいろなビタミンが入っています。特にビタミンA・C・Eが豊富にふくまれていて免疫力を高めるはたらきがあります。					
16月 金	むぎごはん	○		こめ むぎ		620 kcal
	えだまめととうふのメンチカツ		とりにく とうふ	あぶら パンこ	たまねぎ えだまめ	22.1 g
	こまつなときゅうりのツナサラダ		ツナ		こまつな きゅうり とうもろこし	21.7 g
	キャベツとウインナーのスープ		ウインナー		キャベツ たまねぎ にんじん エリンギ	1.5 g
一口メモ	明日は、山田中学校でオリンピックが行われます。各チーム、勝利をめざしながら精いっぱい楽しめるといいですね！今日はゲンを担いでウインナー(winner=勝者)スープにしました。					



お魚には骨があります。←マークがついている料理は、特に骨に気をつけて食べましょう。



日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量
19月	むぎごはん	○		こめ むぎ		591 kcal
	とりのスタミナやき		とりにく	さとう	にんにく りんご	26.9 g
	れんこんきんぴら			ごまあぶら ごま	れんこん ごぼう にんじん	15.1 g
	「まごわやさしい」じる		だいす わかめ かまぼこ みそ	ごま じゃがいも	にんじん ねぎ しめじ	2.2 g
一口メモ	今日は、「ま(豆)ご(ごま)わ(わかめなどの海藻類)や(野菜)さ(魚)し(しいたけなどのきのこ)い(いも)」の食材が入ったみそしるです。このような食材をそろえるとバランスのそろった食事になります。家での食事でも意識してみましょう。					
20火	むぎごはん	○		こめ むぎ		618 kcal
	とりのチリソースに		とりにく	かたくりこ あぶら	トマト	27.1 g
	えだまめいりはるさめサラダ			はるさめ さとう ごまあぶら	もやし にんじん えだまめ どうもろこし	17.1 g
	はくさいとにくだんごのスープ		とりにく	ごまあぶら	はくさい チンゲンサイ しめじ だれのこ	1.6 g
一口メモ	今日の春雨サラダには枝豆が入っています。枝豆は成熟して大豆になる前の実を食べる野菜で、枝についた実を食べることから「枝豆」とよばれています。日本で枝豆が食べられるようになったのは江戸時代ころからで、当時は枝についたままの状態です。その状態で食べ歩くファーストフードのような存在でした。大豆と同じように良質なたんぱく質や、カルシウム、鉄なども多くふくまれているので、成長期のみなさんに積極的に食べてほしい食品の1つです。					
21水	芽生え玄米ごはん	○		こめ 芽生え玄米		678 kcal
	ポークカレー		ぶたにく	じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん グリンピース	25.0 g
	オムレツ		たまご	さとう あぶら		18.7 g
	かいそうサラダ		わかめ ぶのり こんぶ		キャベツ きゅうり どうもろこし	2.3 g
一口メモ	カレーを好きな人は多いとおもいますが、カレーばかりではなく野菜のおかずも食べましょう。野菜は1日360g1回の食事で120g、生野菜で両手に1つが目安です。野菜を食べて抵抗力を高め、運動会に最高のパフォーマンスができるようにしましょう。					
22木	コッパン	○	脱脂粉乳	こむぎこ さとう		622 kcal
	いわしのパンこやき		いわし	パンこ あぶら	パセリ	23.8 g
	ダブルポテトのチーズに		チーズ	じゃがいも さつまいも バター		20.9 g
	とうふミートボールスープ		とうふミートボール	あぶら	たまねぎ キャベツ にんじん	2.3 g
一口メモ	今日の副菜には、さつまいもとじゃがいも、2種類(ダブル)のいもが入っています。どちらのいもにもビタミンCが豊富にふくまれています。ストレスや疲れがたまっている人は、ビタミンCがより多く消費されてしまうので、しっかり食べてビタミンCを体に補給しましょう。					
23金	わかめごはん	○	わかめ	こめ むぎ		613 kcal
	しおこうじチキンカツ		とりにく	あぶら パンこ さとう		22.6 g
	ひじきサラダ		ひじき	ごま あぶら	キャベツ ブロッコリー たまねぎ	17.9 g
	じゃがいもといんげんのみそしる		みそ あぶらあげ	じゃがいも	たまねぎ さやいんげん にんじん	2.3 g
一口メモ	明日はいよいよ運動会です！今日のおかずは縁起をかついでチキンカツです。赤組も白組もがんばってください！！					
27火	チャーハン	○	ぶたにく	こめ むぎ あぶら	ねぎ にんじん グリンピース どうもろこし	676 kcal
	いか・たこナゲット(1ケずつ)		いか たこ たちうお	こむぎこ		23.9 g
	とりにくとやさいのオイスターいため		とりにく	さとう あぶら	キャベツ チンゲンサイ にんじん エリンギ ねぎ	21.5 g
	はるさめスープ		かまぼこ	はるさめ	はくさい にんじん えのきたけ きくらげ ねぎ	2.8 g
一口メモ	今日の副菜は「鶏肉と野菜のオイスターソースいため」です。「おいすた」といえば、道の駅の愛称ですが、これは「山田の特産品である牡蠣を英語で「オイスター」ということとも関連しています。今日は、牡蠣エキスが入ったうまみとコクのあるオイスターソースで味付けしました。					
28水	むぎごはん	○		こめ むぎ		597 kcal
	チキンチキンごぼう		とりにく	かたくりこ あぶら	ごぼう えだまめ	29.7 g
	ブロッコリーのツナボン		ツナ		ブロッコリー キャベツ きゅうり	16.4 g
	ちゃんぽんふうスープ		ぶたにく かまぼこ		はくさい たまねぎ もやし にんじん どうもろこし	2.1 g
一口メモ	今日の主菜は「チキンチキンごぼう」です。学校給食から広まり、山口県民のソルフードとなっている料理です。鶏の唐揚げと素揚げしたごぼうを甘からいたしてからめています。料理名のとおり、鶏肉とごぼうを2：1の割合で使用しています。					
29木	コッパン切り目入り	○	脱脂粉乳	こむぎこ さとう		527 kcal
	県産ぎゅうぶたハンバーグ		ぎゅうにく ぶたにく	さとう パンこ	たまねぎ トマト	27.5 g
	マカロニサラダ			マカロニ あぶら	キャベツ アスパラガス パプリカ	15.4 g
	レタスとぶたにくのスープ		ぶたにく	はるさめ ごまあぶら	もやし にんじん レタス ねぎ	2.5 g
一口メモ	今日のスープには、レタスが入っています。スーパーで1年中みかけるレタスですが、今が旬の野菜です。日本では60年位前から栽培されるようになりました。レタスはサラダなど生で食べることが多いですが、実は炒め物やスープなど加熱してもおいしく食べられます。加熱するとカサが減るので、生で食べるよりもたくさん食べられるのでおすすめです。今日は、生とはちがったレタスの食感を味わいましょう。					
30金	むぎごはん	○		こめ むぎ		628 kcal
	いわしのしょうがに		いわし	さとう	しょうが	30.1 g
	ちくぜんに		とりにく こうや豆腐	さとう あぶら	ごぼう にんじん れんこん さやいんげん しいたけ	18.4 g
	キャベツのみそしる		みそ あぶらあげ		キャベツ たまねぎ にんじん えのきたけ	2.2 g
一口メモ	ちくぜんにには、高野豆腐が入っています。これは、和歌山県にある高野山で修行中に食事作りを担当していた若いお坊さんが、冬の寒い夜、豆腐を外に落としてしまったものが次の日になったらこおっていたので、試しに食べてみたところおいしかったことから作られるようになったという説があるようです。高野豆腐には、木綿豆腐の2倍のカルシウムと鉄分がふくまれています。成長期のみなさんに積極的に食べてほしい食品の1つです。					

※臨時休校等やむを得ない事情により、使用する食材を変更する場合があります。ご了承ください。

## 感染症に負けない体をつくろう

風邪など感染症の予防には、手洗い・うがいのほかに、規則正しい生活を心がけることが大切です。生活習慣が乱れると免疫機能の低下につながり、体調をくずしやすくなります。早寝・早起きの習慣をつけ、朝・昼・夕の食事をなるべく同じ時間にとるようにしましょう。また、適度な運動はストレス解

