



# 給 食 献 立 表

日 (曜)	献立	材 料 名			
		おもにからだをつくる(赤色)	おもに熱や力のもとになる(黄色)	おもにからだの調子をととのえる(緑色)	調味料・その他
9 (木)	カレーライス スプリングサラダ りんごゼリー	牛肉・豚肉 ハム	白米・麦・じゃがいも さとう・オリーブ油	玉ねぎ・人参・トマト缶 きゅうり・大根・キャベツ りんごゼリー	すりおろしりんご・カレールー ウスターソース 赤パプリカ・コーン・ブロッコリー
10 (金)	ごはん サバのホイル焼き 梅じゃこサラダ むらくも汁	サバのホイル焼き しらす干し 卵	白米 さとう・オリーブ油 でん粉	大根・きゅうり・レタス・人参 玉ねぎ・人参・えのき	梅ペースト いりこだし
13 (月)	ごはん 蒸しゆうまい 中華和え 麻婆豆腐	しゅうまい ハム 豆腐・豚肉・赤みそ	白米 春雨・さとう・ごま油 さとう・でん粉	黄パプリカ きゅうり・もやし・大根・赤パプリカ 玉ねぎ・人参・たけのこ	とうがらし
14 (火)	ごはん タンダーチキン ジャーマンポテト ミートボールのトマトスープ	鶏肉・ヨーグルト ベーコン ミートボール・大豆	白米 じゃがいも・サラダ油 さとう	ねぎ・しいたけ 玉ねぎ・パセリ キャベツ・人参・玉ねぎ	ウスターソース カレー粉・ケチャップ コンソメ 鶏ガラだし
15 (水)	ごはん いわしのしょうが煮 甘酢和え 肉じゃが	いわしのしょうが煮 牛肉	白米 さとう じゃがいも・サラダ油・さとう	黄パプリカ キャベツ・きゅうり・人参 玉ねぎ・人参・系コンニャク	レモン汁
16 (木)	ごはん 鶏のレモン煮 海藻サラダ じゃがいもとベーコンのスープ	鶏肉 海藻ミックス ベーコン	白米 でん粉・揚げ油 サラダ油・さとう じゃがいも	大根・コーン キャベツ・レタス・きゅうり 玉ねぎ・人参・パセリ	コンソメ
17 (金)	ごはん サワラの塩焼き ごま和え キャベツと油揚げのみそ汁	サワラ 糸かまぼこ 豆腐・油揚げ・白みそ	白米 ごま・さとう 麦みそ	ほうれん草・もやし・人参 キャベツ・玉ねぎ・しめじ・ねぎ	いりこだし
20 (月)	ごはん 納豆みそ 鶏肉とじゃがいもの揚げ煮 和風春雨スープ	納豆・豚肉・赤みそ 鶏肉 ベーコン・春雨	白米 さとう でん粉・じゃがいも・揚げ油・さとう	ねぎ 玉ねぎ・人参・いんげん 人参・玉ねぎ・えのき・小松菜	かつおだし
21 (火)	コッペパン ミートスパゲッティ フレンチサラダ りんごジャム	牛肉・豚肉	コッペパン スパゲッティ・さとう さとう・オリーブ油 りんごジャム	玉ねぎ・人参・トマト缶 レタス・キャベツ・きゅうり トマト・人参・コーン	ケチャップ・デミグラスソース
22 (水)	牛丼 即席漬け 厚揚げと小松菜のみそ汁	牛肉 塩昆布 厚揚げ・白みそ・麦みそ	白米・さとう さとう	玉ねぎ・糸コンニャク・ねぎ キャベツ・きゅうり・かぶ・人参 大根・えのき・小松菜	いりこだし
23 (木)	チキンライス コールスローサラダ 野菜たっぷりチャウダー	鶏肉 ハム 白みそ・牛乳	白米・麦 さとう・マヨネーズ じゃがいも	人参・玉ねぎ・ピーマン キャベツ・きゅうり・人参 玉ねぎ・人参・コーン・大根	ケチャップ・鶏ガラだし チキンスープ コンソメ・ベジタブルソース
24 (金)	ごはん 春巻き 中華サラダ ニラスープ	春巻き 春雨・ハム 卵	白米 揚げ油 さとう・ごま油 でん粉	赤パプリカ・黄パプリカ きゅうり・もやし・大根 ニラ・人参・玉ねぎ・えのき	鶏ガラだし
27 (月)	ごはん 玉子焼き カラフルきんぴら けんちん汁	玉子焼き 大豆・平天 豆腐・鶏肉・油揚げ	白米 ごま・ごま油・さとう	黄パプリカ ごぼう・人参・赤パプリカ 人参・大根・板コンニャク・ねぎ	かつおだし
28 (火)	たけのこごはん 魚のフライ きゅうりとわかめの酢の物 豆腐のすまし汁	油揚げ 魚のフライ しらす干し・わかめ 豆腐・かまぼこ	白米 揚げ油 ごま・さとう	たけのこ・人参 きゅうり・キャベツ・大根・人参 玉ねぎ・小松菜・えのき	かつおだし・こんぶだし
30 (木)	わかめごはん ツナのさっぱり和え 肉うどん せとみ	わかめ まぐろ水煮 牛肉・かまぼこ	白米 ごま油・さとう うどん・さとう	ほうれん草・もやし・キャベツ 玉ねぎ・人参・ねぎ せとみ	レモン汁 いりこだし

日 (曜)	献立	材 料 名				エネルギー (kcal)	給食室から ひとこと
		おもにからだをつくる(赤色)	おもに熱や力のもとになる(黄色)	おもにからだの潤子をとのえる(緑色)	調味料・その他		
23 (木)	チキンライス コールスローサラダ 野菜たっぷりチャウダー	鶏肉 ハム 白みそ・牛乳	白米・麦 さとう・マヨネーズ じゃがいも	人参・玉ねぎ・ピーマン キャベツ・きゅうり・人参 玉ねぎ・人参・コーン・大根	ケチャップ・鶏ガラだし チキンスープ コンソメ・ベシヤメルソース	648	春キャベツはやわらかくて水分が多く、甘いのでサラダに向いています。
24 (金)	ごはん 春巻き 中華サラダ ニラ玉スープ	春巻き 春雨・ハム 卵	白米 揚げ油 さとう・ごま油 でん粉	赤パプリカ・黄パプリカ きゅうり・もやし・大根 ニラ・人参・玉ねぎ・えのき	鶏ガラだし	626	春巻きは、その名の通り、たけのこなどの春の食材を包んであげた料理です。
27 (月)	ごはん 玉子焼き カラフルきんぴら けんちん汁	かみかみメニュー 玉子焼き 大豆・平天 豆腐・鶏肉・油揚げ	白米 ごま・ごま油・さとう	黄パプリカ ごぼう・人参・赤パプリカ 人参・大根・板コンニャク・ねぎ	かつおだし	624	よくかんで食べると、味覚だけでなく、脳も発達します。ごぼうなどのかみごたえのある食品を、よくかんで食べましょう。
28 (火)	たけのこごはん 魚のフライ きゅうりとわかめの酢の物 豆腐のすまし汁	油揚げ 魚のフライ しらす干し・わかめ 豆腐・かまぼこ	白米 揚げ油 ごま・さとう	たけのこ・人参 きゅうり・キャベツ・大根・人参 玉ねぎ・小松菜・えのき	かつおだし・こんぶだし	598	たけのこの旬は4～5月で、春の風物詩です。成長が早く、あっという間に竹になります。
30 (木)	わかめごはん ツナのさつぱり和え 肉うどん せとみ	わかめ まぐろ水煮 牛肉・かまぼこ	白米 ごま油・さとう うどん・さとう	ほうれん草・もやし・キャベツ 玉ねぎ・人参・ねぎ せとみ	レモン汁 いりこだし	591	「せとみ」は山口県オリジナルのかんきつ類です。とても甘く、フチフチとした食感が特徴です。

※献立は、都合により変更することがあります。

※酒・赤ワイン・白ワイン・塩・こしょう・酢・濃口しょうゆ・淡口しょうゆ・みりん・おろしにんにく・おろししょうがは記載していません。

学校給食の山口県産食材は、JAグループ山口と山口県からの助成を受けて提供しています。

1ヶ月平均

エネルギー	635.8 kcal	蛋白質	24.6 g	脂質	17.5 g	炭水化物	76.6 g	食塩	2.1 g
-------	------------	-----	--------	----	--------	------	--------	----	-------



### 調理場のメンバーを紹介します！

ご入学、ご進級おめでとうございます。春風の心地よい季節になり、新学期がスタートしました。学校給食は、育ちざかりの子どもたちの心と体の健康を守るための教育の一環として実施されています。今年度も安全・安心に努め、楽しく、おいしい給食をつくりましますので、どうぞよろしくお願ひします。

場長 後根 茂雄  
調理長 谷 永 茂雄  
調理員 恩 村 尚 華  
調理員 土 山 由 華  
調理員 長 尾 愛  
配送員 千々松 博 司  
配送員 阿 部 隆 博

みんなを力をおわせて  
がんばります！



### 給食のお知らせとお願い

#### ○給食費について

1か月4,300円です。毎月指定口座より引き落とされますが、未納になりますと、食材の購入など給食作りに支障をきたします。ご協力をお願いいたします。

#### ○給食停止について

病気などで一週間以上給食を食べないことが事前に分かっている場合、翌々日から給食を停止できます。担任を通してご連絡ください。

#### ○給食だよりについて

毎月配付します。家庭内で目につきやすいところに貼り、お子様との話題にしてください。なお、献立表は「ふりがな」をつけていませんので、お子様と一緒にご覧ください。

#### ○給食エプロンについて

当番になった子どもは週末には持ち帰ります。お手数ですが、洗濯をして、週明けに持参させてください。ほつれ等ありましたら、可能



／おうちの方へ／朝ごはんを、しっかり食べさせてください

朝ご飯を食べずに過ごしてしまうと、体が目覚めずに1日を元気に過ごすことができません。



食欲のない子も、牛乳を1杯飲む、バナナを食べるなど、お子さんでも簡単に食べられるものを用意しておいてあげてください。