

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)	おもにからだの調子をととのえる(緑色)	調味料・その他		
1 (水)	ごはん わかさぎのかりかりフライ ちしやなます 牛肉とごぼうの煮物	わかさぎのかりかりフライ しらす干し・白みそ 牛肉・厚揚げ	白米 揚げ油 さとう さとう	ちしや・サニーレタス 玉ねぎ・糸コンニャク	にんじん・いんげん	648	「ちしやなます」は萩地域を代表する郷土料理のひとつです。ちぎった「ちしや」に酢みそをからめた料理です。
2 (木)	ごはん 焼きぎょうざ 中華和え しめじとニラのスープ	焼きぎょうざ ハム 豚肉	白米 ごま・ごま油・さとう	キャベツ・レタス・きゅうり もやし・にんじん・ねぎ	しめじ 鶏ガラだし	602	ニラ特有のにおい成分であるアリシンには、血液をサラサラにする役割があります。
3 (金)	ごはん 鶏肉のバーベキューソース 糸寒天サラダ もやしとベーコンのスープ	鶏肉 糸寒天・糸かまぼこ ベーコン	白米 揚げ油・片栗粉・さとう さとう	ごま レタス・キャベツ・きゅうり 玉ねぎ・もやし・にんじん	すりおろしりんご 鶏ガラだし	627	寒天は海藻から作られています。海藻を煮溶かし冷やして固めたのがところてん、それを干したのが寒天です。
6 (月)	ごはん かりこりいりこ カレー肉じゃが きゅうりの和え物	いりこ 豚肉・厚揚げ	白米 じゃがいも・油 さとう	にんじん・グリーンピース 糸コンニャク・玉ねぎ きゅうり・キャベツ・もやし	カレー粉 にんじん	595	かりこりいりこは魚をまるごと食べることができるので、カルシウムなどの栄養をしっかりとることができます。
7 (火)	ごはん ホイコーロー 糸かまぼこの中華スープ	豚肉・白みそ 糸かまぼこ	白米 ごま油・片栗粉 ニラ	たけのこ・ピーマン・赤パプリカ キャベツ・にんじん・玉ねぎ えのき・玉ねぎ・もやし	鶏ガラだし 鶏ガラだし	588	ホイコーローは中国料理のひとつです。ごはんの進むおかずです。
8 (水)	ごはん 鶏肉とじゃがいものうま煮 かつお和え オレンジ	鶏肉・厚揚げ 糸かまぼこ・かつお節	白米 じゃがいも・油・さとう さとう	いんげん・ごぼう 板コンニャク・にんじん ほうれん草・もやし オレンジ	にんじん	595	オレンジはみかんと同じようにビタミンCを含むので、風邪予防にぴったりです。
9 (木)	ごはん 照焼ハンバーグ ほうれん草とコーンのソテー 豆乳チャウダー	照焼ハンバーグ ベーコン・豆乳	白米 油 じゃがいも	にんじん・コーン ほうれん草・キャベツ 大根・玉ねぎ・にんじん	米粉のホワイトルー	637	豆乳は大豆から作られます。にがりで固めると豆腐になります。
10 (金)	梅のまぜごはん アジの天ぷら カラフルなます もずくみそ汁	しらす干し アジの天ぷら 白みそ もずく・豆腐・麦みそ	白米・ごま 揚げ油 さとう じゃがいも	梅・大葉 黄パプリカ・にんじん キャベツ・きゅうり 玉ねぎ・ねぎ	レモン汁 かつおだし	622	暦の上での梅雨入りの時期を「入梅」といいます。梅の実がなる時期でもあります。
13 (月)	ごはん むつみ豚のしょうが炒め かりぼりきゅうり はもつみれのすまし汁	豚肉 はもつみれ	白米 油・さとう	玉ねぎ・しょうが きゅうり えのき・かいわれ	大根・にんじん かつおだし・こんぶだし	603	夏が旬の魚「はも」ですが、山口県の瀬戸内海沿岸は全国でも有数の産地です。
14 (火)	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き もやしとちくわの和え物 豆腐と玉ねぎのみそ汁	鶏肉 ちくわ 豆腐・油揚げ・わかめ	白米 マーマレード さとう 白みそ・麦みそ	きゅうり・もやし・にんじん 玉ねぎ・ねぎ	いりこだし	607	マーマレードは夏みかんなどのかんきつ類から作られるジャムのことです。
15 (水)	わかめごはん 豆腐サラダ 五目うどん	わかめ 豆腐・白みそ 鶏肉・油揚げ・かまぼこ	白米 ごま・マヨネーズ・さとう うどん	レタス・サニーレタス 小松菜・玉ねぎ・にんじん・ねぎ	大根・にんじん いりこだし	594	玉ねぎを切るときに涙がでるのは、「硫化アリル」によるものです。血液をサラサラにしてくれます。
16 (木)	ごはん なすのミートソース煮 揚げ魚のサラダ ゆず吉ゼリー	豚肉・大豆 アジ・ひじき	白米 じゃがいも 揚げ油・さとう ゆず吉ゼリー	にんじん・ピーマン なす・玉ねぎ・トマト キャベツ・サニーレタス	ケチャップ・鶏ガラだし 大根・きゅうり	670	締まること 言べちゃろくデー 今月の食材は『たまげなす』です！
17 (金)	むつみ豚丼 ゆかり和え 豆腐のすまし汁	豚肉 豆腐	さとう・ごま油	玉ねぎ・糸コンニャク・ねぎ もやし・キャベツ・きゅうり にんじん・大根・小松菜	ゆかり かつおだし・こんぶだし	587	キャベツから発見された栄養成分「キャベジン」は、胃腸の働きを助けてくれます。

6月4日～10日は『歯と口の健康週間』で

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)	おもにからだの調子をととのえる(緑色)	調味料・その他		
20 (月)	ごはん 鶏肉のホイル焼き キャベツとわかめの和え物 あごつみれのみそ汁	鶏肉 わかめ トビウオ・豆腐・白みそ	白米 さとう・ごま油 さとう 片栗粉	もやし・玉ねぎ・ピーマン キャベツ・きゅうり・にんじん 大根・にんじん・しめじ	ねぎ いりこだし	635	「あご」とは、トビウオのことです。「あごが落ちるほどおいしいから」とも言われます。
21 (火)	フォカッチャ ナポリタンスパゲッティ 元気サラダ	ウインナー ハム・塩昆布・かつお節	フォカッチャ スパゲッティ さとう・オリーブ油	玉ねぎ・にんじん・トマト缶 キャベツ・レタス・きゅうり	ウスターソース・ケチャップ コーン・にんじん	620	「フォカッチャ」とは、イタリアの平たく焼いたパンです。
22 (水)	ごはん ユーリンチー 大根サラダ 肉団子と玉ねぎのスープ	鶏肉 肉団子	白米 片栗粉・揚げ油・さとう・ごま油 さとう・オリーブ油 春雨	ねぎ 大根・レタス・キャベツ 玉ねぎ・もやし・にんじん	コーン えのき・ニラ 鶏ガラだし	636	「ユーリンチー」は中国料理のひとつです。鶏のから揚げに、ねぎや酢などを合わせたソースをかけたものです。
23 (木)	ごはん いわしの梅煮 キャベツとささみの和え物 具だくさん汁	いわしの梅煮 鶏肉 豆腐・油揚げ・豚肉	白米 ごま・さとう・ごま油	キャベツ・もやし・にんじん 玉ねぎ・大根・にんじん	小松菜 かつおだし・こんぶだし	591	小松菜は、カルシウムや鉄分が豊富です。鉄分は、貧血を予防してくれます。
24 (金)	焼肉ピラフ コーンサラダ キャベツとミートボールのスープ	牛肉 ハム ミートボール	白米・さとう さとう・オリーブ油 じゃがいも	玉ねぎ・にんじん・ピーマン レタス・きゅうり・にんじん キャベツ・玉ねぎ	大根・コーン 鶏ガラだし	585	きゅうりを食べると身体の余分な熱を逃がしてくれるので、暑い季節にぴったりの野菜です。
27 (月)	ごはん アジ入りさんが焼き 切干大根のかみかみ和え なすと厚揚げのみそ汁	アジ入りさんが焼き 厚揚げ・白みそ・麦みそ	白米 ごま・さとう・ごま油	キャベツ 切干大根・きゅうり・にんじん なす・玉ねぎ・ねぎ	いりこだし	589	「さんが焼き」は千葉県 <small>の</small> 郷土料理です。アジなどの魚とみそをたたいたものを焼いて作ります。
28 (火)	コッペパン ツナサラダ ポークビーンズ いちごジャム	まぐろ水煮 豚肉・ミックスビーンズ 大豆	コッペパン さとう・オリーブ油 じゃがいも いちごジャム	玉ねぎ・にんじん・ピーマン レタス・きゅうり・にんじん にんじん・玉ねぎ・トマト缶	鶏ガラだし・ウスターソース	597	じゃがいもには、意外にもビタミンCがたくさん含まれています。じゃがいものビタミンCは、でんぷんで守られているので、熱にも強いのです。
29 (水)	ごはん サワラの西京焼き 五目豆 かき玉汁	サワラの西京焼き 大豆 卵	白米 さとう 片栗粉	干しいたけ・いんげん ごぼう・板こんにゃく・にんじん 玉ねぎ・にんじん・えのき	ほうれん草 いりこだし	586	大豆は「畑の肉」とよばれるほど、たんぱく質が豊富で栄養たっぷりです。
30 (木)	ごはん 麻婆なす トマトときゅうりのナムル	豚肉・赤みそ しらす干し	白米 さとう・でん粉 ごま・さとう・ごま油	たけのこ・ねぎ なす・玉ねぎ・にんじん トマト・きゅうり・もやし	鶏ガラだし	592	トマトの酸味はクエン酸によるものです。疲労回復効果があります。

※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・濃口醤油・淡口醤油・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	609 kcal	蛋白質	23.7 g	脂質	16.9 g	炭水化物	77.2 g	食塩	1.8 g
-------	-------	----------	-----	--------	----	--------	------	--------	----	-------

たまげるほど大きくて、
たまげるほどおいしい「萩たまげなす」

はぎ
萩たまげなすって、どんななす？

「田屋なす」として長門市の田屋地区でつくられていたものが、はぎ市にも種が渡り栽培されるようになりました。この「田屋なす」の中で、外観がよく、1本が500g以上のものを「萩たまげなす」とよんでいます。



給食がない日のお知らせ
○ 白水小学校



かむ力をつけよう!

