

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		
8/31(水)	ごはん 魚のホイル焼き 甘酢和え 厚揚げのみそ汁	牛乳 白身魚 平天 厚揚げ・わかめ・白みそ	白米 ごま油 さとう	ピーマン・もやし・しめじ キャベツ・きゅうり 大根・玉ねぎ・ねぎ	白水小給食なし いりこだし	589	夏休みがおわり、2学期がはじまります。元気に過ごすために、3食しっかりたべましょ。
1(木)	カレーライス 元気サラダ はちみつレモンゼリー	牛乳 牛肉・豚肉 ハム・塩昆布・かつお節	白米・じゃがいも 油・さとう はちみつレモンゼリー	玉ねぎ・にんじん・トマト缶 キャベツ・レタス・きゅうり コーン・にんじん	カレールー すりおろしりんご	641	元気サラダは、絵本「サラダでげんき」に出てくるサラダに似せて作ります。
2(金)	ごはん 納豆みそ 鶏肉と大根の煮物 小松菜のごまつな和え	牛乳 納豆・豚肉・赤みそ 鶏肉・厚揚げ まぐろ水煮	白米 さとう 油・さとう ごま・さとう	ねぎ こんにゃく・にんじん・ごぼう 小松菜・もやし・にんじん	いんげん	607	みそは、日本に古くから伝わる調味料です。地方によって様々な色・味のみそがあります。
5(月)	ごはん 照り焼きハンバーグ キャベツのソテー ココロ野菜のスープ	牛乳 照焼ハンバーグ 鶏肉	白米 油 じゃがいも	大根・しめじ キャベツ・にんじん・玉ねぎ かぼちゃ・小松菜・玉ねぎ	コーン 鶏ガラだし	600	キャベツに含まれるキャベジン、胃腸を強くする効果があります。
6(火)	ごはん 鯨のオーロラ煮 ゆかり和え 豆腐とかまぼこのすまし汁	牛乳 鯨肉 豆腐・わかめ・かまぼこ	白米 揚げ油・さとう・片栗粉	もやし・にんじん・キャベツ 玉ねぎ・にんじん・しめじ	ケチャップ・ウスターソース ゆかりふりかけ かつおだし・こんぶだし	584	9月4日は鯨の日です。北浦地域では、古くから鯨を食べる文化があります。
7(水)	牛丼 そうめん瓜の酢の物 なめこと豆腐のみそ汁	牛乳 牛肉・豚肉 しらす干し 豆腐・赤みそ・白みそ	白米・さとう ごま・さとう さといも	玉ねぎ・ねぎ・こんにゃく そうめん瓜・きゅうり 大根・なめこ・ねぎ	いりこだし	585	そうめん瓜は、ゆでるとそうめんのようにほどける不思議な野菜です。
8(木)	ごはん トマじゃが煮 糸かまぼこのサラダ	牛乳 豚肉 糸かまぼこ	白米 じゃがいも・油・さとう さとう・オリーブ油	玉ねぎ・トマト缶・いんげん レタス・にんじん・きゅうり	鶏ガラだし キャベツ・コーン	585	豚肉にはビタミンB1が豊富に含まれ、疲労回復効果があります。
9(金)	菘ちりめんごはん 豆の和風サラダ わかめうどん 月見団子	牛乳 油揚げ・しらす干し 大豆・白みそ 鶏肉・わかめ・かまぼこ	白米 ごま・さとう・マヨネーズ うどん 月見団子	にんじん・しめじ キャベツ・大根・コーン 玉ねぎ・にんじん・ねぎ	いりこだし	630	今年は9月10日が「中秋の名月」です。この日には、お月見をする習わしがあります。
12(月)	ごはん 魚と豆腐のふわふわ揚げ 中華和え トマトのさっぱりスープ	牛乳 魚のすり身・豆腐 鶏肉	白米 片栗粉・揚げ油 ごま油・さとう 片栗粉	にんじん・玉ねぎ・ねぎ きゅうり・キャベツ・もやし 小松菜・トマト・にんじん	玉ねぎ・大根・干しいたけ 鶏ガラだし	613	結まること食べちゃうなぞ 今月の食材『トマト』です！
13(火)	ごはん むつみ豚のスタミナ炒 じゃがいものみそ汁	牛乳 豚肉 豆腐・油揚げ・わかめ・白みそ	白米 ごま・さとう じゃがいも	ピーマン・にんじん キャベツ・もやし・玉ねぎ 玉ねぎ・しめじ・ねぎ	すりおろしりんご・鶏ガラだし いりこだし	633	給食の豚肉は、萩市むつみ地区で飼育されている「むつみ豚」を使っています。
14(水)	ごはん 麻婆豆腐 春雨の中華サラダ 梨	牛乳 豆腐・豚肉・赤みそ ハム	白米 さとう・片栗粉 春雨・さとう・ごま油	玉ねぎ・にんじん・たけのこ・ねぎ にんじん・きゅうり・もやし 梨		602	梨には疲労回復効果のあるアミノ酸のひとつ「アスパラギン酸」が含まれています。
15(木)	ごはん サバのみそ煮 きゅうりの昆布和え けんちょう	牛乳 サバのみそ煮 塩昆布 平天	白米 さとう ごま油・さとう	にんじん きゅうり・キャベツ・もやし 大根・にんじん・こんにゃく	白水5年生宿泊学習 かつおだし	618	「けんちょうは」、山口県の郷土料理です。大根をたくさんおいしく食べることができます。
16(金)	フオカッチャ きのこの和風スパゲッティ ツナサラダ	牛乳 ベーコン まぐろ水煮	フオカッチャ スパゲッティ・オリーブ油 さとう	えのき・しいたけ・しめじ 玉ねぎ・ピーマン・にんじん レタス・きゅうり・もやし・キャベツ	白水5年生宿泊学習 鶏ガラだし	598	食べられるきのこは約20種類あるそう。お店でいろいろなきのこを探してみましょ。

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 (火)	ごはん かぼちゃとさつまいものコロッ ささみとキャベツのごま和え じゃこ天入りみそ汁	鶏肉 豆腐・じゃこ天・白みそ・麦みそ	白米 揚げ油 かぼちゃとさつまいものコロッ ごま・さとう	もやし・キャベツ・にんじ にんじん・ねぎ 玉ねぎ・大根・ごぼう	いりこだし	586	豆腐は大豆から作られます。大豆を絞った汁に、にがりを加えることで固まります。
21 (水)	ごはん いわしのみぞれ煮 ほうれん草の和え物 野菜たっぷり肉団子汁	いわしのみぞれ煮 糸かまぼこ 肉団子	白米 さとう	もやし ほうれん草・にんじん・キャベツ 大根・にんじん・玉ねぎ・ねぎ	かつおだし・こんぶだし	632	玉ねぎを切ると涙が出てくるのは、「硫化アリル」という物質によるものです。
22 (木)	ごはん ピーマンとなすの肉みそ炒 かき玉汁	厚揚げ・豚肉・赤みそ 卵	白米 さとう・片栗粉・ごま油 片栗粉	もやし・ねぎ ピーマン・にんじん・なす 玉ねぎ・にんじん・えのき・小松菜	いりこだし	601	ピーマンは、ビタミンCが豊富に含まれます。日焼け対策にぴったりです。
26 (月)	ごはん ポークチャップ 若草ポテト キャベツとベーコンのスープ	豚肉 青のり ベーコン	白米 片栗粉 じゃがいも	玉ねぎ・ピーマン・にんじん キャベツ・大根・にんじん	ケチャップ・ウスターソース 鶏ガラだし	587	ポークチャップは、豚肉をソテーし、ケチャップで味付けした料理です。
27 (火)	ごはん 蒸ししゅうまい 鶏肉と小松菜の中華炒 春雨スープ	しゅうまい 鶏肉 豚肉	白米 油 春雨 もやし・ニラ	小松菜・玉ねぎ・にんじん にんじん・玉ねぎ・えのき	鶏ガラだし 鶏ガラだし	591	春雨はでんぷんから作られる食品です。つるつるとした食感が特徴です。
28 (水)	ごはん かりこりいりこ じゃがいものそぼろ煮 きゅうりとちくわの和え物	いりこ 牛肉・豚肉・厚揚げ ちくわ・わかめ	白米 じゃがいも・さとう・片栗粉 ごま・さとう	干しいたけ 玉ねぎ・にんじん・いんげん きゅうり・大根・キャベツ・にんじん		590	ごまには、血管を丈夫にする効果があります。カルシウムも豊富に含まれています。
29 (木)	ごはん 鶏肉のマヨカレー焼き ピーマンと厚揚げのソテ オニオンスープ	鶏肉 しらす干し・かつお節・厚揚げ ベーコン	白米 マヨネーズ・さとう	白水1~4年生 社会見学 ピーマン・キャベツ・にんじん 玉ねぎ・パセリ	カレー粉・ウスターソース 鶏ガラだし	639	「ねこにかつおぶし」ということわざには、「油断できない状況を招くこと」という意味があります。
30 (金)	ごはん 魚の竜田揚げ 大根の梅かつお和え スタミナ豚汁	サバの竜田揚げ 糸かまぼこ・かつお節 豚肉・豆腐・白みそ・麦みそ	白米 揚げ油	きゅうり・大根・にんじん キャベツ・もやし・ニラ	梅ペースト かつおだし	639	スタミナ豚汁は、よく食べる豚汁とは違う具が入っています。にんにくやしょうがの風味もあり、食欲をそそります。

※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 ふるさとのおいしい 食材を食べよう	エネルギー	605 kcal	蛋白質	23.8 g	脂質	16.1 g	炭水化物	75.3 g	食塩	1.7 g
-------------------------------	-------	----------	-----	--------	----	--------	------	--------	----	-------

秋まるごと
食べちゃろうデー

今月の食材は
トマト ですよ!

萩市では福栄、むつみ地域で栽培されています。
平成17年に萩市の「高俣トマト」と山口市の「阿東夢
トマト」がひとつとなり、新しいブランド「山口あぶ
トマト」が誕生しました。
夏季でも比較的涼しいという気象条件をいかして
夏と秋にトマトづくりが盛んにおこなわれています。

給食がない日のお知らせ

○白水小学校

8月31日(水) 夏休み
9月15日(木) 5年宿泊学習
9月16日(金) 5年宿泊学習
9月29日(木) 1~4年社会見学



楽しい夏休みを過ごすことができましたか？まだまだ暑い日が続きます。朝昼晩の食事をしっかり食べて、心も体も元気に過ごしましょうね。毎日学校に来るのが楽しみになるような、おいしい給食を目指して調理場一同がんばります！

「県産食材100%献立」です！
今月の秋まるごと食べちゃろうデーは、