

# 給食だより<9月号>

山口市立鴻南中学校

長い夏休みが終わりましたね！  
2学期も元気に過ごせるように、よく食べ、よく休み、  
体調管理に気をつけましょう！



日本には  
四季があり  
季節にあった  
野菜や食べ物が生産されています

食べ物を通じて  
四季を感じ  
季節を楽しむ！  
そんな給食を目指しています

## 旬の食べ物を見直そう

季節感が楽しい

地球にやさしい

食べておいしい

家計にやさしい!

☆ 給食献立予定表 (物資の価格変動などで、献立を変更する場合があります。ご了承ください) ☆

日	献立	牛乳	主に体を作る		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		1杯* タンパク質	一口メモ 家庭で食べてほしい食材
			1群 肉・魚・卵・大豆 タンパク質	2群 乳製品・海藻・小魚 カルシウム	3群 緑黄色野菜 カロテン	4群 その他の野菜・果物 ビタミンC	5群 穀類・いも・砂糖 炭水化物	6群 油脂・種実類 脂質		
1月	豚キムチ丼 フォアのスープ 20世紀梨	豚肉, 生揚げ, 木綿豆腐, 鶏肉	牛乳, カットわかめ	にんじん, にら, チンゲンサイ	たまねぎ,もやし, キャベツ,キムチ, えのきたけ,梨	米, 砂糖, フォア	ごま, ごま油	754 kcal 29.2 g	梨は、水分が多く、体を冷やしてくれる働きがあります。20世紀梨は、食感が人気の梨ですよ。	
2火	小パン/レーズンクリーム 五目うどん ごまじゃこサラダ	鶏肉, 油揚げ, かまぼこ, まぐろ水煮	牛乳, カットわかめ, しらす干し	にんじん, ねぎ, ほうれん草	干しいたけ, たまねぎ, キャベツ, とうもろこし	コッペパン, うどん, 砂糖	レーズンク リーム, ごま	735 kcal 26.6 g	家庭で食べてほしい食材 ・卵・果物	
3水	チキンライス 手作りチーズハンバーグ ビーンズカレースープ	牛ひき肉, 豚ひき肉, 木綿豆腐, ベーコン, 大豆水煮	牛乳, プロセスチー ズ	にんじん, かぼちゃ	たまねぎ, キャベツ, しめじ, とうもろこし	米, パン粉, 砂糖		827 kcal 32.5 g	家庭で食べてほしい食材 ・魚介類・種実類	
4木	黒糖パン くじらカツ&ソース じゃがいもとツナのサラダ かぼちゃのクリームスープ	鯨一口カツ, まぐろ水煮, 鶏肉,豆乳	牛乳	にんじん,かぼちゃ	キャベツ, とうもろこし, きゅうり, たまねぎ, しめじ	コッペパン, 黒糖, じゃがいも, 砂糖, 米粉	油, マーガリン	873 kcal 35.8 g	山口県と関係の深い鯨！ 最近では珍しくなってきた鯨の肉をしっかりと味わおう。	
5金	ふわふわ丼 ほうれん草ともやしのおかか和え 給食用ガリガリくん(ぶどう)	鶏肉, 鶏卵, 木綿豆腐, まぐろ水煮, かつお節	牛乳, 干ひじき	にんじん, ねぎ, ほうれん草	たまねぎ, 干しいたけ, キャベツ, もやし	米, 焼きふ, 砂糖, てんぷん, ガリガリくん		686 kcal 25.7 g	今年も登場「ガリガリくん」！暑い季節に体の中から冷やしてくれるとっておきのデザート！！	
8月	ごはん 手作りふりかけ チンジャオロース モロヘイヤスープ	かつお節, 豚肉, 鶏卵, 木綿豆腐, 鶏肉	牛乳, しらす干し, しそわかめ	にんじん, ピーマン, モロヘイヤ	たまねぎ,たけのこ, 太もやし,黄ピーマン, しめじ,きくらげ, にんにく,しょうが, とうもろこし	米, 砂糖, てんぷん	ごま油	702 kcal 31.2 g	モロヘイヤは、アラビア語で「王様の野菜」と言われるほど、栄養豊富な野菜ですよ。	
9火	菜めし 帯広肉じゃが 夏野菜のみそ汁 ミニゼリー(ぶどう)	豚肉, 生揚げ, 麦みそ	牛乳	かぼちゃ, にんじん, ねぎ	たまねぎ, なす, えのきたけ	米, じゃがいも, 砂糖, てんぷん, みかんゼリー	油	886 kcal 29.1 g	夏野菜は水分が多く、汗をかく季節にぴったりの野菜！まだまだ暑いのでしっかりと食べよう。	
10水	ごはん/のりの佃煮 さんまのみぞれ煮 小松菜のごま和え すまし汁	さんま, まぐろ水煮, 木綿豆腐, かまぼこ	のり佃煮, 牛乳	小松菜, にんじん, ねぎ	キャベツ, もやし, 白菜, えのきたけ	米, 砂糖	ごま	700 kcal 25.3 g	さんまを漢字で書きますか？ヒントは、秋においしい刀のような魚ですよ！	
11木	背割りパン ドライカレー 野菜のスープ煮 ジョア(ストロベリー)	豚ひき肉, 大豆, 鶏肉団子	牛乳, ヨーグルト	にんじん, ピーマン	たまねぎ, キャベツ, ズッキーニ, しめじ, えだまめ	コッペパン, じゃがいも, マカロニ	カレールウ	842 kcal 37.5 g	家庭で食べてほしい食材 ・海藻・果物	
12金	マーボー丼 ほうれん草のナムル ぶどう2粒	豚ひき肉, 木綿豆腐, 高野豆腐, 大豆,赤みそ, かまぼこ	牛乳, カットわかめ	にんじん, ねぎ, ほうれん草	たまねぎ, 干しいたけ, にんにく,しょうが, キャベツ,もやし, ぶどう	米, 砂糖, てんぷん	ごま油, ごま	772 kcal 28.3 g	梨に続いて、旬の果物「ぶどう」が登場！疲労回復や眼精疲労にもおすすめの果物ですよ。	

日	献立	牛乳	主に体を作る		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		1杯当り タンパク質	一口メモ 家庭で食べてほしい食材
			1群 肉・魚・卵・大豆 タンパク質	2群 乳製品・海藻・小魚 カルシウム	3群 緑黄色野菜 カロテン	4群 その他の野菜・果物 ビタミンC	5群 穀類・いも・砂糖 炭水化物	6群 油脂・種実類 脂質		
16 火	パン/クリームゴールド 米粉ラザニア 千切り野菜スープ	○	牛ひき肉, 豚ひき肉, ベーコン	チーズ	にんじん, トマト, 小松菜	たまねぎ, キャベツ, もやし, とうもろこし, しめじ	コッペパン, じゃがいも, 米粉タンメン, パン粉	レーズンク リーム 	879 kcal 32.1 g	家庭で食べてほしい 食材 ・豆類 ・種実類
17 水	ごはん/しそわかめ あじのきらきら南蛮 かぼちゃのみそ汁	○	あじ, 生揚げ, 麦みそ 	しそわかめ, 牛乳	にんじん, かぼちゃ, ねぎ	たまねぎ, 黄ピーマン, きゅうり, しめじ	米, 砂糖, こんにやく寒 天	油 	760 kcal 28.9 g	家庭で食べてほしい 食材 ・肉類 ・淡色野菜
18 木	小パン/マーマレード クリームスバゲティ フルーツパンチ	○	鶏肉, 豆乳	牛乳	にんじん, ほうれん草	にんにく,キャベツ, たまねぎ,しめじ, バナナ,みかん, パイナップル,もも, アロエ	コッペパン, マーマレード, スバゲティ, 米粉,白玉もち, ゼリー	マーガリン 	857 kcal 29.6 g	いつものフルーツパンチ に炭酸水を入れた、ちょ っとシュワットとするさわ やかなデザートですよ。
19 金	スタミナビビンバ ねばねばわかめスープ フルーツ杏仁風プリン	○	豚肉, 赤みそ, 鶏卵, ベーコン 	牛乳, カットわかめ	ほうれん草, にんじん, オクラ	にんにく, とうもろこし, 大豆もやし, たまねぎ, なめこ	米, 砂糖, フルーツ杏仁 プリン	ごま, 油, ごま油	760 kcal 28.9 g	家庭で食べてほしい 食材 ・豆類 ・いも類
22 月	ごはん/ゆかり チキンチキンごぼう 白玉汁 冷凍ベビーサイン	○	鶏肉 	牛乳, カットわかめ	にんじん, ねぎ	ごぼう, えだまめ, 白菜, しめじ, パイナップル	米, でんぷん, 砂糖, 白玉もち, 焼きふ	なたね油	807 kcal 24.7 g	体育祭の練習の中、食欲 が落ちて食べられないの はみんな大好きチキンチ キンごぼうでしょう！
24 水	ごはん/ふりかけ がんもの肉みそがらめ のり酢和え	○	がんもどき, 豚ひき肉, 大豆, 白みそ, 赤みそ	牛乳, しらす干し, ほしのり	にんじん, ほうれん草	なす,たまねぎ, えだまめ, しょうが, キャベツ, もやし	米, 板こんにやく, 砂糖, でんぷん	油, ごま	768 kcal 28.7 g	家庭で食べてほしい 食材 ・卵 ・きのこ類 3年給食なし (弁当持参)
25 木	小パン/パテキャラメル とんこつラーメン ごぼうとほうれん草のサラダ	○	チャーシュー, ロースハム 	牛乳, 干ひじき	にんじん, ねぎ, ほうれん草	キャベツ, 太もやし, きくらげ, ごぼう, きゅうり	コッペパン, チョコレート クリーム, ラーメン, 砂糖	ごま, 油	789 kcal 30.3 g	家庭で食べてほしい 食材 ・魚介類 ・いも類
26 金	元気回復カレー 糸寒天のサラダ 手作りプリン (応援ver.)	○	豚肉, まぐろ水煮 	牛乳	にんじん, トマト, ブロッコリー, 赤ピーマン	たまねぎ,なす, しめじ,えだまめ, にんにく,しょうが, りんご,チャツネ, キャベツ,きゅうり, とうもろこし	米,じゃがいも, 米粉, こんにやく寒天, 砂糖,プリンの素, チョコレート	マーガリン, ごま	810 kcal 24.9 g	体育祭前の特別デザート は、いつもの手作りプリ ンに一工夫！体育祭、み んな笑顔でがんばろう！
30 火	パン/りんごジャム ポークビーンズ とうもろこしのサラダ	○	豚肉, 大豆, ひよこ豆, ツナ水煮	牛乳, 干ひじき	さやいんげん, にんじん, トマト 	たまねぎ,しめじ, にんにく, キャベツ, きゅうり, とうもろこし	コッペパン, りんごジャム, じゃがいも, 砂糖	ごま, 油	742 kcal 29.5 g	家庭で食べてほしい 食材 ・乳製品 ・果物

◎県産食材は「学校給食県産食材利用拡大事業」により、JA山口県、水産関係団体、山口県などから一部助成を受けています。

◎物価高騰による食材費への影響がある中、山口市では、栄養バランスや量を保った給食の提供を行うため、食材費の値上がり分を市費で負担する支援が行われています。



## まいにち きゅうしよく くふう 毎日の給食、みんなの工夫でおいしさアップ!

たの 楽しく食べられる  
ふん いき 雰囲気を作ろう!



おおごえ さわ 大声で騒いだり、勝手に動き回ったり  
すると周りの人は落ち着いて食べる  
ことができませぬ。テーブルクロスを  
敷いたり、先生にお客様になってもら  
ったりするなどの工夫も楽しいですね。

みんな いっしょ みんなで一緒に  
たの 楽しめる話題を選ぼう!



たの 楽しく会話をして、みんながニコニコ  
して食べられると食事はさらにおいし  
くなります。人のいやがる話や汚いも  
のの話など、食べる場所にふさわしく  
ない話題は避けましょう。

「おいしい!」は楽しく  
食べるまほうの言葉!



りょうり をほめ、おいしく食べていると、  
苦手な食べ物がある人も挑戦しやす  
くなります。食べ物に深く味わう感性  
や教養を磨き、「言葉のスパイス」を  
たくさん給食にかけていきましょう。

## 食育クイズ



Q. きのは秋が旬の食材のひとつです。  
きのこに多く含まれる栄養素には、び  
っくりするようなたらきがあります。  
それは何でしょう?

A) まつ毛を伸ばす



B) 骨を強くする



C) 足を早くする



答えは・・・職員室前の掲示板上で確認してね!

