














曜日	献立名	主に体をつくる赤色の食品		主に体の調子を整える緑色の食品		主にエネルギーになる黄の食品		調味料等	①(中) 糖質 kcal ②(中) たんぱく質 g
		たんぱく質	無機質	ビタミンA	ビタミンC・食物繊維	炭水化物	脂肪		
金	牛乳		牛乳	《じゃがいもについて知ろう!》					593
	ごはん・ちりめんふりかけ		しらす干し			米・さとう	ごま	しょうゆ みりん	22.4
	サマー肉じゃが	ぶた肉		にんじん	たまねぎ とうもろこし えだまめ	じゃがいも 糸こ んにやく さとう	油	カレー粉 しょうゆ 酒 みりん	764
	そうめんと野菜のさっぱりあえ	ツナ水煮		にんじん	太もやし きゅうり	そうめん さとう	油	酢 しょうゆ 塩	27.8
いも類は日本人に不足しがちな食材のひとつです。じゃがいもにふくまれるビタミンCは加熱に強いのでしっかりとることができます。家庭でどうやう									緑黄色野菜
月	牛乳・ごはん		牛乳	《なすを味わおう!》		米			640
	蒸ししょうまい	しょうまい							24.2
	パンサンスウ			にんじん	きゅうり とうもろこし	春雨 さとう	ごま 油	酢 しょうゆ 塩	849
	マーボーなす	ぶたミンチ とう ふ 赤みそ		にんじん ねぎ	なす たまねぎ 干しいた げ しょうが にんにく	さとう かたく り粉	ごま油	中華だし しょうゆ 酒 豆板醤	31.5
なすは1200年前、中国より伝わりました。実がよくなることから、成長の「成」の訓読みの「成す」からこの名がついたそうです。家庭でどうやう									海藻類
火	牛乳・パン・レースクリーム		牛乳	《バトナムの種「フォー」を味わおう!》		パン	レースク リーム		692
	たらのアーモンドがらめ	たら		にんじん	えだまめ レモン(果 汁)	じゃがいも かた くり粉 さとう	油 アーモ ンド	しょうゆ 酒	24.1
	フォーガー	とり肉		にんじん いら	はくさい たまねぎ 太 もやし	フォー		中華だし しょうゆ 塩 こしょう	859
	オレンジ				オレンジ				29.5
フォーは米粉で作られたバトナムで食べられている麺です。バトナムは日本より暖かい国なので、米が1年で3回以上収穫できます。家庭でどうやう									大豆製品
水	牛乳・ごはん		牛乳	《7月7日は七夕です!》		米			557
	とり肉のマーマレード煮	とり肉				マーマレード		しょうゆ 赤ワイン	21.7
	わかびーあえ		しそわかめ	ピーマン	太もやし			しょうゆ 塩	716
	天の川汁	かまぼこ 油あげ		にんじん おくら	たまねぎ はくさい	そうめん		出し昆布 かつお節 しょうゆ みりん	26.4
七夕は農作物の収穫祭の日で、馬をきゅうりて牛をなすで見立てお供えをします。また、天の川を見立てそうめんを食べる習慣があります。家庭でどうやう									たまご
木	牛乳・パン		牛乳	《かみかみメニューの日だよ!》		パン			622
	夏野菜のスパゲティ	牛ミンチ 豚ミン チ		トマト にんじん	なす たまねぎ えだま め にんにく しょうが	スパゲティ さ とう	油	ゲチャップ ウス ターソース コンソ メ 塩 こしょう	25.3
	コーンサラダ			にんじん	とうもろこし キャベツ きゅうり	さとう	油	酢 塩 こしょう	801
	いいこと大豆のかりかり	大豆	かえりいりこ			さとう		しょうゆ みりん	31.6
かむことであごをきたえ、しょうぶな歯を作ります。また、かむことで消化吸収を助け、ひまふ予防に効果的です。家庭でどうやう									きのこ類
金	牛乳		牛乳	《とうもろこしについて知ろう!》					609
	スタミナ丼(ごはん・具)	ぶた肉 赤みそ		にんじん ピーマ ン	キャベツ たまねぎ しめ じ にんにく しょうが	米 さとう か たくり粉	油	しょうゆ 酒 みし ん 豆板醤	24.4
	トマトとたまごのスーフ	ベーコン たまご		トマト こまつな	はくさい 太もやし	かたくり粉		コンソメ しょうゆ 塩 こしょう	769
	ゆでとうもろこし				とうもろこし				29.9
とうもろこしは夏が旬の野菜で、中国から伝わってきました。アメリカでたくさん作られ、日本では北海道で作られています。家庭でどうやう									小魚類
月	牛乳		牛乳	《とうがんにについて知ろう!》					553
	ごはん・高菜ふりかけ			高菜漬		米	ごま 油	しょうゆ 酒 みり ん	20.7
	冬瓜の煮物	ぶた肉 がんもど き		にんじん	とうがん たまねぎ し めじ えだまめ	さとう かたく り粉		かつお節 しょうゆ 酒 みりん	714
	きゅうりのごま酢あえ			にんじん	きゅうり 太もやし	さとう	ごま	酢 しょうゆ 塩	25.6
とうがんは夏に収穫されますが、保存性が高いので、まるごと冷蔵所に置いておくと冬まで保存がきくことから「冬瓜」と名がつけました。家庭でどうやう									いも類
火	牛乳		牛乳	《ラタトゥイユを味わおう!》					559
	パン・(中学のみ)チーズ		(中のみ) チーズ			パン			20.0
	ラタトゥイユ	ベーコン		トマト かぼちゃ パセリ	たまねぎ なす スッキーニ セロリ にんにく	さとう	油	コンソメウスター ソース 赤ワイン 塩 こしょう	753
	じゃがいもサラダ	とりささみ		にんじん	キャベツ	じゃがいも さ とう	油	酢 しょうゆ 塩 こしょう	26.8
ラタトゥイユは、数種類の野菜をオリーブオイルで炒め、野菜から出る水分で煮込む「南フランスプロバンス地方」の料理です。家庭でどうやう									魚介類
水	牛乳		牛乳	《すいかを味わおう!》					641
	夏野菜カレーライス(麦ごはん・ルウ)	豚ミンチ 牛ミン チ		かぼちゃ トマト にんじん	たまねぎ なす えだま め りんご にんにく しょうが	米 麦	油	カレー粉 カレール ウ ウスターソース ゲチャップ	20.2
	ひじきサラダ	ツナ水煮	干しひじき	にんじん	だいこん きゅうり	さとう	油	酢 しょうゆ 塩 こしょう	821
	すいか				すいか				24.7
すいかにふくまれるカリウムには、肌の熱を下げたり、疲労した筋肉をより早く回復させたりする働きがあります。家庭でどうやう									種実類
木	牛乳・パン		牛乳	《えだまめについて知ろう!》		パン			594
	ほきのラビゴットソースかけ	ほき		トマト	きゅうり らっきよ漬	かたくり粉	油	酢 しょうゆ 塩 こしょう	25.6
	粉ふさいも					じゃがいも		塩 こしょう	747
	枝豆スーフ	ベーコン		にんじん	えだまめ たまねぎ は くさい 太もやし	春雨		コンソメ しょうゆ 塩 こしょう	31.3
枝豆は、大豆の実が熟さないうちに収穫したものです。枝付きのままゆでるから、この名がついたそうです。家庭でどうやう									その他の野菜
金	牛乳・ごはん		牛乳	《沖縄料理を味わおう!》		米			572
	とり肉のスタミナ焼き	とり肉	ヨーグルト		にんにく しょうが			しょうゆ みりん	25.2
	ゴーヤチャンフル	ツナ水煮 とうふ かつお節		にんじん	にがうり 太もやし		油	しょうゆ みりん 塩	729
	もずく汁	たまご	もずく	にんじん ねぎ	たまねぎ はくさい え のきだけ	かたくり粉		出し昆布 かつお節 しょうゆ みりん 塩	31.1
沖縄料理は、豚肉・昆布・豆腐をバランスよく組み合わせた料理が多く、今日は豚の角煮とゴーヤチャンフルが登場します。家庭でどうやう									くだもの

日 曜日	献立名	主に体をつくる赤色の食品		主に体の調子を整える緑色の食品		主にエネルギーになる黄の食品		調味料等	(小) 糖質 kcal (中) たんぱく質 g (大) たんぱく質 g	
		たんぱく質	無機質	ビタミンA	ビタミンC・食物繊維	炭水化物	脂肪			
19 火	牛乳・パン		牛乳	《かぼちゃについて知ろう!》		パン			646	
	ぶた肉と野菜のマスタード炒め	ぶた肉		にんじん ビーマン	たまねぎ	さとう	油	粒マスタード コンソメ しょうゆ	27.4	
	かぼちゃのクリームスープ	ベーコン	牛乳	かぼちゃ にんじん パセリ	たまねぎ しめじ			コンソメ ホワイトルウ こしょう	797	
	フローズンヨーグルト		フローズンヨーグルト						33.3	
かぼちゃはカロテンを多く含んだ緑黄色野菜です。体内でビタミンAに変わり、粘膜や角膜のうるおいを保ち、正常に機能させる働きがあります。									家庭でとろう	その他の野菜
20 水	牛乳・ごはん		牛乳	《朝ごはんを食べよう!》		米			653	
	とり肉のさっぱり煮 	とり肉			しょうが にんにく	さとう		酢 しょうゆ みりん	26.5	
	切り干し大根の炒めもの	ベーコン		こまつな	切り干し大根 たまねぎ とうもろこし		ごま油	中華だし しょうゆ 酒 みりん		
やかましいみそ汁	とうふ 麦みそ	干しわかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ えのきだけ	じゃがいも			煮干し		
朝ごはんには「脳のエネルギー補給で集中力がアップ!」「体温が上昇して体が元気に活動!」「腸を刺激して便通が良くなる」効果があります。									家庭でとろう	くだもの

今月の予定

川西中 20日:給食なし

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



20日は『やかましいみそ汁』の日
 や:にんじん ねぎ たまねぎ
 か:わかめ ま:とうふ
 し:えのきだけ い:じゃがいも



(1日に出来ます)

<材料>4人分

そうめん・・・30g
 太もやし・・・100g
 にんじん・・・30g
 酢・・・小さじ2
 しょうゆ・・・大さじ1/2

ツナ缶・・・30g
 きゅうり・・・100g
 油・・・小さじ1
 さとう・・・小さじ1
 塩・・・少々

<作り方>

1. きゅうりとにんじんは干切りにする。
2. そうめんを茹でる。冷まして油にからませておく。
3. 野菜を下ゆでし、冷まして水気をしぼる。
4. 調味料を合わせる。
5. そうめんと野菜を調味料である。



参加しませんか？ ぼく・わたしのお料理コンクール

本年度も、山口市健康増進課(山口市保健センター)主催で、ぼく・わたしのお料理コンクールが実施されます。本年度は「野菜を使った2つの食材でできるかんたんおにぎり」がテーマです。夏休みにチャレンジしてみてもはどうでしょうか？なお、参加については、学校を通じての申し込みとなります。



※残ったそうめんをあえものりにリメイクしたあえものです。

地場産100%給食を食べたよ!

6月13日(月)
 牛乳 ごはん(米)
 ちりめんぷりかけ(しらす干し)
 けんちょう
 (とり肉・とうふ・油あげ・にんじん・ねぎ・だいこん
 干ししいたけ)
 のりあえ
 (のり・キャベツ・にんじん・こまつな・太もやし)

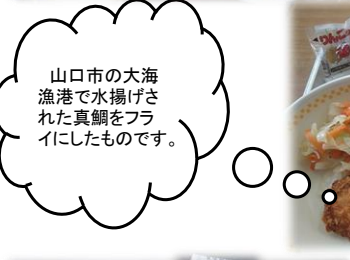
6月14日(火)
 牛乳 パン
 県産りんごジャム
 真鯛のフライ(真鯛)
 キャベツのじゃこ炒め
 (キャベツ・しらす干し・にんじん)
 たまごスープ
 (たまご・とうふ・にんじん・こまつな・たまねぎ
 太もやし)

6月15日(水)
 牛乳 ごはん(米)
 親子どんぶり
 (とり肉・たまご・とうふ・かまぼこ・にんじん・
 ねぎ・たまねぎ・干ししいたけ)
 ひじきのあえもの
 (干しひじき・だいこん・きゅうり・にんじん)

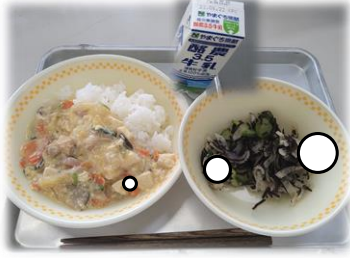
原油高騰により、かたくいわしの漁獲が減少してしまったため、県産のしらす干しを購入することができませんでした。



嘉川地区は昔からのりの販売が盛んです。



山口市的大海漁港で水揚げされた真鯛をフライにしたものです。



給食では、親子どんぶりに小さく角切りの豆腐も入れてあります。

ふつうの時と汗をたくさんかいた時の

水分補給方法

普段の水分補給は、水や麦茶などで十分です。また飲み方は、のどがかわいてからでは遅いので、のどがかわく前に飲むことが重要です。運動などで汗をたくさんかく場合は、ナトリウムなどが失われるので、薄めたスポーツドリンクや、ミネラル類などを補給できる飲料がおすすめです。



体の中の大半は水分です!

体の中にある水分は、約60~70%といわれています。これらの水分は体液として非常に重要な役割を果たしています。成人では、体重の約2%の水分が失われると体温の上昇がはじまります。また、3%の減少で運動能力の低下も見られますので、人間にとって水分はとても大切なのです。

