



# 令和5年7月学校給食献立表

周南市立住吉学校給食センター

日 (曜)	こ ん だ て		お も な ざ い り よ う			家庭で とりたい食品	えいようか	
			赤 おもに体をつくる	緑 おもに体の調子をととのえる	黄 おもにエネルギーになる		小(3・4年生) エネルギー kcal たんぱく質 g	中 エネルギー kcal たんぱく質 g
3 (月)	小チーズパン	ペネポロネーゼ 茹でとうもろこし フルーツミックス	チーズ ぶたにく	たまねぎ・にんじん・エリンギ トマト・グリーンピース・にんにく	パン(こむぎこ・こめこ) マカロニ・オリーブあぶら	まめるい	663 25.3	826 31.2
4 (火)	麦ごはん	あじの南蛮漬け なすのみそ汁 オレンジ	あじ とうふ・あぶらあげ・みそ	ピーマン・にんじん・たまねぎ なす・たまねぎ・ねぎ オレンジ	こめ・おむぎ・あぶら・でんぶん さとう・ごま じゃがいも	かいそう	647 25.8	779 30.4
5 (水)	麦ごはん	いわしのおかか煮 もやしのナムル 鶏じゃが	いわし・けずりぶし とりにく・ひらてん なまあげ	もやし・こまつな・にんじん にんじん・たまねぎ・グリーンピース	こめ・おむぎ・さとう・ごま ごまあぶら じゃがいも・こんにやく あぶら・さとう	くだもの	687 27.4	810 31.1
6 (木)	ごはん	(七夕献立)星型ハンバーグ 塩昆布和え 七夕汁 七夕ゼリー	とりにく・ぶたにく しおこんぶ とりにく・かまぼこ あぶらあげ	たまねぎ・にんにく・しょうが キャベツ・きゅうり たまねぎ・にんじん・オクラ	こめ・さとう ピーマン ゼリー	にゆうせいひん	659 22.1	795 26.5
7 (金)	パン	(世界の料理)ハムステーキ パタタスアリオリ ソパ・デ・アホ ブルーベリージャム	ハム(とりにく・ぶたにく) とりにく・たまご	パセリ・にんにく たまねぎ・にんじん・ねぎ にんにく	パン(こむぎこ・こめこ)・でんぶん じゃがいも・ノンエッグマヨネーズ オリーブあぶら パン(こむぎこ・こめこ) ブルーベリージャム	やさい	673 28.2	846 34.6
10 (月)	パン	ウインナー 野菜のソース和え パンクンスープ	ウインナー(ぶたにく) ベーコン・ぎゅうにゅう	キャベツ・にんじん かぼちゃ・にんじん・たまねぎ パセリ	パン(こむぎこ・こめこ) でんぶん じゃがいも	かいそう	648 25.5	825 32.0
11 (火)	麦ごはん	親子丼 ひじきとツナのソテー 冷凍みかん	たまご・とりにく・かまぼこ ひじき ツナ(まぐるあぶらづけ)	にんじん・たまねぎ・ごぼう ねぎ・ほししいたけ キャベツ・にんじん みかん	こめ・おむぎ・さとう ごま・あぶら	いもるい	647 26.3	774 31.2
12 (水)	麦ごはん	豚キムチ レモンマフィン わかめスープ	ぶたにく わかめ・チキンハム・とうふ かまぼこ・あぶらあげ	にんじん・はくさいキムチ もやし・にら にんじん・たまねぎ・ねぎ	こめ・おむぎ・あぶら レモンマフィン ごま・ごまあぶら	ぎよかいるい	652 26.4	765 31.2
13 (木)	麦ごはん	八宝菜 えびしゅうまい(小2個・中3個) 枝豆の塩ゆで	ぶたにく・いか うずらたまご えび・たら	たまねぎ・にんじん・ほししいたけ キャベツ・チンゲンサイ・しょうが たまねぎ えだまめ	こめ・おむぎ・さとう・ごまあぶら でんぶん こむぎこ・パンこ	種実類 (ごま・アーモンドなど)	640 27.3	792 33.4
14 (金)	パン	(地場産給食)野菜コロッケ 中華風サラダ 周南スープ・りんごジャム	しらすほし チキンハム・とりにく	れんこん・ほうれんそう・にんじん たまねぎ・もやし・きゅうり・こまつな トマト・たまねぎ・キャベツ・にんじん なす・かぼちゃ・えだまめ セロリ・パセリ	パン(こむぎこ・こめこ)・じゃがいも パン(こめこ・あぶら・さとう ごまあぶら りんごジャム	まめるい	658 22.5	820 27.6
18 (火)	カリカリ梅ごはん	いかフリッター ごま和え(中)チーズ 冬瓜ともずくのスープ	いか (中)チーズ とりにく・もずく・とうふ あぶらあげ	うめ ほうれんそう・キャベツ・にんじん とうがん・えのきだけ・にんじん にら	こめ・こむぎこ・パンこ あぶら・でんぶん・ごま・さとう でんぶん	いもるい	614 22.5	785 29.2
19 (水)	麦ごはん	夏野菜のカレー 海藻サラダ 小魚	とりにく しろいんげんまめ かいそう かたくちいわし	かぼちゃ・にんじん・たまねぎ・なす トマト・ピーマン・にんにく・しょうが キャベツ・きゅうり・とうもろこし	こめ・おむぎ・じゃがいも・あぶら アーモンド	くだもの	649 22.0	781 25.4
20 (木)	麦ごはん	豆腐の中華煮 春雨のソテー 冷凍ピーチ	とうふ・とりにく・えび ポークハム	にんじん・たまねぎ・キャベツ チンゲンサイ・にんにく・しょうが にんじん・たまねぎ・ねぎ もも	こめ・おむぎ・でんぶん・さとう ごまあぶら はるさめ・あぶら	種実類 (ごま・アーモンドなど)	637 24.1	762 28.5

スペイン



## 暑さに負けず、夏を元気に過ごそう!

※「おもなざいりょう」の太字で書いてある食材は県産と市内産です。  
※都合により献立が変更になることがあります。

梅雨が明けると、いよいよ夏本番です。7月21日からは夏休みが始まりますが、学校がある時と同じように、早寝・早起きを心がけ、食事をしっかり食べて、元気いっぱいの楽しい毎日を過ごしましょう!

### 朝・昼・夕の3食を規則正しくとる



★塾などで夕食が遅くなる場合は、2回に分けて食べるなどの工夫を。

### 早寝・早起きをし、日中は体を動かす



★夜ふかしや、夜遅くに食べることは控えましょう。

### 主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がける



★夏野菜など、旬の食材を取り入れましょう。

### 冷たい物のとり過ぎに気をつける



★おなかを壊したり、食欲がなくなったりする原因になります。

### 夏にとりたい栄養素と多く含む食べ物



### こまめな水分補給を心がける



★汗をたくさんかいたときには、塩分も一緒にとりましょう。

- 周南市では、児童生徒に栄養バランスのとれた安心・安全な学校給食を安定的に提供していくために、今年度、給食費の改定を検討しています。
- 学校給食費(7月)の納付期限は7月31日(月)、学校給食費(8月)の納付期限は8月31日(木)です。口座振替の方は、前日までに残高確認をお願いいたします。

※食物アレルギーのある方に対応するため、詳細な献立表や原材料配合表を提供しています。ご希望の方は、学校にお申し出ください。  
※魚を食べる時には、骨に気をつけて食べましょう。