



# 令和5年7月 学校給食献立表



周南市立新南陽学校給食センター

日 (曜)	献立名	主な材料			栄養価		家庭でとり たい食品
		赤	緑	黄	小	中	
		主に体をつくる	主に体の調子をととのえる	主にエネルギーになる	エネルギー たんぱく質	エネルギー たんぱく質	
3月	麦ごはん 生揚げの中華風煮 味付けのり しそひじきあえ <small>パンにはさんで食べよう</small>	なまあげ・ぶたにく・ちくわのり チキンハム・しそひじき	にんじん・たまねぎ・キャベツ・チンゲンサイ たけのこ・ほししいたけ・しろねぎ・にんにく・しょうが	こめ・むぎ・さとう・でんぶ ごまあぶら	604	761	さかな
4月	縦割りパン チリコンカン すいか(2切) パンプキンスープ <small>ごはんにかけて</small>	ぶたにく・だいず ベーコン・ぎゅうにゅう	たまねぎ・にんじん・にんにく・パセリ・トマト すいか かぼちゃ・たまねぎ・にんじん・アスパラガス	パン(こむぎこ・こめこ) さとう・オリーブあぶら	678	819	いも
5月	麦ごはん 野菜だん! 《野菜メニューコンクール給食賞》 じゃがいもの味噌汁 黒糖ビーンズ	ぶたにく とうふ・あぶらあげ・わかめ・みそ だいず	にんじん・なす・ピーマン・しょうが・ねぎ たまねぎ・にんじん・もやし・ねぎ	こめ・むぎ・さとう でんぶ・ごまあぶら じゃがいも くろざとう	619	772	くだもの
6月	黒糖パン 鶏肉のガーリックソテー 冬瓜入り野菜スープ チーズ	とりにく ベーコン・だいず・チーズ	たまねぎ・エリンギ・にんにく・ピーマン たまねぎ・にんじん・とうがん・キャベツ とうもろこし・パセリ	パン(こむぎこ・こめこ) くろざとう・あぶら・でんぶ	663	788	しゅじつ (ごま、アーモンドなど)
7月	ゆかり麦ごはん 星型コロケ ごまあえ 《七夕の献立》 七夕汁	まぐろあぶらづけ(小学)とりにく ぶたにく(中学)ぎゅうにゅう とうふ・かまぼこ・あぶらあげ	あかしそ・たまねぎ キャベツ・こまつな・にんじん たまねぎ・にんじん・オクラ	こめ・むぎ・さとう・あぶら・パンこ こむぎこ・じゃがいも・ごま ピーマン	668	827	かいそう
10月	麦ごはん 納豆 煮合い 《茨城県の郷土料理》 けんちん汁	なつとう・あぶらあげ とうふ・とりにく・みそ	ごぼう・にんじん・れんこん・ほししいたけ だいこん・にんじん・ねぎ	こめ・むぎ・こんにやく・あぶら さとう・ごま さといも・こんにやく・あぶら	603	747	さかな
11月	パン ポークビーンズ いんげんのソテー 乳酸菌飲料	ぶたにく・だいず ウインナー	にんじん・たまねぎ・グリーンピース さやいんげん・にんじん・とうもろこし	パン(こむぎこ・こめこ) じゃがいも・さとう・あぶら あぶら にゅうさんきんいんりょう	664	794	きのこ
12月	麦ごはん 豚キムチ 中華コーン卵スープ オレンジ	ぶたにく たまご・チキンハム・とうふ	はくさいキムチ・たまねぎ・にら とうもろこし・たまねぎ・にんじん・たけのこ ほししいたけ・ねぎ・オレンジ	こめ・むぎ・ごまあぶら でんぶ	595	746	かいそう
13月	パン あじのマリネ チョコクリーム カレー入りミルクスープ	あじ とりにく・ベーコン・ぎゅうにゅう しろいんげんまめ	パプリカ(あか・き)・たまねぎ・レモン たまねぎ・にんじん・しめじ グリーンピース	パン(こむぎこ・こめこ)・あぶら・でんぶ オリーブあぶら・さとう・チョコクリーム じゃがいも・あぶら	702	840	しゅじつ (ごま、アーモンドなど)
14月	麦ごはん マーボー豆腐 パンサンスー 冷凍パイ	とうふ・ぶたにく・だいず・みそ チキンハム	たまねぎ・にんじん・しろねぎ・しょうが にんにく・ほししいたけ きゅうり・にんじん・もやし・とうもろこし パインアップル	こめ・むぎ・さとう・でんぶ ごまあぶら はるさめ・ごまあぶら・さとう	623	782	いも
18月	パン 鶏肉のレモンソースがけ 《「がぶっ!と食べよう山口」の日》 周南スープ(夏) りんごジャム	とりにく ぶたにく・とうふ	レモン・ねぎ・たまねぎ・にんじん なす・キャベツ・たまねぎ・にんじん・かぼちゃ えだまめ・セロリ・トマト・パセリ	パン(こむぎこ・こめこ) でんぶ・さとう・あぶら じゃがいも りんごジャム	641	769	かいそう
19月	麦ごはん 夏野菜のカレー フルーツミックス 小魚アーモンド	とりにく かたくちいわし	たまねぎ・にんじん・かぼちゃ・なす・えだまめ トマト・しょうが・にんにく みかん・パインアップル・もも	こめ・むぎ・じゃがいも あぶら ゼリー・アーモンド	663	829	まめ・まめせい ひん
20月	小パン トマトソーススパゲッティ 《イタリアの料理》 海藻ツナサラダ 豆乳パンナコッタ	とりにく・ベーコン かいそう・まぐろあぶらづけ とうにゅう	たまねぎ・にんじん・トマト・エリンギ パセリ・にんにく キャベツ・にんじん・レモン	パン(こむぎこ・こめこ) スパゲッティ・オリーブあぶら ごま・パンナコッタ はちみつ	666	841	くだもの

## 暑さに負けず、夏を元気に過ごそう!

いよいよ夏本番を迎えようとしています。暑いからと、クーラーの効いた部屋でゴロゴロしたり、冷たい物ばかり飲んだり食べたりしていると、体がだるくなり、夏バテしてしまいます。もうすぐ夏休みが始まりますが、学校がある時と同じように早寝・早起きをこころよくし、食事をしっかりと食べて、元気いっぱいの楽しい毎日を過ごしてほしいと思います。

## 夏を元気に過ごすには

### 朝・昼・夕の3食を規則正しくとる



### 早寝・早起きをし、日中は体を動かす



### 主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がける



### 冷たい物のとり過ぎに気をつける



### こまめな水分補給を心がける



### 夏にとりたい栄養素と多く含む食べ物



※献立は都合により、変更となることがあります。

## 7/7七夕

七夕には糸になぞらえた「そうめん」を食べます。大量に作る給食では、そうめんを汁の中に入れておくと汁気を吸って伸びてしまいおいしくなくなってしまいます。そこで、「そうめん」の代わりに菜で作られた「ビーフン」を使った「七夕汁」にしています。また星の形をした「オクラ」も入っています。

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

	米穀	豆腐	パン	麺	押麦
補助対象	県産米	県産大豆を100%原料に使用した豆腐	県産小麦粉と県産米粉を混ぜた県産原料100%のパン	県産小麦粉を100%原料に使用した麺	県産裸麦を100%原料に使用した押麦
補助単価	玄米60kgあたり250円	豆腐400gあたり5.70円	パン1個あたり約2円	麺200gあたり2.13円	押麦1kgあたり50円

- 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。
- ◎ 「はし」を毎日持ってくるようにしましょう。