



令和5年9月学校給食献立表



※都合により献立が変更になることがあります。
周南市立栗屋学校給食センター

日 (曜)	こ ん だ て		赤	緑	黄	家庭で とりたい食品	えいようか	
			おもに体をつくる	おもに体の調子をととのえる	おもにエネルギーになる		小(3・4年生)	中
							エネルギー kcal	たんぱく質 たんぱく質
1 (金)	麦ごはん	おにぎり(ツナマヨ和え・大判のり) 炊き出し汁・クラッカー	まぐろあぶらづけのり とうふ・みそ	きゅうり・たまねぎ・にんじん にんじん・だいこん・ごぼう しょうが・ねぎ	ごめ・むぎ・マヨネーズ じゃがいも・こんにやく・クラッカー	たまご	681 22.3	786 25.1
4 (月)	パン	くじらのアングレーズ ポトフ・マーシャルピンズ	くじらのたつたあげ ウインナー	たまねぎ・にんじん・キャベツ ブロッコリー・にんにく	パン・あぶら さとう・パンこ じゃがいも・あぶら マーシャルピンズ	まめせい ひん	742 30.4	878 35.8
5 (火)	麦ごはん	キムタクご飯の具・春巻き わかめスープ	ぶたにく・はるまき わかめ・とうふ・ちくわ	キムチ・たくあん・たまねぎ・にら にんじん・たまねぎ・だいこん・ねぎ	ごめ・むぎ・あぶら ごま・ごまあぶら	にゆうせい ひん	627 20.9	782 23.9
6 (水)	小黒糖パン	熊毛にんにくのペペロンチーノ ごぼうサラダ	ベーコン	にんにく・にんじん・たまねぎ エリンギ・こまつな ごぼう・きゅうり・にんじん	パン・くるざとう スパゲッティ・オリーブあぶら ごま・ごまドレッシング	さかな	620 20.7	771 24.6
7 (木)	麦ごはん	いわしの生姜煮・塩昆布あえ つみれ汁	いわしのしょうがに しおこんぶ つみれ・とうふ・わかめ	キャベツ・きゅうり・にんじん たまねぎ・にんじん・ねぎ	ごめ・むぎ・ごまあぶら	いもるい	638 22.7	764 26.2
8 (金)	麦ごはん	チキンカレー 野菜のカラフルソテー・ソーダフロート風ゼリー	とりにく	にんじん・たまねぎ・さやいんげん にんにく・しょうが・りんご にんじん・ピーマン・キャベツ とうもろこし	ごめ・むぎ・じゃがいも あぶら あぶら・ゼリー	たまご	672 17.9	791 20.8
11 (月)	アップルパン	とりにく やさい 鶏肉と野菜のアーモンド炒め コーンチャウダー	とりにく ベーコン・ぎゅうにゅう	りんご ほうれんそう・にんじん・キャベツ にんじん・たまねぎ とうもろこし・ブロッコリー	パン・アーモンド・あぶら	かいそう	691 24.5	837 29.3
12 (火)	麦ごはん	さわらのあまがらめ 高野豆腐の卵とじ・(中)ふりかけ	さわら こおりとうふ・とりにく たまご(中)ふりかけ	ごぼう・えだまめ にんじん・たまねぎ・さやいんげん	ごめ・むぎ・さとう でんぶん・あぶら じゃがいも・あぶら・さとう	やさい	727 28.6	874 33.6
13 (水)	縦割りパン	ツナドッグの具 マカロニスープ・冷凍みかん	まぐろあぶらづけ ウインナー	たまねぎ・にんじん・ピーマン たまねぎ・にんじん・もやし キャベツ・パセリ・みかん	パン・オリーブあぶら マカロニ	きのこるい	672 28.0	805 33.0
14 (木)	麦ごはん	イカとブロッコリーのマヨ炒め マーボー豆腐	いかフリッター とうふ・ぶたにく・みそ	ブロッコリー にんじん・たまねぎ・ねぎ にんにく・しょうが・ほししいたけ	ごめ・むぎ あぶら・さとう・マヨネーズ でんぶん・さとう・ごまあぶら	くだもの	687 27.8	798 31.5
15 (金)	麦ごはん	<まごわやさしい> さばのみそ煮 小松菜のごま和え・生揚げとわかめのすまし汁	さばのみそに なまあげ・あぶらあげ わかめ	ごまつな・キャベツ・にんじん たまねぎ・えのきたけ・ねぎ	ごめ・むぎ さといも・ごま・さとう	たまご	651 25.8	797 31.3
19 (火)	麦ごはん	<お彼岸> ふわふわ丼の具 豚肉とたけのこの炒め物・おはぎ	とりにく・たまご かまぼこ・とうふ ぶたにく	たまねぎ・にんじん・ねぎ ほししいたけ たけのこ・にんじん・ごまつな	ごめ・むぎ・ふ こんにやく・あぶら・さとう あぶら・さとう・おはぎ	くだもの	711 28.6	827 32.7
20 (水)	パン	ハヤシチュー ウインナー・秋のフルーツポンチ	ぶたにく ウインナー	たまねぎ・にんじん・しめじ・にんにく ブロッコリー・トマト もも・りんご	パン・じゃがいも・さとう あぶら ぶどうゼリー・マスカットゼリー	にゆうせい ひん	693 24.9	831 29.0
21 (木)	ごはん	<かぶっ!と食べよう山口の日> あじの南蛮漬け けんちょう・県産のり佃煮	あじ どにくとら あぶら揚げ・のりつくばに	たまねぎ・にんじん だいにん・にんじん・ねぎ ほししいたけ	ごめ・あぶら・でんぶん さとう さといも・こんにやく・さとう	たまご	689 29.5	808 34.1
22 (金)	麦ごはん	<沖縄県の料理> タコライス・スライスチーズ もずくスープ	ぶたにく チーズ もずく・なまあげ	たまねぎ・にんじん にんにく・しょうが たまねぎ・にんじん・ねぎ えのきたけ	ごめ・むぎ・あぶら・さとう	種実(ごま アーモンドなど)	653 26.8	762 30.5
25 (月)	パン	ミートボールの野菜あんかけ かぼちゃの豆乳スープ	ミートボール ベーコン・とうにゅう	たまねぎ・にんじん・ほうれんそう たけのこ かぼちゃ・たまねぎ・にんじん パセリ	パン・あぶら さとう・でんぶん	さかな	629 24.3	759 28.7
26 (火)	麦ごはん	ししゃもフライ(小)1尾、(中)2尾 野菜のしそひじき和え・豚汁	ししゃもフライ しそひじき ぶたにく・なまあげ・みそ	キャベツ・きゅうり・にんじん・もやし だいこん・ごぼう・ねぎ	ごめ・むぎ・あぶら さといも・こんにやく・さとう	くだもの	610 22.6	772 28.2
27 (水)	横割り丸パン	ハムエッグバーガー(ハムステーキ、 エッグソテー)・オニオンスープ	ハムステーキ たまご・ベーコン	たまねぎ・にんじん・しめじ・ごまつな とうもろこし・キャベツ・にんにく	パン オリーブあぶら・さとう	いもるい	656 27.7	792 33.0
28 (木)	減量わかめ麦ごはん	<中国の料理> 白ごま担々麺 ブロッコリーのオイスターソース炒め	わかめ・ぶたにく あぶらあげ・みそ とりにく	ねぎ・にんにく・しょうが・たまねぎ にんじん・チンゲンサイ キャベツ・ブロッコリー にんじん	ごめ・むぎ・ちゅうかめん ごまあぶら・ごま あぶら	かいそう	631 27.8	747 32.2
29 (金)	麦ごはん	うさぎ型ハンバーグ・小松菜ふりかけ おじゃがもち汁・お月見ゼリー	ハンバーグ・しらすまし かまぼこ	ごまつな・にんじん たまねぎ・にんじん・ねぎ ほししいたけ	ごめ・むぎ・ごまあぶら さとう・ごま おじゃがもち おつきみゼリー	やさい	655 22.5	791 27.2

生活リズムをととのえる 早起き・早寝・朝ごはん

子どもたちの健やかな成長のためには、規則正しい生活習慣が必要です。この生活習慣が乱れると、学習意欲や体力、気力の低下などにつながると指摘されています。早起き、早寝、そして朝ごはんの習慣をしっかりと身につけましょう。

早起き

朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。

早寝

睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとります。

朝ごはん

夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとりましょう。

9月1日は防災の日 もしもの時のために 備蓄しよう

大きな災害が起こると、長い間食品が手に入らないことがあります。食品や水は、最低3日~1週間分の備蓄が望ましいと言われてます。栄養バランスや家族の好みも考えながら、魚介や肉の缶詰、日持ちする芋や野菜なども備蓄しておきます。食品以外に、カセットコンロやビニール袋、ラップフィルムなどがあると便利です。

※太字で書いてある食材は県産と市内産です。
※「パン」は、「県産米粉」と「県産小麦粉」を使用しています。
※周南市では、児童生徒に栄養バランスの取れた安心・安全な学校給食を安定的に提供していくために、令和6年度からの給食費の改定を検討しています。今年度については「新型コロナウイルス感染症対応地方創生臨時交付金」を活用し、物価高騰の影響を緩和しています。
※学校給食費(9月)の納付期限は10月2日(月)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。

9月29日は、「十五夜」です。

いも名月

十五夜は、芋名月ともいわれています。月見団子が登場する前は、芋がそなえられていてことや、芋の収穫期でさといもを備えるところが多かったことなどが言われています。