



令和5年 9月学校給食献立表

周南市立高尾学校給食センター

日 (曜)	献立名	主な材料			栄養価		家庭で とりたい 食品
		赤 主に体を つくる	緑 主に体の調子を ととのえる	黄 主にエネルギーに なる	小(3-4年生)	中	
					エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	
1 金	縦割りパン ミートソース ポテトスープ・きらきらフルーツ	ぶたにく・ぎゅうにく わかめ	たまねぎ・にんじん にんじん・たまねぎ・とうもろこし ブロッコリー・ほししいたけ みかん・パインアップル・もも	パン(こむぎ・こめ) あぶら・さとう・パンこ じゃがいも ナタデココ・サイダーゼリー	629 24.4 17.1 3.0	796 29.9 20.4 3.9	まめい
4 月	麦ごはん チキンカレー シャキシャキサラダ・冷凍みかん	とりにく・しろいんげんまめ まぐろあぶらづけ しそひじき	たまねぎ・にんじん・グリーンピース りんご・にんにく にんじん・れんこん・キャベツ みかん	こめ・むぎ じゃがいも・あぶら さとう・ごま	687 20.6 17.4 1.5	819 23.8 19.9 1.9	きのこるい
5 火	がきなこ揚げパン ペンネポロネーゼ アーモンド入り海藻サラダ	きなこ ぶたにく かいそう	にんじん・たまねぎ・にんにく・トマト グリーンピース キャベツ・にんじん・とうもろこし	パン(こむぎ・こめ)・あぶら・さとう ペンネ・オリーブあぶら アーモンド	666 25.2 23.2 2.6	850 31.3 28.7 3.3	ぎょかいり
6 水	麦ごはん 中華丼の具 ポークしゅうまい(2個)・ナムル	とりにく・いか・ちくわ ポークしゅうまい しらすほし	たまねぎ・にんじん・たけのこ こまつな・ねぎ・しょうが・ほししいたけ キャベツ・もやし・にんじん	こめ・むぎ ごまあぶら・さとう・でんぷん ごまあぶら・さとう	654 28.4 18.0 2.6	769 33.1 19.7 3.1	しゅじつり
7 木	麦ごはん キムタクごはんの具 もずくのみそ汁・はちみつレモンゼリー	食欲増進献立 もずく・とうふ・あぶらあげ みそ	ほくさい・キムチ・だいこん・たまねぎ ねぎ たまねぎ・にんじん・ねぎ	こめ・むぎ ごまあぶら はちみつレモンゼリー	646 20.2 15.1 2.5	759 23.6 17.0 3.2	しものり
8 金	横割り丸パン カレーポテトコロッケ・野菜のソース和え コンソメスープ・(中)白ぶどうジュース	ポークハム・わかめ	キャベツ・にんじん にんじん・たまねぎ・とうもろこし こまつな	パン(こむぎ・こめ) カレーポテトコロッケ・あぶら マカロニ (中)しろぶどうジュース	616 22.3 20.6 2.8	865 27.6 25.2 3.7	まめい
11 月	麦ごはん さばの塩焼き・高菜と鶏肉のそぼろ とうふ汁	さば とりにく・しらすほし とうふ・あぶらあげ・わかめ	にんじん・たかなづけ たまねぎ・にんじん・えのきたけ ほししいたけ・ねぎ	こめ・むぎ ごま・ごまあぶら	694 30.5 27.2 2.5	838 36.4 32.0 3.1	くだもの
12 火	パン ポテトとお米のささみカツ・じゃこサラダ ふわふわ卵スープ・いちごジャム	ポテトとお米のささみカツ しらすほし・わかめ たまご	こまつな・にんじん・もやし たまねぎ・にんじん・キャベツ ねぎ	パン(こむぎ・こめ) あぶら・さとう パンこ いちごジャム	635 28.4 20.9 3.0	792 35.2 24.9 3.9	しゅじつり
13 水	麦ごはん なす入りマーボー豆腐 チャプチェ	とうふ・ぎゅうにく・ぶたにく みそ ポークハム	ねぎ・たまねぎ・にんじん・しょうが にんにく たまねぎ・にんじん・にら・ほししいたけ にんにく	こめ・むぎ さとう・でんぷん・ごまあぶら はるさめ・ごまあぶら・さとう	640 26.1 17.4 2.1	774 30.9 19.8 2.6	かいそう
14 木	ゆかり麦ごはん ゴーヤチャンプルー もずくととうがんのスープ・シークワサーゼリー	沖縄県の料理 ぶたにく・たまご・とうふ かつおぶし チキンハム・もずく あぶらあげ	あかさそ にがりり・もやし・にんじん・しょうが とうがんとたまねぎ・にんじん・ねぎ シークワサーゼリー	こめ・むぎ ごまあぶら でんぷん	630 23.7 18.1 1.9	748 27.9 20.6 2.4	きのこるい
15 金	パン 揚げ魚のマリネ 春雨と肉団子のスープ・マーシャルピンズ	タラ ミートボール(とりにく・ぶたにく) とうふ・わかめ	ピーマン(き)・たまねぎ・にんじん にんじん・たまねぎ・こまつな ほししいたけ・しょうが	パン(こむぎ・こめ) でんぷん・あぶら・さとう はるさめ マーシャルピンズ	677 29.2 27.1 2.9	869 36.1 34.1 4.1	くだもの
19 火	小黒種パン イタリアンスパゲッティ ゆでとうもろこし・フルーツミックス	ぶたにく	たまねぎ・にんじん・マッシュルーム グリーンピース とうもろこし みかん・パインアップル・もも	パン(こむぎ・こめ)・くろざとう スパゲッティ・オリーブあぶら ナタデココ・マスカットゼリー	688 24.6 16.3 2.2	827 29.1 18.3 2.8	ぎょかいり
20 水	麦ごはん みそ鶏じゃが 野菜のおかか和え・黒糖ビーンズ	とりにく・なまあげ・みそ かつおぶし だいず	たまねぎ・にんじん・さいいんげん ほうれんそう・キャベツ・にんじん	こめ・むぎ じゃがいも・こんにやく・さとう さとう くろざとう	649 24.2 16.6 1.7	774 27.8 18.4 1.9	かいそう
21 木	ごはん チキンチキンれんこん かきたま汁・味付けのり	地産産給食 とりにく たまご・とうふ あじつきのり	れんこん たまねぎ・にんじん・こまつな ほししいたけ・ねぎ	こめ でんぷん・あぶら・さとう でんぷん	683 26.9 24.1 1.8	816 31.8 28.1 2.2	しゅじつり
22 金	パン ミートボールのクリーム煮 カラフルソテー・オレンジ	ミートボール(とりにく・ぶたにく) ぎゅうにく ポークハム	たまねぎ・にんじん・ブロッコリー とうもろこし にんじん・キャベツ・とうもろこし オレンジ	パン(こむぎ・こめ) じゃがいも・マカロニ・あぶら あぶら	668 26.0 20.6 2.6	837 32.1 24.5 3.1	きのこるい
25 月	麦ごはん 白身魚の梅香ソースがけ・しそひじき和え みそ汁	タラ しそひじき あぶらあげ・とうふ・わかめ みそ	しょうが・うめ ほうれんそう・キャベツ・にんじん たまねぎ・にんじん・ねぎ ほししいたけ	こめ・むぎ でんぷん・あぶら・さとう・ごま	668 28.5 18.9 2.9	806 33.5 21.8 3.5	かいそう
26 火	パン コック・オー・ヴァン ブロッコリーといかのマリネ・アプリコットジャム	フランスの料理 とりにく いか	たまねぎ・にんじん・セロリ マッシュルーム・とうもろこし ブロッコリー・にんじん ピーマン(あかき)	パン(こむぎ・こめ) じゃがいも・あぶら オリーブあぶら・さとう アプリコットジャム	630 26.5 18.6 2.5	789 32.8 21.8 3.2	まめい
27 水	麦ごはん じゃがいものそぼろ煮 小松菜の煮びたし・アルファベットチーズ	とりにく・なまあげ あぶらあげ・しらすほし・かつおぶし チーズ	たまねぎ・にんじん・さいいんげん こまつな・にんじん	こめ・むぎ じゃがいも・こんにやく・さとう・でんぷん さとう	650 24.9 19.1 1.5	777 28.9 21.3 1.9	くだもの
28 木	麦ごはん 鮭の塩焼き・のり酢和え けんちょう	さけ のり とうふ・あぶらあげ	キャベツ・にんじん・もやし だいこん・にんじん・ねぎ	こめ・むぎ さとう さいいも・こんにやく・あぶら・さとう	625 29.9 17.0 1.9	756 35.7 19.3 2.5	しゅじつり
29 金	はちみつパン うさぎ型ハンバーグ・ブロッコリーの塩ゆで アルファベットのスープ・お月見デザート	十五夜献立 ハンバーグ(とりにく・ぶたにく) チキンハム	たまねぎ・にんじん ブロッコリー たまねぎ・にんじん・とうもろこし・パセリ	パン(こむぎ・こめ)・はちみつ・さとう さとう マカロニ・じゃがいも おつきみゼリー	691 24.3 18.9 2.4	888 30.8 23.4 3.4	ぎょかいり

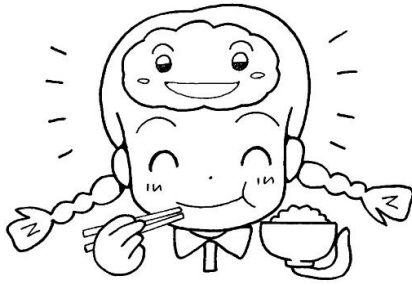
※「主な材料」の太字で書いてあるものは、県内産を使用する予定です。
※献立は都合により、変更することがあります。

生活リズムを ととのえよう!

みなさんは夏休み中に、朝寝坊をしたり、朝ごはんをぬいたり、夜ふかしをしたりしていませんか？
しっかり勉強して運動するためには、食事、勉強、運動、睡眠などの日常生活を規則正しく行って、生活リズムをととのえることが大切です。

朝食の大切さも考えよう

朝食を食べると、睡眠中に下がった体温が上がって体が活動しやすい状態になります。また脳にエネルギーが補給されるので脳が活発に動きだします。



朝食が食べたくなるポイント

- ★夜更かしをしない
- ★毎日決まった時間に食卓につく
- ★少量でも食べる習慣をつける
- ★夜食をひかえる

●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、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。

◎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、骨に注意して食べましょう。