

### 今月の給食目標

#### 食べ物の働きを知ろう

**赤**

ぐ〜んと  
成長

**緑**

すこやか  
バランス

**黄**

もりもり  
パワー

3つのグループの食品を  
バランスよく食べよう!

### 理想の朝ごはんを目指そう

- ① まず **主食!**
- ② プラス **主菜!**
- ③ 次に **副菜・汁物!**

① 主食

② 主菜

③ 副菜

④ 汁物  
(のみもの)

夏休み中に、朝寝坊を  
したり、朝ごはんをぬいたり  
していませんか?  
2学期に、勉強・運動を  
がんばるためにも、朝ごはん  
を食べて生活リズムを  
ととのえましょう。

### こんだて

☆牛乳は毎日つきます  
(☆毎月19日は「食育の日」です)

おもなざいりょう  
(たべものはたらき)

**赤**

おもに体を  
つくるもと  
になる食品

**緑**

おもに体の  
調子を整え  
るもとに  
なる食品

**黄**

おもに  
エネルギー  
のもとに  
なる食品

エネルギーkcal/たんぱく質g 小学校 中学校

1(金)	りんごゼリー	ゆで キャベツ
	チキンスティック	ラビオリ スープ
	せわり パン	
ぎゅうにゅう	たまねぎ	パン (こむぎこ・こめこ)
チキン ウインナー	にんじん パセリ キャベツ	ラビオリ じゃがいも ゼリー
	ホットドッグを つくろう!	
603	24.0	743 28.5

### 4(月)

れいとうパン

はるさめの  
ごますあえ

むぎ  
ごはん

マーボ  
豆腐

### 5(火)

やさしい  
ジュース

カラフル  
かいそうサラダ

なすの  
スパゲッティ

### 6(水)

はつが  
げんまいり  
つくね

ゆかり  
むぎごはん

おかか  
あえ

かぼちゃの  
みそしる

### 7(木)

パリッシュ  
(中学校のみ)

アロエいつ  
フルーツ  
ミックス

むぎ  
ごはん

チキン  
カレー

### 8(金)

れいとうピーチ

しるみざかな  
フライ

よこわり  
まるパン

キャベツの  
マヨネーズ  
あえ

ミネスト  
ローネ

### 11(月)

しおこんぶ

さばの  
しおやき

むぎ  
ごはん

かきたま  
じる

### 12(火)

とうにゅう  
パンナコッタ

チーズ  
ポテト

にくだんごの  
スープ

### 13(水)

中国の料理

マラーカオ  
(中学校のみ)

ちゅうか  
サラダ

むぎ  
ごはん

すぶた

### 14(木)

キャベツの  
じゃこいため

ねりうめ

たまごやき

のり

むぎ  
ごはん

にく  
じゃが

### 15(金)

シャキシャキ  
ひじきサラダ

クリーム  
シチュー

### 18(月)

敬老の日

おしらせ

◎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。

◎魚の骨には気をつけて  
食べてください。

### 19(火)

しょうちゃん  
コロッケ

コッパ  
パン

やさしい  
サラダ

なすの  
トマトスープ

### 20(水)

京都府の  
料理

みすなと  
あぶらあげの  
さいきょう  
やき

むぎ  
ごはん

ゆばの  
すましじる

### 21(木)

ヨーグルト

スタミナ  
いため

むぎ  
ごはん

とうがんの  
たまごスープ

### 22(金)

ロールケーキ

カレーやさんの  
なぞドレッシング  
サラダ

ナン

キーマ  
カレー

### 25(月)

アーモンド  
(中学校のみ)

くろ はりはり  
はんべん  
づけ  
フライ

むぎ  
ごはん

みそしる

### 26(火)

ウィンナー  
(中学校のみ)

ごぼう  
サラダ

小パン

やきそば

### 27(水)

アセロラ  
ゼリー

パンパンジー

むぎごはん

ちゅうかどん

### 28(木)

お月見  
こんだて

さといもの  
そばろに

おつきみ  
ゼリー

むぎ  
ごはん

だんご  
じる

### 29(金)

オレンジ

しるみざかなの  
バーベキュー  
ソース

ジュリアン  
スープ

● 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。