

日・曜日	献立名	主な材料			栄養価 上: エネルギー (Kcal) 下: たんぱく質 (g)	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					
1 金	黒糖パン まるごとグラタン ウインナーと野菜のソテー 豆乳スープ		ベーコン チーズ 牛乳	にんじん パセリ とうもろこし	パン(小麦粉・米粉) じゃがいも 小麦粉 マカロニ	小学校 中学校 697 840 27.6 32.9	魚類		
			4 月		豚肉	しょうが 玉ねぎ にんじん ごぼう ねぎ	小麦 こんにゃく 油 砂糖	636 771	きのこ類
					いとより 豆腐 油揚げ わかめ	玉ねぎ にんじん 小松菜	ごま ごま油 砂糖	25.9 30.6	
5 火	パン 鮭ポールのトマト煮 レモン風味サラダ チョコスプレッド		鮭 たら ベーコン	玉ねぎ にんじん ピーマン トマト にんにく しめじ	パン(小麦粉・米粉) じゃがいも 砂糖	669 804	種実類		
			鶏肉	キャベツ しょうが にんじん レモン	砂糖 オリーブ油	25.0 29.9			
			たらこ 梅の スパゲッティ	たらこ 鶏肉	玉ねぎ にんじん マッシュルーム うめ パセリ	スパゲッティめん バター		682 794	海藻類
6 水		アーモンドサラダ	しょうが 玉ねぎ にんじん	アーモンド オリーブ油 砂糖	27.3 32.3				
		アイス風デザート	乳製品 卵		糖類				
7 木	シーフードカレー 海藻サラダ 白ぶどうジュース		ベーコン いか ホキ	玉ねぎ にんじん さやいんげん にんにく	小麦 じゃがいも 油	652 784	色の濃い 野菜		
			海藻	キャベツ とうもろこし		23.3 27.6			
			白ぶどうジュース	ジュース(ほうれんそう)	ジュース				
8 金	縦割りパン スティックハンバーグ 茹で野菜 ケチャップソース ミネストローネ フルーツココ		鶏肉 豚肉	玉ねぎ キャベツ しょうが にんじん	パン(小麦粉・米粉) パン粉	684 812	魚類		
			鶏肉 白いんげん豆	玉ねぎ にんじん パセリ トマト	マカロニ	27.6 31.6			
			もも パインアップル みかん		ナタデココ				
12 火	小パン 焼きそば カラフルピーマンサラダ ④チーズ		豚肉 さつまあげ 青のり	たまねぎ キャベツ もやし	パン(小麦粉・米粉) やきそば麺 ごま油	612 824	豆類		
			チキンハム	ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン しょうが	砂糖 油	24.6 32.9			
			④チーズ						
13 水	麦ごはん キムチチーズ肉じゃが しそわかめ和え 冷凍パイ		豚肉 ちくわ チーズ	白菜 玉ねぎ にんじん さやいんげん	小麦 じゃがいも ごま油 砂糖	652 783	色の濃い 野菜		
			わかめ	キャベツ しょうが しそ		21.4 25.2			
			冷凍パイ	パインアップル					
14 木	麦ごはん あじのレモン醤油がらめ 五目豆 まごわやさしい献立 なすそうめん		あじ	玉ねぎ にんじん パセリ レモン	小麦 砂糖 ごま油	706 854	果物		
			大豆 さつまあげ 昆布	にんじん さやいんげん	油 砂糖 こんにゃく	31.1 37.5			
			油揚げ	干しいたけ ねぎ 玉ねぎ にんじん ねぎ	そうめん				
15 金	縦割りパン ゴーヤ入りドライカレー コンソメスープ 梨		豚肉 大豆 レンズ豆	にんにく 玉ねぎ ゴーヤ	パン(小麦粉・米粉) 小麦粉 油 砂糖 パン粉	625 764	魚類		
				にんじん 玉ねぎ キャベツ しめじ セロリー パセリ	じゃがいも	24.4 29.3			
				なし					
19 火	はちみつパン 大豆とごぼうのメンチカツ かぼちゃのサラダ 麦のスープ		鶏肉 豚肉 大豆	ごぼう	パン(小麦粉・米粉) はちみつ パン粉 油	693 882	いも類		
			かぼちゃのサラダ	かぼちゃ しょうが にんじん		23.6 29.4			
			麦のスープ	ウインナー(豚肉・鶏肉) にんじん 玉ねぎ キャベツ さやいんげん					
20 水	野菜だん!? 野菜だん!? R4年度 周南市野菜メニューコンクール 受賞作品 ひじきの煮物 ぶどう 地産産給食		豚肉	にんじん ねぎ ピーマン しょうが 白ねぎ	小麦 砂糖 ごま油 片栗粉	646 768	豆類		
			油揚げ ひじき 鶏肉 大豆	にんじん さやいんげん	油 砂糖	24.6 29.3			
			ぶどう	ぶどう					
21 木	枝豆とわかめのご飯 豚肉となすのみそ炒め キャベツの甘酢和え アーモンドいりこ		豚肉 平天 生揚げ みそ わかめ	玉ねぎ にんじん ピーマン ねぎ えだまめ	小麦 砂糖 油	666 796	果物		
			キャベツの甘酢和え	キャベツ にんじん しょうが	砂糖 ごま	28.9 34.3			
			アーモンドいりこ	かたくちいわし 大豆	油 砂糖 アーモンド				
22 金	パン プレーンオムレツ 枝豆とウインナーのソテー クリームスープ		卵		パン(小麦粉・米粉)	671 807	種実類		
			ウインナー(豚肉・鶏肉)	えだまめ にんじん 小松菜	油	30.5 36.1			
			鶏肉 牛乳	とうもろこし しめじ 玉ねぎ にんじん パセリ	マカロニ				
25 月	麦ごはん えびチリ 春雨ツナサラダ サンラータン		えび	玉ねぎ グリンピース にんにく	小麦 砂糖 油 片栗粉	641 773	色の濃い 野菜		
			まぐろ水煮 しらす干し	キャベツ とうもろこし にんじん しょうが	春雨 ごま 砂糖 ごま油	22.8 26.5			
			鶏肉 卵 豆腐	玉ねぎ 干しいたけ にんじん ねぎ しょうが	片栗粉 ごま油				
26 火	パン 豆腐ハンバーグ りっちゃん元気サラダ ABCスープ		豆腐 鶏肉	玉ねぎ	パン(小麦粉・米粉) パン粉	622 760	果物		
			ポークハム かつおぶし こんぶ	キャベツ にんじん しょうが ミニトマト とうもろこし	砂糖 油	27.2 32.4			
			ABCスープ	にんじん しめじ セロリー ほうれんそう 玉ねぎ	マカロニ じゃがいも				
27 水	鶏ごぼごはん 鯛のトマト煮 ごま酢和え なすの味噌汁		いわし 鶏肉	トマト ごぼう にんじん 干しいたけ しょうが	小麦 砂糖 油	640 764	いも類		
			ごま酢和え	ほうれんそう もやし にんじん	砂糖 ごま	27.4 32.5			
			なすの味噌汁	豆腐 油揚げ みそ	ねぎ にんじん ねぎ 玉ねぎ				
28 木	麦ごはん 発芽玄米入りつくね 切干大根の炒め煮 すまし汁		鶏肉	玉ねぎ	小麦 玄米 パン粉	648 781	種実類		
			切干大根の炒め煮	豚肉 油揚げ	切干大根 にんじん 小松菜	砂糖 ごま油		24.6 28.8	
			すまし汁	豆腐 かまぼこ わかめ	玉ねぎ にんじん えのきたけ ねぎ				
29 金	小パン 野菜とベーコンのガーリックソテー うずら卵入りピーマン汁 お月見団子		ベーコン	れんこん にんじん エリンギ さやいんげん にんにく	パン(小麦粉・米粉) 油	678 810	海藻類		
			鶏肉 うずら卵	玉ねぎ にんじん 干しいたけ もやし チンゲンサイ	ピーマン ごま油	26.9 31.4			
			お月見団子	豆腐 きなこ	もち粉 砂糖				

生活リズム 乱れていませんか?

私たちの体には「体内時計」があり、1日の活動に合わせて生活リズムを整えています。ところが、夜遅くまで起きていたり、食事の時間が不規則だったりすると、体内時計がくるってしまいます。生活リズムをととのえるために右のような習慣をつけましょう。朝ごはんを食べることは排便のリズムにもつながり、1日をすっきりとした気持ちでスタートすることができます。

生活リズムが整う朝の習慣

朝の光を浴びる

朝ごはんをよくかんで食べる

周南市教育委員会学校給食課からのお知らせ

- 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。
◎魚のほねに気を付けて食べましょう。