



令和6年4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		お も な ざ い り ょ う			家庭で とりたい食品	えいようか	
			赤 おもに体をつくる	緑 おもに体の調子をととのえる	黄 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 g
9 (火)	むぎ 麦ごはん	マーボー豆腐 コーン焼売(小)1コ(中)2コ・バンバンジー	とうふ・ぶたにく・みそ とりにく	たまねぎ・にんじん・ねぎ ほししいたけ・しょうが・にんにく コーンしゅうまい きゅうり・もやし	こめ・むぎ・さとう でんぶん・ごまあぶら	さかな	624 27.3	768 32.8
10 (水)	とこわ まる 横割り丸パン	バーガーパティ・ブロッコリーのマヨネーズサラダ コンソメスープ	ハンバーグ ベーコン	ブロッコリー・キャベツ にんじん たまねぎ・にんじん・しめじ はくさい・パセリ	パン(こむぎこ・こめこ) マヨネーズ じゃがいも	くだもの	671 28.8	784 32.3
11 (木)	むぎ 麦ごはん	チキンチキンごぼう つみれ入りみそ汁・オレンジ	とりにく つみれ・とうふ・みそ	ごぼう・えだまめ たまねぎ・にんじん・えのきたけ ねぎ・オレンジ	こめ・むぎ・あぶら でんぶん・さとう	やさい	713 26.2	848 30.0
12 (金)	むぎ 麦ごはん	プリの甘辛揚げ煮・たくあんのごま炒め おじゃがもち汁	プリのあまからあげに とりにく	たくあん・キャベツ ごまつな・たまねぎ・にんじん ほししいたけ	こめ・むぎ ごま・ごまあぶら おじゃがもち	たまご	619 20.8	743 24.3
15 (月)	小パン	ミートスパゲッティ・(中)オムレツ ささみのサラダ	ぶたにく・レンズまめ (中)オムレツ とりにく	たまねぎ・にんじん・グリーンピース トマト・エリンギ キャベツ・にんじん ごまつな・とうもろこし	パン(こむぎこ・こめこ) スパゲッティ・オリーブあぶら ごまあぶら・さとう	にゅうせいひん	610 26.8	819 38.8
16 (火)	むぎ 麦ごはん	にく 肉じゃが とんひじき・ココアパバロア	とりにく ひじき・ぶたにく みそ	たまねぎ・にんじん さやいんげん にんじん・にんにく・しょうが ほししいたけ・ねぎ	こめ・むぎ・こんにやく じゃがいも・あぶら・さとう ごま・ごまあぶら・さとう ココアパバロア	やさい	666 21.5	778 24.2
17 (水)	たてわりパン	ツナのカレーソーテー ふわふわ卵スープ	まぐろあぶらづけ だいたい ベーコン・たまご	たまねぎ・にんじん とうもろこし たまねぎ・にんじん キャベツ・ごまつな	パン(こむぎこ・こめこ) アーモンド・あぶら・さとう パンこ	くだもの	629 26.1	758 31.1
18 (木)	むぎ 麦ごはん	いわしのしょうがに しそひじき 豚汁	いわしのしょうがに しそひじき ぶたにく・とうふ・みそ あぶらあげ	もやし・キャベツ きゅうり・にんじん にんじん・ごぼう・だいこん しょうが・ねぎ	こめ・むぎ・さとう さつまいも・こんにやく	たまご	636 25.1	762 29.2
19 (金)	たけのこごはん	<入学・進級お祝い> 鶏のからあげ・野菜ののりごま和え 紅白すまし汁・お祝いデザート	とりにく・あぶらあげ とりのからあげ・のり なまあげ	たけのこ・はくさい ほうれんそう・にんじん にんじん・たまねぎ えのきたけ・ねぎ	こめ・むぎ・あぶら ごま・さとう しらたまもち・クレープ	いもるい	750 25.1	880 29.6
22 (月)	パン	あじのアングリーズ きのこのクリームスープ	あじ ベーコン・ぎゅうにゅう	しめじ・マッシュルーム たまねぎ・にんじん・パセリ	パン(こむぎこ・こめこ) でんぶん・あぶら・さとう・パンこ じゃがいも・あぶら	まめせいひん	722 30.4	868 36.1
23 (火)	むぎ 麦ごはん	こうやどうふ 高野豆腐とじゃがいもの煮物 高菜とツナのごま炒め	とりにく・こおりどうふ ひらてん まぐろあぶらづけ	にんじん・ほししいたけ さやいんげん たかなづけ・にんじん	こめ・むぎ・じゃがいも あぶら・さとう ごまあぶら・ごま・さとう	たまご	656 25.1	782 29.0
24 (水)	ことう 黒糖パン	ミートボールシチュー じゃこサラダ・(中)チーズ	ミートボール しらすぼし・(中)チーズ	たまねぎ・にんじん・にんにく グリーンピース・しめじ キャベツ・にんじん	パン(こむぎこ・こめこ) ことう・じゃがいも・あぶら ごま・あぶら・さとう	くだもの	646 22.7	858 30.1
25 (木)	むぎ 麦ごはん	マヨネーズ風味の豚肉の生姜焼き なめこのみそ汁・ヨーグルト	ぶたにく とうふ・わかめ みそ・ヨーグルト	しょうが・たまねぎ・もやし にんじん・さやいんげん なめこ・だいこん にんじん・ねぎ	こめ・むぎ・あぶら マヨネーズ・でんぶん じゃがいも アーモンド(など)	種実(ごま アーモンドなど)	625 24.7	731 28.1
26 (金)	むぎ 麦ごはん	チキンカレー フルーツミックス	とりにく	たまねぎ・にんじん・にんにく しょうが・グリーンピース みかん・パインアップル もも・バナナ	こめ・むぎ・あぶら じゃがいも いちごゼリー	かいそう	668 18.7	794 21.2
30 (火)	むぎ 麦ごはん	酢豚 水餃子のスープ	ぶたにく すいぎょうざ・とうふ	たまねぎ・にんじん・たけのこ ほししいたけ・ピーマン にんじん・はくさい・もやし エリンギ・にら	こめ・むぎ・さとう あぶら・でんぶん ごまあぶら・ごま	さかな	656 22.3	780 25.5

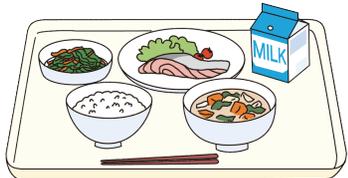


入学・進級おめでとようございます

給食センターでは、今年度も安全でおいしい給食を届けられるよう心をこめて給食を作ります。1年間どうぞよろしくお祈りします。

学校給食は、児童生徒の健康の維持・増進、体位の向上を図り、望ましい食習慣と食に関する実践力を身に付けるため、また、地域の文化や伝統に対する理解と関心を深めるために実施しています。

●学校給食の役割●



栄養バランスのとれた食事により、望ましい食事のあり方を知ることができます。



給食当番活動などを通して、好ましい人間関係や協調性が養われます。



『いただきます』
基本的な食事のマナーや衛生的な習慣が身につきます。



感謝の手紙を出そう！
自然の恵みや働く人々への感謝の心を育てる場になります。

給食センターからのお知らせ

・食物アレルギーのある方に対応するため、詳細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。

・肉団子やハンバーグなどの加工食品は、いろいろな材料で作っているため、家庭配布用の献立表には料理名で記載しています。詳しい材料については原材料配合表をご覧ください。

・はしは、毎日きれいに洗ったものをお子様に持たせてください。はしは、長すぎても短すぎても使いにくいので、手にあつたはしの準備をお願いします。手首から中指までの長さの1.2倍の長さが目安です。

