

令和6年4月学校給食献立表

周南市立住吉学校給食センター

日 (曜)	こ ん だ て		お も な ざ い り よ 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) エネルギー kcal たんぱく質 g	中 エネルギー kcal たんぱく質 g
9 (火)	ごはん ポークカレー	海藻サラダ・黒糖ビーンズ	ぶたにく・とうにゆう しろいんげんまめ	にんじん・たまねぎ・りんご グリーンピース・にんにく	こめ・じゃがいも・あぶら	種実 (ごま・アーモンドなど)	672 25.2	795 29.2
10 (水)	麦ごはん 韓国風肉じゃが	チャプチェ・清見	ぶたにく・ちくわ	にんじん・たまねぎ・さやいんげん にんにく	こめ・おぎ・じゃがいも・ごま こんにやく・さとう・ごまあぶら	きのこ	647 22.1	780 26.0
11 (木)	菜飯 (郷土料理) 鱈の塩焼き・小松菜のごま和え	吉野汁・わらびもち	さわら	ひろしまな・きょうな・だいこんぼ ごまつな・にんじん・キャベツ	こめ・ごま・さとう	くだもの	646 25.0	764 29.6
12 (金)	丸パン 白身魚フライ・キャベツのケチャップ和え	コーンスープ・(中)チーズ	ホキ	キャベツ	パン(こむぎこ・こめこ)・あぶら こむぎこ・パンこ・でんぷん	かいそうるい	637 24.1	844 31.8
15 (月)	パン (世界の料理)ポテとお米のささみカツ・フレンチサラダ	ペイザンヌスープ・いちごジャム	とりにく	キャベツ・きゅうり・ピーマン(赤) ブロッコリー・レモン	パン(こむぎこ・こめこ)・じゃがいも こめこ・あぶら・さとう・オリーブあぶら	まめるい	650 25.3	786 29.5
16 (火)	麦ごはん ハヤシライス	フルーツミックス・小魚	ぶたにく・しろいんげんまめ	たまねぎ・にんじん・エリンギ グリーンピース・にんにく	こめ・おぎ・じゃがいも・あぶら さとう	やさい	678 22.7	816 26.1
17 (水)	麦ごはん マーボー豆腐	コーンしゅうまい(2個)・ほうれん草ともやしのナムル	ぶたにく・とうふ・みそ	たまねぎ・にんじん・しろねぎ しょうが・にんにく	こめ・おぎ・あぶら・さとう でんぷん	くだもの	645 25.8	772 30.1
18 (木)	麦ごはん さばの味噌煮・野菜のマヨネーズ和え	豆腐のすまし汁	さば・みそ	にんじん・キャベツ・ほうれんそう とうもろこし	こめ・おぎ さとう・ノンエッグマヨネーズ	いもるい	659 25.5	818 31.5
19 (金)	パン (お祝い献立)星型ハンバーグ・ブロッコリーの塩ゆで	マカロニスープ・お祝いいちごゼリー	ハンバーグ(とりにく・ぶたにく)	たまねぎ・ブロッコリー	パン(こむぎこ・こめこ)・さとう	ぎよかいるい	630 24.9	811 32.1
22 (月)	パン ミートボールのスープ煮・黒豆きなこクリーム	ジャーマンポテト・ヨーグルト	ミートボール(とりにく・ぶたにく) とうふ	にんじん・たまねぎ・キャベツ ごまつな	パン(こむぎこ・こめこ) くるめきなこクリーム	種実 (ごま・アーモンドなど)	693 24.6	844 29.9
23 (火)	わかめごはん そぼろ煮	キャベツのじゃこ炒め・清見	わかめ	にんじん・たまねぎ・グリーンピース	こめ・じゃがいも こんにやく・さとう・でんぷん	にゅうせいひん	630 22.5	754 26.7
24 (水)	麦ごはん (地場産給食)野菜コロッケ・しそひじき和え	豚汁・(中)アーモンド	しそひじき	れんこん・たまねぎ・にんじん ほうれんそう・キャベツ	こめ・おぎ・じゃがいも・あぶら パンこ・こめこ・こむぎこ・さとう	くだもの	652 20.8	842 25.9
25 (木)	麦ごはん 親子丼	ひじきとツナのソテー・豆乳プリン	たまご・とりにく・かまぼこ	にんじん・たまねぎ・ごぼう ねぎ・ほししいたけ	こめ・おぎ・さとう	いもるい	684 26.6	808 31.1
26 (金)	パン クリームシチュー	ツナサラダ・ベビーピイン	とりにく・ぎゅうにゆう だいたい・しろいんげんまめ	にんじん・たまねぎ・グリーンピース	パン(こむぎこ・こめこ) じゃがいも・あぶら	かいそうるい	645 27.7	812 34.2
30 (火)	麦ごはん たらのみそアーモンドがらめ・甘酢和え	かきたま汁	たら・みそ	キャベツ・にんじん・ごまつな もやし	こめ・おぎ・でんぷん・あぶら アーモンド・さとう	にゅうせいひん	663 25.9	805 30.6

ご入学・ご進級おめでとうございます

新年度が始まります。心と体の健やかな成長を支えていくために、今年度も、安心・安全でおいしい給食が届けられるように、職員一同力を合わせて取り組んでいきたいと思ひます。よろしくお祈りいたします。



「学校給食」とは

「学校給食法」に基づき、教育の一環として実施されています。栄養バランスのとれた食事を提供することにより、成長期にある子どもたちの健康の保持増進を図るとともに、望ましい食習慣と食に関する実践力を身に付けることなどを目的としています。

●給食には、たくさんの学びが詰まっています……



※「おもなざいりょう」の太字で書いてある食材は県産と市内産です。
※都合により献立が変更となる場合があります。

●学校給食の内容について



牛乳
成長期に必要なカルシウムなどをとるため、毎日1本(200ml)つきます

主食

●「ごはん」：火・水・木曜日
山口県産の米に麦を10%混ぜた「麦ごはん」です。食物繊維が白いごはんより多くとれます
●「パン」：月・金曜日
山口県産の小麦粉を90%、米粉を10%使用しています

おかず

煮物・汁物・炒め物・和え物・焼き物・揚げ物などです
不足しがちな食品(豆・海そう・野菜など)が多くとれるよう工夫しています
また、旬の食材や地場産物なども取り入れています

◎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、骨に気をつけて食べましょう。