



# 令和6年 4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 <small>こんだてめい</small> 給食はじまります!	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) 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)	パン 白身魚のフライ・フレンチサラダ 野菜スープ・りんごジャム	ホキ・チキンハム ベーコン	キャベツ・にんじん・とうもろこし・きゅうり・レモン たまねぎ・にんじん・はくさい・もやし・パセリ	パン(こめこ・こむぎこ)・でんぶん・こむぎこ・あぶら・パンこ・さとう じゃがいも・りんごジャム	668 24.1	827 30.1	
10 (水)	麦ごはん いわしの甘露煮・野菜の塩昆布和え うま煮	いわしのかんろに・しおこんぶ とりにく・なまあげ・ちくわ	キャベツ・きゅうり たまねぎ・にんじん・さやいんげん	こめ・むぎ・ごまあぶら じゃがいも・こんにやく・さとう・あぶら	689 26.7	840 32.2	
11 (木)	麦ごはん 中華丼 コーンしゅうまい(2個)・オレンジ	ぶたにく・いか・ちくわ コーンしゅうまい	たまねぎ・にんじん・もやし・たけのこ・キャベツ・ねぎ・ほししいたけ オレンジ	こめ・むぎ・ごまあぶら・さとう・でんぶん	628 24.4	741 29.0	
12 (金)	パン ポークビーンズ ツナサラダ・ソフトチーズ	ぶたにく・だいず まぐろあぶらづけ・ソフトチーズ	たまねぎ・にんじん・さやいんげん ほうれんそう・とうもろこし・キャベツ	パン(こめこ・こむぎこ)・じゃがいも・さとう・オリーブあぶら さとう	671 30.3	848 38.4	
15 (月)	麦ごはん チキンカレー フルーツミックス・【中学】小魚	とりにく・いんげんまめ 【中学】こざかな(かたくちいわし)	にんじん・たまねぎ・しょうが・にんにく みかん・パインアップル・もも	こめ・むぎ・じゃがいも・あぶら ゼリー	653 20.3	819 26.5	
16 (火)	横割りパン 照焼きハンバーグ・ゆで野菜 アルファベットスープ <small>パンにはさんで食べよう</small>	ハンバーグ ベーコン	しょうが・にんにく・キャベツ・にんじん たまねぎ・にんじん・はくさい・とうもろこし・パセリ	パン(こめこ・こむぎこ)・さとう・ごまあぶら・でんぶん マカロニ・じゃがいも	652 25.4	810 31.2	
17 (水)	麦ごはん マーボー豆腐 春雨の中華サラダ	とうふ・とりにく・ぶたにく・だいず・みそ とりにく	たまねぎ・にんじん・たけのこ・しろねぎ・ほししいたけ・しょうが・にんにく にんじん・きゅうり・もやし	こめ・むぎ・さとう・でんぶん・ごまあぶら はるさめ・さとう・ごまあぶら・ごま	611 25.4	745 30.6	
18 (木)	麦ごはん チキンカツ・ひじきの煮物 豚汁 <small>地産産給食の日</small>	チキンカツ・ひじき・ひらてん ぶたにく・あぶらあげ・みそ	れんこん・にんじん・さやいんげん キャベツ・だいこん・にんじん・ごぼう・ねぎ	こめ・むぎ・あぶら・さとう・ごまあぶら こんにやく・さといも	655 24.9	798 29.8	
19 (金)	小黒糖パン スパゲッティイタリアン アーモンドサラダ	ぶたにく チキンハム	たまねぎ・にんじん・しめじ・グリーンピース・トマト キャベツ・とうもろこし・にんじん	パン(こめこ・こむぎこ)・くろざとう・スパゲッティ・オリーブあぶら・あぶら アーモンド・あぶら・さとう	620 24.0	796 29.7	
22 (月)	麦ごはん チキンチキンごぼう・大豆ふりかけ すまし汁・お祝いゼリー <small>入学・進級お祝い献立</small>	とりにく・だいずふりかけ とうふ・かまぼこ・あぶらあげ	ごぼう・えだまめ たまねぎ・にんじん・えのきたけ・ねぎ	こめ・むぎ・でんぶん・あぶら・さとう ゼリー(いちご・とうにゅう)	702 28.0	841 33.9	
23 (火)	横割りパン チリコンカン <small>チリドッグにして食べよう</small> コーンポタージュ・ベビーパン	ぶたにく・だいず ベーコン・ぎゅうにゅう	たまねぎ・にんじん・パセリ・にんにく たまねぎ・にんじん・とうもろこし・パセリ・ベビーパン	パン(こめこ・こむぎこ)・さとう・あぶら じゃがいも	685 26.1	857 32.8	
24 (水)	麦ごはん 鶏じゃが ひじきとツナの炒めもの・黒糖ビーンズ	とりにく・ちくわ ひじき・まぐろあぶらづけ・だいず	たまねぎ・にんじん・グリーンピース キャベツ・にんじん	こめ・むぎ・こんにやく・じゃがいも・さとう・あぶら ごま・くろざとう	651 26.8	789 32.2	
25 (木)	麦ごはん さばの塩焼き・ごま和え じゃがいものみそ汁	さば あぶらあげ・とうふ・わかめ・みそ	ほうれんそう・キャベツ・にんじん たまねぎ・にんじん・ねぎ	こめ・むぎ・ごま・さとう じゃがいも	633 27.8	771 33.5	
26 (金)	アップルパン ミートボールのデミソース煮 海藻サラダ・【中学】チーズ	ミートボール(とりにく・ぶたにく) かいそう・【中学】チーズ	りんご・たまねぎ・にんじん・しめじ・グリーンピース・にんにく キャベツ・きゅうり・とうもろこし	パン(こめこ・こむぎこ)・じゃがいも・さとう・あぶら さとう・ごまあぶら	634 21.7	849 29.8	
30 (火)	パン 野菜の卵とじ・マーシャルピンズ ハムとアスパラガスのサラダ	とりにく・たまご チキンハム	たまねぎ・にんじん・グリーンピース・とうもろこし アスパラガス・にんじん・キャベツ	パン(こめこ・こむぎこ)・じゃがいも・バター・さとう・あぶら・マーシャルピンズ さとう・あぶら	701 28.9	898 36.8	

※献立は都合により、変更することがあります。

ご入学・ご進級おめでとうございます!

新学期が始まりました。今年度も、安全・安心でおいしい給食を届けられるよう職員一同力を合わせ、給食作りに努めていきますので、よろしくお願いいたします。



毎日の献立表に目を通してください。いろいろな「食の情報」が詰まっています。ご家庭でも給食の話をしてみませんか?

◎ご家庭でとってほしい食品  
その日の給食で不足している食品を載せています。ご家庭での食事作りの参考にしてください。

## 「学校給食」は「生きた教材」です!

学校給食は、「学校給食法」に基づき、教育活動の一環として実施されるものです。成長期にある児童生徒の心身の健全な発達のため、「栄養バランスのとれた食事を提供する」とともに、「望ましい食習慣と食に関する実践力を身につけさせるための重要な教材」としての役割も担っています。

●給食には、たくさんの学びが詰まっています……



## どんな給食を食べるのかな?

給食の献立は、「学校給食摂取基準」に基づき、作成しています。1日に必要な栄養量の3分の1程度を目安に、カルシウムは2分の1など、家庭での食事では不足しがちな栄養素を補えるように基準値が定められています。

【デザートなど】  
季節の果物の他、ゼリーや行事食なども提供します。

【牛乳】  
成長期に必要なカルシウムなどをとるために毎日つきます。

【主食】  
●ごはん(月・水・木曜日)  
基本は、周南市産の米に山口県産の麦を10%混ぜた「麦ごはん」です。麦を混入することで食物繊維が多くとれます。  
●パン(火・金曜日)  
山口県産小麦粉と米粉を使用して作った栄養価の高いパンです。

【おかず】  
煮物、汁物、和え物、炒め物、焼き物、揚げ物などの調理法で作ります。サラダや和え物に使用する野菜は、基本、加熱しますが、食感を良く仕上げるために調理を工夫しています。また、健康面から「減塩」にも取り組みます。

◎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。