



令和6年4月 学校給食献立表



周南市立新南陽学校給食センター

日 (曜)	献立名	主 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 エネルギー	中 たんぱく質	
9 火	パン ウインナーとコーンのソテー ヨーグルト 春野菜のスープ	ウインナー・ヨーグルト とりにく	とうもろこし キャベツ・たまねぎ・にんじん・しめじ	パン(こむぎこ・こめこ)・あぶら じゃがいも	617	731	しゅじつ (ごま、アー モンドなど)
10 水	むぎ 麦ごはん とりにく 鶏じゃが ひじきの五目煮 オレンジ	とりにく・ちくわ ひじき・だいず・しらすばし	たまねぎ・にんじん・グリーンピース れんこん・にんじん・さやいんげん・オレンジ	こめ・むぎ・じゃがいも・こん にやく・さとう・あぶら さとう・ごまあぶら	608	767	きのこ
11 木	パン カレーポテトコロケ 海藻サラダ ミートボールスープ	ぶたにく・かいそう とりにく・ぶたにく	たまねぎ・キャベツ・きゅうり・とうもろこし・に んじん たまねぎ・にんじん・パセリ	パン(こむぎこ・こめこ)・じゃがいも・パンこ でんぶん・あぶら・ごま・さとう・ごまあぶら じゃがいも・パンこ・でんぶん	652	797	まめ・まめ せいひん
12 金	むぎ 麦ごはん いわしの生姜煮 野菜の塩昆布和え けんちょう 《山口県の郷土料理》	いわし・しおこんぶ とうふ・とりにく・あぶらあげ	しょうが・キャベツ・きゅうり だいこん・にんじん・ほししいたけ	こめ・むぎ・さとう・でんぶん さといも・こんにやく・さとう・あ ぶら	645	808	くだもの
15 月	むぎ 麦ごはん チキンカレー ツナとキャベツの炒め物 豆乳プリン	とりにく まぐろみずに	たまねぎ・にんじん・グリーンピース・にんにく・ しょうが キャベツ・とうもろこし	こめ・むぎ・じゃがいも・あぶら あぶら・とうにゅうプリン	698	864	かいそう
16 火	しょう 小パン イタリアンスパゲッティ フレンチサラダ りんごジャム	ぶたにく・ベーコン	たまねぎ・にんじん・ピーマン キャベツ・きゅうり・とうもろこし	パン(こむぎこ・こめこ)・スパ ゲッティ・あぶら さとう・あぶら・りんごジャム	604	758	さかな
17 水	むぎ 麦ごはん マーボー豆腐 《中国の料理》 ビーフン炒め 小魚	とうふ・ぶたにく・みそ チキンハム・かたくちいわし	たまねぎ・にんじん・ほししいたけ・しろねぎ・ にんにく・しょうが キャベツ・ピーマン・にんじん	こめ・むぎ・さとう・でんぶん・ご まあぶら ビーフン・ごまあぶら	622	783	いも
18 木	パン 大豆とごぼう入りミンチカツ にんじんとコーンのサラダ 野菜スープ	とりにく・ぶたにく・だいず とりにく	ごぼう・たまねぎ・にんじん・とうもろこし・もや し・きゅうり たまねぎ・にんじん・キャベツ・しめじ	パン(こむぎこ・こめこ)・パンこ・でんぶん あぶら・さとう・オリーブあぶら じゃがいも	630	782	かいそう
19 金	むぎ 麦ごはん さばの塩焼き ほうれん草とキャベツのごま和え なまあげ 生揚げのみそ汁	さば なまあげ・わかめ・みそ	ほうれんそう・キャベツ・もやし たまねぎ・にんじん・ねぎ	こめ・むぎ・ごま・さとう じゃがいも	618	780	くだもの
22 月	むぎ 麦ごはん そぼろ煮 野菜のおかか和え アーモンド	ぶたにく・ひらてん・なまあげ かつおぶし	たまねぎ・にんじん・グリーンピース こまつな・キャベツ・もやし・にんじん	こめ・むぎ・じゃがいも・さとう・ でんぶん・あぶら さとう・あぶら・アーモンド	651	808	かいそう
23 火	小横割り丸パン ハンバーグ 野菜のケチャップ炒め じゃがいものスープ チョコクレープ ハンバーガーにしよう! 《入学・進級お祝い給食》	とりにく・ぶたにく・ベーコン とりにく	たまねぎ・ピーマン・キャベツ・にんじん・もやし たまねぎ・にんじん・とうもろこし・パセリ	パン(こむぎこ・こめこ)・でんぶん・さとう・あ ぶら じゃがいも・チョコクレープ	703	882	まめ・まめ せいひん
24 水	むぎ 麦ごはん あじカツ 野菜のごま酢和え けんちん汁	あじ・すけとうだら・とうにゅう とうふ・とりにく・あぶらあげ	たまねぎ・キャベツ・もやし・にんじん だいこん・にんじん・ねぎ	こめ・むぎ・パンこ・こむぎこ・で んぶん・あぶら・ごま・さとう さといも	606	763	くだもの
25 木	パン クリームシチュー スプリングサラダ いちごジャム	とりにく・ぎゅうにゅう	たまねぎ・にんじん・グリーンピース キャベツ・きゅうり・にんじん・レモン	パン(こむぎこ・こめこ)・じゃがい も・あぶら マカロニ・さとう・あぶら・いち ごジャム	634	759	しゅじつ (ごま、アー モンドなど)
26 金	むぎ 麦ごはん ハヤシライス フルーツミックス (中学)小魚アーモンド	ぶたにく (中学)かたくちいわし	たまねぎ・にんじん・グリーンピース りんご・みかん・パインアップル	こめ・むぎ・じゃがいも・さとう・ あぶら ぶどうゼリー・(中学)アーモン ド	646	832	まめ・まめ せいひん
30 火	パン 野菜とウインナーの卵とじ アルファベットマカロニスー プ みかんゼリー	たまご・ウインナー とりにく	たまねぎ・キャベツ たまねぎ・にんじん・キャベツ・とうもろこし・パ セリ	パン(こむぎこ・こめこ)・あぶら マカロニ・じゃがいも・みかん ゼリー	636	760	きのこ

**ご入学・ご進級
おめでとうございます**

新年度がスタートしました。今年度も新南陽学校給食センターでは、安心・安全でおいしい給食提供を心がけていきますので、よろしく願いいたします。子どもたちが、心も体も大きく成長するように、学校給食もお手伝いできればと思います。

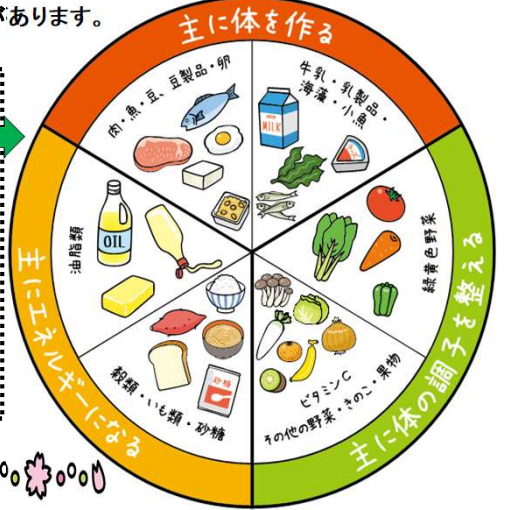
献立表について

給食には3つのグループの食べ物が入っています。

毎月の献立表は、給食で使う食品を、体内での主な働きによって、3つのグループに分けています。また、その月の行事食や、地場産給食の日など、特に注目していただきたい献立を、分かるように、記載しています。

「家庭でとりたい食品」の欄を設けています。

野菜や、豆・豆製品、海藻類、小魚などは、家庭でも日ごろから積極的に取り入れていただきたい食品です。



学校給食の内容

主食 ごはん(月・水・金)パン(火・木)
ごはんは、山口県内産のお米に、山口県内産の麦を10%混ぜた「麦ごはん」が基本です。食物繊維が、ごはんより多くとれます。パンは、「県産米粉」10%と、「県産小麦粉」90%が主材料です。

牛乳
成長期に大切なカルシウムなどをとるため、毎日つきます。200mlの紙容器です。

おかず
煮物、汁物、炒め物、焼き物、揚げ物、蒸し物、和え物などです。旬の食べ物や地場産物、行事食、郷土料理、外国の料理などもとり入れるようにしています。

◎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。
◎「はし」を毎日持ってくるようにしましょう。

学校給食の目標

- 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ています。※「学校給食法」第2条より抜粋・要約
- 適切な栄養の摂取による健康の保持増進。
- 食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営む判断力や望ましい食習慣を
- 自然の恩恵への理解を深め、生命、自然を尊重する精神や環境の保全に寄与する態度を養う。
- 食生活が多くの人の労働に支えられていることを理解し、感謝する。
- 伝統的な食文化を理解する。
- 食料の生産、流通及び消費について正しく理解する。

※献立は都合により、変更となることがあります。