



2024年

4月こんだて



周南市立熊毛学校給食センター

8(月) ひとり3こ きゅうりとやしのちゅうかづけ ギョーザ むぎごはん じゃがいもチゲふうみしる	9(火) ケチャップソース チキンウインナー せわりパン きよみオレンジ スープラビオリ	10(水) ココアパバロア(中学校のみ) キャベツのじゃこいため ハッシュドビーフ むぎごはん	11(木) 中学校のみ ほうれんそうののりごまあえ たまごやき りんごゼリー ゆかりむぎごはん にくじゃが	12(金) チーズ ツナサラダ 小パン やきそば
ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ むぎみそ ギョーザ にんじん もやし はくさいキムチ にら きゅうり こめ むぎ じゃがいも ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう チキンウインナー ベーコン ホットドックをつくらう! キャベツ にんじん パセリ きよみオレンジ パン (こむぎここめこ) じゃがいも ラビオリ	ぎゅうにゅう たまねぎ しらいんげんまめ しらすぼし とうもろこし にんじん にんじん マッシュルーム にんにく キャベツ こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう パバロア(中学校のみ) こまつな	ぎゅうにゅう とりにく のり たまごやき(中学校のみ) しそ たまねぎ にんじん さやいんげん ほうれんそう キャベツ こめ むぎ じゃがいも こんにやく あぶら さとう ごまゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく いか かまぼこ まぐろみす チーズ にんじん キャベツ たまねぎ もやし きゅうり パン (こむぎここめこ) やきそばめん あぶら マヨネーズ
15(月) ゼリーいりフルーツミックス むぎごはん チキンカレー	16(火) オレンジゼリー しろみざかなのバーベキューソース アルファベットスープ コッパン	17(水) ひじきとだいすのいためもの むぎごはん おやこどん	18(木) にゅうがく★しんきゅう おいわいこんだて プロッコリーのしおゆでカツ わかめ むぎごはん すましじる もものタルト	19(金) コーンサラダ クリームシチュー コッパン
ぎゅうにゅう とりにく たまねぎ にんにく しょうが りんご みかん パイナップル もも(おうとう)	ぎゅうにゅう ぶたにく たら エリンギ パセリ りんご にんにく	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ たまご ひじき だいす ひらてん	ぎゅうにゅう わかめ とうふ あぶらあげ チキンカツ	ぎゅうにゅう とりにく ちょうりょう ぎゅうにゅう
694 19.0 825 21.8	652 25.4 819 31.3	671 28.6 801 33.6	681 24.0 805 27.7	626 23.2 792 28.6
各小学校、熊毛中1年なし	三丘小1年、高水小1年、勝間小1年、大河内小1年、八代小1年	高水小1年、勝間小1年、大河内小1年なし	高水小1年、勝間小1年、大河内小1年なし	高水小1年、大河内小1年なし
22(月) はるさめのえび ごますあえ シューマイ むぎごはん マーボ豆腐	23(火) ヨーグルト コールスローサラダ スパゲティ・アツアツ・ポロネーゼ 小パン	24(水) 中国の料理 ハニーピーナツ(中学校のみ) ホイコーロー むぎごはん ちゅうかコーンたまごスープ	25(木) パインアップル しおこんぶ さけのしおやき むぎごはん みそしる	26(金) パリッシュ(中学校のみ) カラフルかいそうサラダ マカロニのカレーに コッパン
ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく あかみそ しらすぼし えびシューマイ(中学校のみ)	ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト たまねぎ パセリ キャベツ にんじん	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく むぎみそ あかみそ はくさい しょうが	ぎゅうにゅう なまあげ むぎみそ さけ しおこんぶ パイナップル	ぎゅうにゅう ぶたにく かいそう パリッシュ(中学校のみ)
636 24.2 828 31.9	678 27.2 825 32.2	604 23.0 798 29.1	600 26.6 712 31.4	625 22.2 807 30.5

29(月) 昭和の日 こんだて ★牛乳は毎日つきます (★毎月19日は「食育の日」です) おもなざいりょう (たべもののはたらき) 赤 緑 黄 おもに体をつくるもとなる食品 おもに体の調子を整えるもとなる食品 おもにエネルギーのもとになる食品	30(火) はちみつレモンゼリー しろみざかなフライ よこわりまるパン キャベツのマヨネーズあえ やさいスープ むぎごはん たまねぎ じゃがいも あぶら マヨネーズ ゼリー
エネルギーkcal/たんぱく質g 小学校 中学校	674 25.0 841 29.0

今月の給食目標 給食の準備をきちんとしよう

おしらせ ◎ 給食は「マイはし持参」です。毎日きれいに洗ったものをお子様に持たせてください。

◎ 学校給食は、学校における食育の推進において大きな役割を担っています。地場産物の活用、食文化、国際理解のための献立等に取り組んでいます。

◎ 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。

◎ 魚の骨には気をつけて食べてください。

おもな働きによる食品のグループ分け

黄 (き) おもにエネルギーのもとになる食品

赤 (あか) おもに体をつくるもとなる食品

緑 (みどり) おもに体の調子を整えるもとなる食品

★ 給食は、3つの働きをもつ食べ物を組み合わせて献立を考えています。健康な体づくりのためには、いろいろな食品を組み合わせることが大切です。