2024年

6月こんだて

周南市立熊毛学校給食センター

今月の給食目標　歯と骨をじょうぶにする食事をしよう

成長期の今は、骨がどんどん大きくなっていきます。カルシウムが多い食品や、かみごたえのある食品を、積極的に取り入れるようにしましょう。また、食事だけではなく、適度な運動や十分な睡眠も、丈夫な骨づくりには大切です。
この機会にしっかり見直してみましょう。

カルシウムの多い食品

もめんどうふ　ヨーグルト　こまつな　ひじき
ししゃも　さくらえび　ぎゅうにゅう

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になる食品	おもに体の調子を整えるもとになる食品	おもにエネルギーのもとになる食品

エネルギーkcal/たんぱく質g　小学校　中学校

おしらせ

◎ 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。

3(月)
とうにゅうプリン
ぶたにくのしょうがやき
むぎごはん
もずくスープ

ぎゅうにゅう	キャベツ	こめ
もずく	こまつな	むぎ
とうふ	にんじん	ごま
ぶたにく	えのきたけ	さとう
	たまねぎ	あぶら
	しょうが	プリン

628 / 21.4　－　－
八代小、熊毛中 なし

4(月) 歯と口の健康週間（四日から十日）
チーズ
カラフルかいそうサラダ
小パン
きんぴらスパゲッティ

ぎゅうにゅう	たまねぎ	パン（こむぎこ・こめこ）
ぎゅうにく	にんじん	スパゲッティ
かつおぶし	ごぼう	ごま
かいそう	ねぎ	オリーブゆ
チーズ	にんにく	さとう
とうもろこし	キャベツ	アーモンド
	きゅうり	ドレッシング

621 / 25.1　757 / 29.5
熊毛中1年 なし

5(水)
たまごやき
ちくぜんに
ゆかりむぎごはん
もやしのみそしる

ぎゅうにゅう	しそ	こめ
とうふ	もやし	むぎ
あぶらあげ	にんじん	こんにゃく
わかめ	ねぎ	さといも
むぎみそ	ほししいたけ	あぶら
たまごやき	ごぼう	さとう
とりにく	たけのこ	
ちくわ	れんこん	
	さやいんげん	

638 / 25.0　752 / 28.2

6(木) 小学校1こ 中学校2こ
なっとう
きりぼしだいこんのソースいため
ちくわのいそべあげ
むぎごはん
はるさめスープ

ぎゅうにゅう	たまねぎ	こめ
とうふ	もやし	むぎ
ベーコン	にんじん	はるさめ
ちくわのいそべあげ	ねぎ	あぶら
ぶたにく	きりぼしだいこん	
なっとう	キャベツ	

676 / 22.6　875 / 27.6

7(金) スペインの料理
ぎょかいのアヒージョふう
オレンジ
コッペパン
ソパ・デ・アホ

ぎゅうにゅう	たまねぎ	パン（こむぎこ・こめこ）
ベーコン	にんじん	クルトン
たまご	ほうれんそう	オリーブゆ
えび	にんにく	さとう
いか	ぶなしめじ	
	しいたけ	
	ブロッコリー	
	オレンジ	

601 / 28.8　758 / 35.1
三丘5年、高水3・4・5年、大河内5年、八代5年なし

10(月)
はちみつレモンゼリー
ごまあえ
たこやき
むぎごはん
とうふとこんさいのぐだくさんじる

ぎゅうにゅう	にんじん	こめ
とりにく	だいこん	むぎ
とうふ	れんこん	さつまいも
	ごぼう	こんにゃく
	ねぎ	たこやき
		ごま
		さとう
もやし	ほうれんそう	ゼリー

616 / 18.4　716 / 21.0
八代小 なし

11(火)
ゴールドキウイフルーツ
ミートボールのトマトソースに
コッペパン
コーンチャウダー

ぎゅうにゅう	にんじん	パン（こむぎこ・こめこ）
ベーコン	たまねぎ	じゃがいも
ちょうりようぎゅうにゅう	ぶなしめじ	オリーブゆ
ミートボール	とうもろこし	さとう
	パセリ	
	にんにく	
	ピーマン	
	トマト	
	ゴールドキウイフルーツ	

662 / 24.5　828 / 30.4

12(水)
はりはりづけ
さばのしおやき
むぎごはん
ゆばのすましじる

ぎゅうにゅう	にんじん	こめ
とうふ	たまねぎ	むぎ
ゆば	えのきたけ	ごまあぶら
かまぼこ	ねぎ	さとう
さば	きりぼしだいこん	
	きゅうり	

635 / 25.2　764 / 29.2

13(木)
ゼリーいりフルーツミックス
むぎごはん
チキンカレー

ぎゅうにゅう	にんじん	こめ
とりにく	たまねぎ	むぎ
	にんにく	じゃがいも
	しょうが	あぶら
	りんご	カクテルゼリー
	みかん	
	パインアップル　もも（おうとう）	

694 / 19.0　825 / 21.8

14(金)
とうにゅうパンナコッタ
しろみざかなのアーモンドソース
コッペパン
ポトフ

ぎゅうにゅう	キャベツ	パン（こむぎこ・こめこ）
とりにく	たまねぎ	じゃがいも
たら	にんじん	あぶら
	にんにく	でんぷん
	アーモンドパンナコッタ	さとう

661 / 26.0　823 / 32.0
八代小3・4年 なし

17(月) 地場産給食
れんこんいりコロッケ
もやしのじゃこあえ
ごはん
かきたまじる

ぎゅうにゅう	たまねぎ	こめ
たまご	にんじん	でんぷん
とうふ	ねぎ	あぶら
しらすぼし	ほししいたけ	ごまあぶら
	れんこんいりコロッケ	さとう
	もやし	キャベツ

624 / 20.8　764 / 24.3

18(火) 地場産給食
ケチャップソース
チキンウインナー
せわりパン
ゆでキャベツ
クリームシチュー

ぎゅうにゅう	にんじん	パン（こむぎこ・こめこ）
とりにく	たまねぎ	じゃがいも
ちょうりようぎゅうにゅう	キャベツ	あぶら
チキンウインナー	ホットドッグをつくろう！	

643 / 28.8　800 / 34.0

19(水) 地場産給食
ひじきとだいずのにもの
ごはん
おやこどん

ぎゅうにゅう	にんじん	こめ
とりにく	たまねぎ	さとう
たまご	ごぼう	ごまあぶら
ひじき	ねぎ	
だいず		
ひらてん		

627 / 26.4　769 / 31.3

20(木) がぶっと食べよう山口県産100%こんだて
チキンチキンれんこん
あじつけのり
ごはん
みそしる

ぎゅうにゅう	にんじん	こめ
とうふ	だいこん	じゃがいも
むぎみそ	ねぎ	でんぷん
とりにくのり	れんこん	あぶら
		さとう

610 / 22.7　745 / 26.5

21(金) 地場産給食
なつみかんジャム
だいこんサラダ
コッペパン
ポークビーンズ

ぎゅうにゅう	たまねぎ	パン（こむぎこ・こめこ）
だいず	にんじん	じゃがいも
ぶたにく	トマト	さとう
まぐろみずに	だいこん	ドレッシング
	きゅうり	ジャム

657 / 27.3　823 / 33.4

24(月)
オレンジゼリー
しおこんぶあえ
はつがげんまいいりつくね
小ごはん
にこみうどん

ぎゅうにゅう	にんじん	こめ
あぶらあげ	たまねぎ	うどん
かまぼこ	ねぎ	ゼリー
わかめ	キャベツ	
しおこんぶ	きゅうり	
はつがげんまいいりつくね		

602 / 26.9　708 / 31.4
高水小1・2年 なし

25(火)
れいとうパイン
チーズポテト
こくとうパン
にくだんごのスープ

ぎゅうにゅう	キャベツ	パン（こむぎこ・こめこ）
ミートボール	もやし	くろざとう
ベーコン	にんじん	じゃがいも
チーズ	たまねぎ	マーガリン
	ほししいたけ	
	ねぎ	
	パセリ	
	パインアップル	

621 / 22.8　795 / 28.4

26(水) 中学校のみ
こまつなのにびたし
いわしのうめに
むぎごはん
じゃがいものそぼろあん

ぎゅうにゅう	ほししいたけ	こめ
とりにく	にんじん	むぎ
うずらたまご	たまねぎ	じゃがいも
あぶらあげ	えだまめ	さとう
いわしのうめに（中学校のみ）	こまつな	でんぷん
	もやし	

633 / 23.1　803 / 31.2

27(木) 北海道の料理
さけのちゃんちゃんやきふう
むぎごはん
いもだんごじる

ぎゅうにゅう	ごぼう	こめ
とりにく	にんじん	むぎ
さけ	だいこん	おじゃがもち
むぎみそ	ぶなしめじ	こんにゃく
しろみそ	しろねぎ	あぶら
	キャベツ	でんぷん
	たまねぎ	さとう
ピーマン		マーガリン

638 / 23.7　759 / 27.1

28(金)
ヨーグルト
カレーやさんのなぞドレッシングサラダ
ナン
キーマカレー

ぎゅうにゅう	たまねぎ	ナン
とりにく	にんじん	ドレッシング
レンズまめ	トマト	インドの料理
ヨーグルト	にんにく	
なぞ	しょうが	
	とうもろこし	キャベツ

640 / 28.0　771 / 33.4
八代小1・2年 なし

学校給食費(6月)の納付期限は７月1日(月)です。口座振替の方は、前日までに残高確認をお願いいたします。