令和６年７月学校給食献立表

※都合により献立が変更になることがあります。

周南市立栗屋学校給食センター

日（曜）	こんだて	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	家庭でとりたい食品	えいようか 小(3・4年生) エネルギー kcal / g たんぱくしつ	えいようか 中 エネルギー kcal / g たんぱくしつ
1（月）	パン ＜野菜メニューコンクール＞ **畑と海のカミカミサラダ** ハヤシシチュー・マーシャルビンズ	こんぶ・スルメイカ とりにく	きゅうり・れんこん・にんじん たまねぎ・にんじん・しめじ・にんにく ブロッコリー・トマト	**パン（こむぎこ・こめこ）** アーモンド・マヨネーズ じゃがいも・さとう・あぶら マーシャルビンズ	にゅうせいひん	731 / 23.1	867 / 27.0
2（火）	麦ごはん ＜かぶっ！と食べよう山口の日＞ あじの南蛮漬け 豚汁・納豆	**あじ** **ぶたにく・とうふ** あぶらあげ・みそ・なっとう	**たまねぎ・にんじん** **にんじん**・だいこん・ねぎ・しょうが	**こめ・むぎ**・あぶら・でんぷん さとう **じゃがいも・こんにゃく**	きのこるい	670 / 29.2	789 / 33.2
3（水）	縦割りパン キーマカレーサンドの具 ふわふわ卵スープ・オレンジ	とりにく・ぶたにく レンズまめ・だいず たまご・ウインナー	たまねぎ・にんじん・トマト・にんにく しょうが・パセリ たまねぎ・にんじん・キャベツ こまつな・オレンジ	**パン（こむぎこ・こめこ）** あぶら パンこ	いもるい	655 / 29.3	778 / 33.0
4（木）	麦ごはん 韓国風肉じゃが ツナの中華サラダ・焼売（小1個、中2個）	とりにく・ちくわ まぐろあぶらづけ しゅうまい	たまねぎ・にんじん・グリンピース にんにく もやし・きゅうり・にんじん	**こめ・むぎ**・じゃがいも・ごま こんにゃく・さとう・ごまあぶら さとう・ごまあぶら	かいそう	676 / 25.1	789 / 28.1
5（金）	紅鮭菜飯 ＜七夕給食＞星形コロッケ 枝豆の塩茹で・七夕汁・七夕ゼリー	さけ なると・あぶらあげ	ひろしまな・きょうな・だいこんば えだまめ にんじん・たまねぎ・ねぎ	**こめ・むぎ**・コロッケ さとう・ごま・あぶら うおそうめん・たなばたゼリー	にゅうせいひん	708 / 24.9	836 / 27.8
8（月）	横割り丸パン ＜**フィッシュバーガーを作ろう！**＞ フィッシュフライ・キャベツのマヨネーズ和え コーンポタージュ	フィッシュフライ ウインナー・ぎゅうにゅう	キャベツ・にんじん・きゅうり にんじん・たまねぎ とうもろこし・パセリ	**パン（こむぎこ・こめこ）** あぶら・マヨネーズ・さとう じゃがいも	まめせいひん	763 / 28.1	892 / 32.2
9（火）	麦ごはん 麻婆豆腐・（中）ハニーピーナッツ ブロッコリーのオイスターソース炒め	とうふ・ぶたにく・みそ とりにく	にんじん・たまねぎ・ねぎ・だいこん にんにく・しょうが・ほししいたけ キャベツ・ブロッコリー・にんじん もやし	**こめ・むぎ**・でんぷん・さとう ごまあぶら・（中）ハニーピーナッツ あぶら・さとう	たまご	631 / 26.2	822 / 32.7
10（水）	パインパン ＜**フランスの料理**＞ **コック・オー・ヴァン** ABCスープ・**ブラマンジェ**	とりにく ウインナー	たまねぎ・にんじん・エリンギ さやいんげん・にんにく・パインアップル たまねぎ・にんじん・パセリ とうもろこし	**パン（こむぎこ・こめこ）** あぶら・さとう じゃがいも・マカロニ ブラマンジェ	さかな	705 / 24.4	846 / 28.8
11（木）	麦ごはん ＜**沖縄県の料理**＞タコライスの具・スライスチーズ もずくのスープ	ぶたにく・とりにく・チーズ もずく・なまあげ あぶらあげ	たまねぎ・にんじん・にんにく しょうが たまねぎ・にんじん・ねぎ	**こめ・むぎ**・あぶら・さとう	いもるい	669 / 27.4	783 / 30.9
12（金）	減量ごはん 五目うどん 大豆とごぼうのメンチカツ・手作りふりかけ	とりにく・あぶらあげ かまぼこ しらすぼし・メンチカツ	ほししいたけ・にんじん たまねぎ・ねぎ こまつな・にんじん	**こめ**・うどん あぶら さとう・ごまあぶら・ごま	やさい	641 / 22.9	785 / 27.6
16（火）	麦ごはん 豚肉のしょうが焼き わかめスープ・アイス風デザート	ぶたにく わかめ・とうふ・ちくわ アイスふうデザート	にんじん・ピーマン もやし・しょうが・たまねぎ にんじん・たまねぎ・だいこん・ねぎ	**こめ・むぎ**・あぶら・さとう ごま・ごまあぶら	いもるい	701 / 22.0	806 / 24.8
17（水）	小パン なすとひき肉のスパゲッティ 白身魚のレモン風味	ぶたにく・とりにく レンズまめ たら	たまねぎ・にんじん・なす・パセリ にんにく・トマト たまねぎ・にんじん・レモン	**パン（こむぎこ・こめこ）**・さとう スパゲッティ・オリーブあぶら でんぷん・あぶら・さとう	くだもの	683 / 30.6	839 / 36.6
18（木）	麦ごはん ＜**土用の丑の日献立**＞ 牛肉の卵とじ つみれ汁・冷凍みかん	ぎゅうにく・たまご つみれ・なまあげ・わかめ	たまねぎ・にんじん・ごぼう ねぎ たまねぎ・にんじん・ねぎ・みかん	**こめ・むぎ** こんにゃく・あぶら・さとう	しゅじつ種実（ごま アーモンドなど）	646 / 23.6	762 / 27.2
19（金）	麦ごはん チキンカレー・（中）ハンバーグ 夏のフルーツポンチ	とりにく （中）ハンバーグ	にんじん・たまねぎ・グリンピース にんにく・しょうが みかん・パインアップル	**こめ・むぎ**・じゃがいも あぶら はちみつレモンゼリー サイダーゼリー	さかな	644 / 16.0	857 / 23.5

野菜メニューコンクール　入賞作品
「畑と海のカミカミサラダ」

【材料（２人分）】

- れんこん・・・30ｇ
- にんじん・・・15ｇ
- きゅうり・・・30ｇ
- とうもろこし・20ｇ
- ミニトマト・・40ｇ
- 刻み昆布（乾燥）・・10ｇ
- ソフトサキイカ・・15ｇ
- スライスアーモンド・・10ｇ
- ミニトマト・・2個

☆
- マヨネーズ・大さじ3
- みそ・・・小さじ2/3
- しょうゆ・・小さじ2/3
- にんにく・・1ｇ
- 酢・・・・・適量
- 塩・・・・・適量

【作り方】

①れんこんは3～5ｍｍの厚さのいちょう切りにし、酢水につけておく。にんじんは、3ｃｍの長さのせん切りにする。きゅうりは薄めの輪切りにし、塩もみをする。
②きざみ昆布を40秒、れんこんとにんじんを1分茹で、ザルにあげて水分と粗熱をとる。
③アーモンドは乾煎りし、ソフトサキイカは1.5cmの長さに切る。
④きゅうりの水気を切り、②と合わせる。
⑤☆の調味料でしっかり和える。
⑥アーモンド、さきいか、コーンを加えて混ぜる。
⑦皿に盛り付け、半分に切ったミニトマトを飾る。

6年生のみなさん
今年もご応募お待ちしています♪

- 学校給食費(7月)の納付期限は7月31日（水）、学校給食費(8月)の納付期限は9月2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。
- 食物アレルギーのある方に対応するため、詳細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。

夏休みの食生活のポイント

●朝食をとろう
朝食は１日の元気の源です。しっかり食べましょう。

●早寝や早起きをしよう
夏休みも生活リズムが乱れないように早寝や早起きをしましょう。

●冷たいもののとりすぎに気をつけよう
冷たいものばかりとると胃腸が弱って食欲が低下してしまいます。

●栄養バランスのよい食事をとろう
主食、主菜、副菜、汁物をそろえてバランスよく食べましょう。

食べる内容は、食事で不足しがちな栄養素（カルシウム、鉄など）を含む食品をとり入れるとよいでしょう。市販品を利用する場合は、脂質、塩分、糖分のとりすぎに気をつけましょう。また、食事に影響しない適量を心がけて、だらだら食べずに時間を決めましょう。