

令和6年9月学校給食献立表

周南市立栗屋学校給食センター

日 (曜)	こ ん だ て		お も な ぎ い り よ う			家庭で とりたい食品	えいようか	
			(赤)	(緑)	(黄)		小(3・4年生)	中
			おもに体をつくる	おもに体の調子をととのえる	おもにエネルギーになる		エネルギー kcal たんぱく質 g	エネルギー kcal たんぱく質 g
2 (月)	ナン 	キーマカレー フルーツミックス・チーズ	ぶたにく・レンズまめ チーズ	たまねぎ・にんじん・トマト グリーンピース・にんにく・しょうが	ナン ぶどうゼリー なしゼリー	やさしい	624 28.0	777 30.9
3 (火)	むぎ 麦ごはん 	プルコギ丼 わかめスープ・ジョア	ぶたにく ベーコン・とうふ わかめ・ジョアマスカット	にんにく・にんじん・たまねぎ もやし・にら たまねぎ・にんじん エリンギ・チンゲンサイ	ごま・おぎ・ごまあぶら ごま・さとう	くだもの	604 22.9	709 25.9
4 (水)	パン 	<クジラの白>くじらのケチャップがらめ ポトフ	ぐじらつつたあげ とりにく	キャベツ・たまねぎ・にんじん パセリ・にんにく	パン(ごまご・ごまご) あぶら・さとう・ごま じゃがいも	たまご	662 31.3	796 37.1
5 (木)	むぎ 麦ごはん 	いわしの梅煮・スタミナ納豆 とうがん汁	いわし・とりにく なつとう・みそ もずく・とうふ あぶらあげ	うめ・にんじん・ねぎ しょうが・にんにく とうがん・ごぼう・にんじん ねぎ・ほししいたけ	ごま・おぎ・ごまあぶら さとう でんぷん	にゅうせいひん	605 25.5	733 30.5
6 (金)	わかめ 麦ごはん 	肉じゃが オクラのごま和え・(中)ハニーピーナッツ	わかめ・ぶたにく	たまねぎ・にんじん さやいんげん オクラ・キャベツ ほうれんそう・にんじん	ごま・おぎ・さとう・あぶら じゃがいも・こんにやく さとう・ごま (中)ハニーピーナッツ	くだもの	587 20.3	773 25.6
9 (月)	小パン 	焼きそば コーンとウインナーのソテー	ぶたにく・いか えび・ちくわ ウインナー	たまねぎ・にんじん・もやし キャベツ・ピーマン とうもろこし	パン(ごまご・ごまご) やきそばめん・あぶら あぶら	かいそう	696 29.5	853 35.5
10 (火)	むぎ 麦ごはん 	<かぶっ!と食べよう山の日>鶏となすのみぞれ煮 かきたま汁	とりにく たまご・とうふ	なす・だいこん たまねぎ・にんじん えのきたけ・ほうれんそう	ごま・おぎ・あぶら・さとう でんぷん	やさしい	600 24.1	714 28.0
11 (水)	たて割りパン 	チリコンカン キャベツのスープ・オレンジ	ぶたにく・だいず ベーコン	にんじん・たまねぎ にんにく・パセリ にんじん・キャベツ とうもろこし・こまつな・オレンジ	パン(ごまご・ごまご) オリーブあぶら・さとう・でんぷん じゃがいも	にゅうせいひん	623 27.0	746 31.6
12 (木)	むぎ 麦ごはん 	マーボー豆腐 ハムと春雨の中華サラダ	とうふ・ぶたにく みそ チキンハム	にんじん・たまねぎ・にら にんにく・しょうが・ほししいたけ キャベツ・きゅうり・にんじん	ごま・おぎ・ごまあぶら さとう・でんぷん ほろさめ・さとう・ごま ごまあぶら	さかな	622 24.0	741 27.6
13 (金)	むぎ 麦ごはん 	いわし天ぷら(2尾)・ごま和え 豚汁	いわしてんぷら ぶたにく・とうふ あぶらあげ・みそ	はくさい・ほうれんそう もやし・にんじん にんじん・ごぼう だいこん・しょうが・ねぎ	ごま・おぎ・あぶら ごま・さとう こんにやく・さつまいも	たまご	619 20.6	757 23.3
17 (火)	むぎ 麦ごはん 	<お月見献立>ハンバーグ・里芋のそぼろ煮 月見汁・お月見ゼリー	ハンバーグ・とりにく あぶらあげ	にんじん・たまねぎ・えだまめ にんじん・だいこん・しめじ ねぎ・ほししいたけ	ごま・おぎ・さといも さとう・でんぷん かぼちゃもち おつきみゼリー	種実(ごま アーモンドなど)	715 23.5	863 28.6
18 (水)	小パン 	なすとひき肉のスパゲッティ ツナサラダ	ぶたにく まぐろあぶらづけ	なす・たまねぎ・にんじん にんにく・ピーマン キャベツ・きゅうり にんじん・とうもろこし	パン(ごまご・ごまご) スパゲッティ・オリーブあぶら さとう・あぶら	まめせいひん	606 25.2	751 30.8
19 (木)	むぎ 麦ごはん 	<愛媛県の郷土料理> もぶり つみれ汁・オレンジゼリー	ちくわ・あぶらあげ しらすぼし とうふ	にんじん・ごぼう・ほししいたけ さやいんげん たまねぎ・にんじん・えのきたけ やさいつみれ・ねぎ	ごま・おぎ・こんにやく あぶら・さとう オレンジゼリー	にゅうせいひん	591 19.1	703 21.6
20 (金)	むぎ 麦ごはん 	さばの塩焼き・たくあんのごま炒め とうがんとじゃがいもの煮物	さば ぶたにく・なまあげ	たくあん・キャベツ とうがんにんじん こまつな・しょうが	ごま・おぎ ごまあぶら・ごま じゃがいも・さとう こんにやく・あぶら	やさしい	640 26.6	787 31.5
24 (火)	むぎ 麦ごはん 	夏野菜のカレー 骨太サラダ・(中)ヨーグルト	とりにく しらすぼし・かいそう (中)ヨーグルト	かぼちゃ・たまねぎ・にんじん・なす トマト・グリーンピース・にんにく・しょうが キャベツ・にんじん・こまつな	ごま・おぎ・あぶら じゃがいも あぶら・さとう	まめせいひん	625 19.8	789 25.3
25 (水)	ことう 黒糖パン 	豚肉とじゃがいものケチャップがらめ ABCスープ	ぶたにく ベーコン・ひよこめ	とうもろこし・だいこん・キャベツ にんじん・しめじ・パセリ	パン(ごまご・ごまご)・ことう あぶら・さとう・でんぷん・じゃがいも マカロニ	たまご	760 25.7	952 31.1
26 (木)	むぎ 麦ごはん 	とりたまひじき丼の具 ごぼうのみそ汁・オレンジ	とりにく たまご・ひじき なまあげ・みそ	しょうが・にんじん・ねぎ ごぼう・たまねぎ・にんじん もやし・ねぎ・オレンジ	ごま・おぎ あぶら・さとう	やさしい	610 23.1	723 26.5
27 (金)	むぎ 麦ごはん 	<ロシア料理> ビーフストロガノフ オリヴィエサラダ	ぎゅうにく	たまねぎ・にんじん・トマト・にんにく マッシュルーム・しめじ・グリーンピース たまねぎ・とうもろこし	ごま・おぎ オリーブあぶら・さとう じゃがいも・マヨネーズ あぶら	くだもの	610 18.5	725 21.3
30 (月)	パン 	かぼちゃ入りニョッキポロネーゼ フルーチェポンチ・(中)オムレツ	ぶたにく ぎゅうにく (中)オムレツ	マッシュルーム・にんじん・たまねぎ トマト・グリーンピース・にんにく みかん・バナナ	パン(ごまご・ごまご)・さとう かぼちゃもち・オリーブあぶら ナタデココ フルーチェオレンジ	さかな	643 23.3	845 33.6

夏休みも終わり、学校生活が再開します。毎日元気にすごすには、早起き、早寝をして、3食をしっかり食べて、生活リズムをととのえることが大切です。夏休み明けの今、生活習慣を見直して、規則正しい生活リズムを心がけましょう。



朝食をぬくとどうなるの？

朝食をぬくと、エネルギー不足になるだけではなく、午前中に体温をうまく上げることができず、基礎代謝量も減ってやせにくい体になります。また、物事に集中できなくなったり、イライラしたりするなど、心身の不調の原因になります。

生活リズムをととのえる 早起き・早寝・朝ごはん

子どもの健やかな成長のためには、規則正しい生活習慣が必要です。生活習慣の乱れは、学習意欲や体力などの低下につながると言われております。早起き・早寝・朝ごはんの習慣を身につけましょう。

早起き

朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。

早寝

睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとしましょう。

朝ごはん

夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとしましょう。

・学校給食費(9月)の納付期限は9月30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。