

令和6年9月学校給食献立表

周南市立住吉学校給食センター

日 (曜)	こ ん だ て		お も な ざ い り よ う			家庭で とりたい食品	えいようか	
			(赤)	(緑)	(黄)		小	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)	黒糖パン	ハムステーキ・フレンチサラダ アルファベットスープ	ハム(とりにく・ぶたにく) とりにく	キャベツ・きゅうり・とうもろこし にんじん・たまねぎ・こまつな	パン(こむぎこ・こめこ) こくとう マカロニ・じゃがいも	まめるい	625 24.9	799 30.9
3 (火)	麦ごはん	なす入りマーボー豆腐 パンサンスー・冷凍みかん	とうふ・とりにく・だいず みそ	なす・たまねぎにんじん・しろねぎ ほししいたけ・しょうが キャベツ・きゅうり・にんじん みかん	こめ・おぎ・あぶら・さとう でんぶん はるさめ・こま・こまあぶら さとう	ぎよかいるい	651 24.9	776 29.3
4 (水)	麦ごはん	あじフライ・しそひじき和え かぼちゃのみそ汁・冷凍パイ	あじ・しそひじき なまあげ・みそ	ほうれんそう・キャベツ・にんじん かぼちゃ・たまねぎ・えのきたけ にんじん・ねぎ・パインアップル	こめ・おぎ・こむぎこ・パンこ あぶら・こま・さとう	いもるい	652 23.9	781 28.2
5 (木)	麦ごはん	シーフードカレー ささみサラダ・アーモンド	いか・えび・ぶたにく しろいんげんまめ とりにく	たまねぎ・にんじん・グリーンピース にんにく・しょうが にんじん・きゅうり・キャベツ こまつな	こめ・おぎ・じゃがいも あぶら こまあぶら・さとう・こま アーモンド	くだもの	687 25.6	814 30.0
6 (金)	小パン	なすとひき肉のスパゲッティ フルーツミックス・ソフトチーズ・(中)小魚	ぶたにく ソフトチーズ (中)かたくちいわし	たまねぎ・にんじん・ピーマン なす・にんにく みかん・パインアップル・もも	パン(こむぎこ・こめこ) スパゲッティ・オリーブあぶら ゼリー	種実 (こま・アーモンドなど)	621 23.1	792 30.8
9 (月)	パン	大豆とごぼうのミンチカツ・小松菜のサラダ コーンスープ	とりにく・ぶたにく・だいず ツナ(まぐろみずに) ベーコン	たまねぎ・ごぼう こまつな・キャベツ・きゅうり とうもろこし・にんじん・たまねぎ	パン(こむぎこ・こめこ)・パンこ あぶら・オリーブあぶら・さとう じゃがいも・でんぶん	きのこ	651 24.6	855 31.4
10 (火)	麦ごはん	中華丼 マーボー豆腐・ヨーグルト	ぶたにく・いか・かまぼこ とりにく・みそ ヨーグルト	たまねぎ・にんじん・チンゲンサイ キャベツ・しょうが とうがんにんじん・たまねぎ グリーンピース・にんにく	こめ・おぎ・こまあぶら さとう・でんぶん さとう・あぶら・でんぶん	いもるい	646 25.2	761 29.3
11 (水)	麦ごはん	うま煮 いわしかぼすレモン煮・小松菜のお浸し	とりにく・ひらてん なまあげ いわし	にんじん・ほししいたけ・えだまめ かぼす・レモン こまつな・にんじん・キャベツ	こめ・おぎ・じゃがいも・あぶら こんにやく・さとう	にゆうせいひん	676 27.1	817 32.3
12 (木)	麦ごはん	(地場産給食) 鯨のケチャップがらめ なすのみそ汁・みかんゼリー	くじら とうふ・あぶらあげ・みそ	たまねぎ・しょうが なす・だいこん・にんじん・ねぎ	こめ・おぎ・でんぶん・あぶら さとう じゃがいも・ゼリー	やさい	638 26.9	765 32.0
13 (金)	パン	(世界の料理) チリコンカン じゃがいものポタージュ・オレンジ	とりにく・だいず ベーコン・きゅうりにゆう しろいんげんまめ	たまねぎ・にんじん・にんにく たまねぎ・にんじん・とうもろこし ほうれんそう・オレンジ	パン(こむぎこ・こめこ) さとう じゃがいも	かいそう	662 26.1	836 32.2
17 (火)	ごはん	(十五夜献立) うさぎ型ハンバーグ 月見汁・のり酢和え	とりにく・ぶたにく とりにく・とうふ あぶらあげ・のり	たまねぎ にんじん・だいこん・ねぎ キャベツ・にんじん・もやし	こめ・さとう こんにやく・さといも・さとう	ぎよかいるい	612 23.3	757 28.6
18 (水)	麦ごはん	みそ鶏じゃが 小松菜のごま和え・小魚アーモンド	とりにく・ちくわ・みそ なまあげ ツナ(まぐろみずに) かたくちいわし	にんじん・たまねぎ・グリーンピース こまつな・にんじん・キャベツ かたくちいわし	こめ・おぎ・じゃがいも こんにやく・さとう こま・さとう・アーモンド	きのこ	654 25.2	778 29.2
19 (木)	ゆかりごはん	(郷土料理) ゴーヤチャンプルー 沖繩そば汁・黒糖ビーンズ	おさかなソーセージ たまご・とうふ・かつおぶし とりにく・かまぼこ だいず	あかしそ にがうりにんじん・しょうが たまねぎ・にんじん・ねぎ	こめ・あぶら おきなわそば(こむぎこ) さとう・あぶら・こくとう	くだもの	636 26.1	762 30.3
20 (金)	パン	白身魚のマリネ レタスのスープ・マーシャルビーンズ	たら とりにく・ひよこまめ	たまねぎ・にんじん・ピーマン レモン レタス・たまねぎ・にんじん パセリ	パン(こむぎこ・こめこ) でんぶん・あぶら・さとう じゃがいも マーシャルビーンズ	かいそう	678 25.4	875 31.8
24 (火)	麦ごはん	豚キムチ・ブルーベリーゼリー わかめと卵のスープ	ぶたにく わかめ・とうふ・かまぼこ たまご	にんじん・はくさいキムチ もやし・にら にんじん・たまねぎ・ねぎ	こめ・おぎ・あぶら ゼリー こま・こまあぶら	いもるい	620 25.3	734 29.9
25 (水)	麦ごはん	ハッシュドポーク ツナサラダ	ぶたにく しろいんげんまめ わかめ ツナ(まぐろみずに)	にんじん・たまねぎ・エリンギ にんにく・グリーンピース もやし・キャベツ・きゅうり	こめ・おぎ・じゃがいも あぶら・さとう さとう	くだもの	622 22.4	746 26.4
26 (木)	わかめ麦ごはん	いかメンチカツ・もやしときゅうりの中華和え かきたま汁	わかめ いか とうふ・たまご	キャベツ・にんじん きゅうり・もやし ほししいたけ・たまねぎ・にんじん ねぎ	こめ・おぎ・パンこ・こむぎこ あぶら・こま・こまあぶら・さとう	にゆうせいひん	614 21.6	767 26.1
27 (金)	パン	ミートボールのケチャップ煮 パンプキンスープ	ミートボール(とりにく・ぶ たにく) ベーコン・きゅうりにゆう	たまねぎ・グリーンピース かぼちゃ・にんじん・たまねぎ パセリ	パン(こむぎこ・こめこ) さとう じゃがいも	まめるい	659 26.2	835 32.4
30 (月)	小パン	ピリ辛みそ焼きそば ほうれん草の卵とじ・オレンジ	ぶたにく・いか・かまぼこ みそ たまご ウインナー(とりにく)	にんじん・もやし・たまねぎ キャベツ・ねぎ・しょうが ほうれんそう・たまねぎ オレンジ	パン(こむぎこ・こめこ) やきそばめん・あぶら・さとう あぶら・さとう	種実 (こま・アーモンドなど)	637 28.5	795 35.0

※都合により献立が変更になることがあります ※「おもなざいりょう」の太字で書いてある食材は県産と市内産です

見直そう！ 夏休み明けの生活習慣

きちんと朝ごはんを食べていますか？

朝は時間がない、食欲がわかないなどの理由で朝ごはんを抜いてしまうことはありませんか？朝ごはんを抜くと、勉強に集中できなかつたり、体調不良を起こしやすかつたりしてしまいます。

朝ごはんをきちんと食べると、体が目覚めて脳の働きが活発になります。バランスのよい朝ごはんをしっかり食べましょう。

早起き、早寝をしていますか？

わたしたちは、しっかりと睡眠をとらなければ、食事をすることも活動をすることも十分にできません。夜型生活の習慣は、日中の体調不良を招きます。

夏休みに夜ふかしや、朝寝坊の習慣がついてしまった人は、早く起きて朝ごはんをしっかりとり、夜は早く寝て睡眠時間を確保できるように生活を見直しましょう。



お月見を
楽しんでみませんか

今年の十五夜は
9月17日です

旧暦の8月15日は「十五夜」で、「中秋の名月」とも呼ばれます。稲に見立てたすすきや月見団子、収穫した農作物などをお供えし、月を眺めながら、収穫に感謝してお祝いする風習もあります。



- ◎ 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。
- ◎ 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。