

令和6年 9月 献立予定表

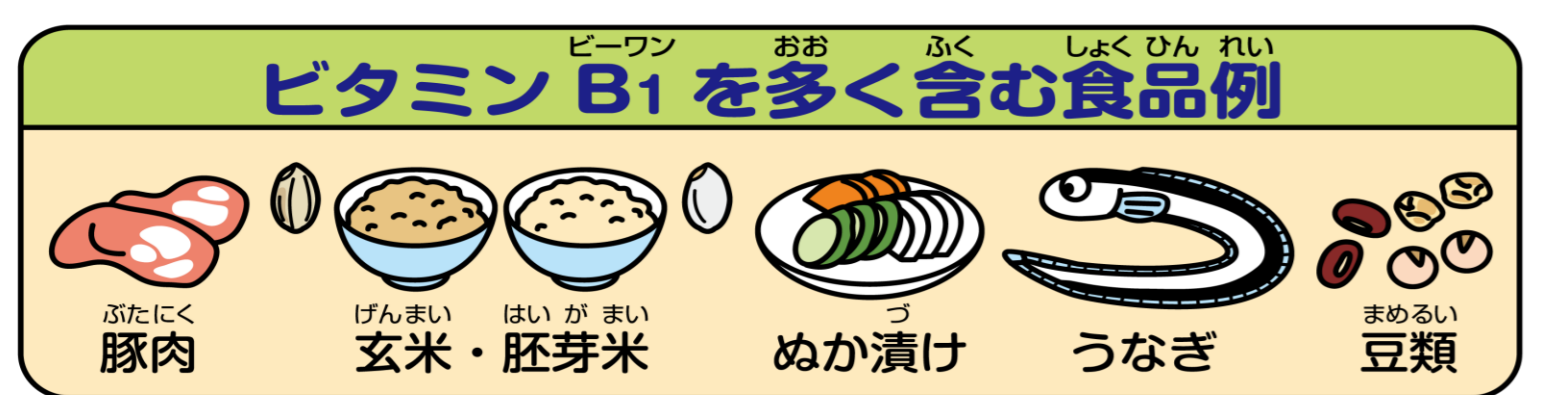
周南市立鹿野学校給食センター

日・曜日	献立名	主な材料			栄養価		家庭で とりたい 食品	
		(赤) 主に体をつくる	(緑) 主に体の調子をととのえる	(黄) 主にエネルギーになる	上:エネルギー(kcal) 下:たんぱく質(g)	小学校 中学校		
2月	麦ごはん	夏野菜のキーマカレー	鶏肉 大豆 レンズ豆	玉ねぎ なす トマト かぼちゃ ピーマン しょうが にんにく	大麦 小麦 米 麦	651	787	魚類
	フルーツミックス			パイナップル 黄桃	ナタデココ マスカットゼリー	22.0	26.0	
3月	黒糖パン	黒糖パン	ベーコン 大豆	にんじん 玉ねぎ しめじ 小松菜	じゃがいも 黒糖 パン(小麦粉・米粉)	672	810	果物
	まるごとグラタン	まるごとグラタン	ベーコン チーズ	とうもろこし にんじん	小麦粉 じゃがいも マカロニ マーガリン	24.0	28.2	
	アーモンド入り海藻サラダ	アーモンド入り海藻サラダ	海藻 マグロ水煮	キャベツ にんじん	アーモンド 油 砂糖			
4月	麦ごはん	くじらの竜田揚げ	くじら		油 米 麦 片栗粉	646	783	いも類
	小松菜のサラダ	小松菜のサラダ	鶏肉	小松菜 キャベツ	オリーブ油 砂糖	31.4	37.4	
5月	わかめ麦ごはん	わかめ麦ごはん	わかめ		米 麦	674	816	色の濃い野菜
	イナムドゥチ	イナムドゥチ	豚肉 かまぼこ 生揚げ みそ	干しいたけ 大根 ねぎ	こんにゃく ごま	28.9	34.5	
	麩チャンプルー	麩チャンプルー	マグロ油漬 卵 かつお節	もやし にんじん にら パインアップル	ふ 油			
6月	縦割りパン	スティックハンバーグ	鶏肉 豚肉	たまねぎ にんにく トマト しょうが	パン(小麦粉・米粉)	662	782	海藻類
	ゆで野菜	ゆで野菜		キャベツ きゅうり にんじん		26.8	30.7	
	豆乳コーンスープ	豆乳コーンスープ	ベーコン 豆乳	とうもろこし 玉ねぎ にんじん グリンピース	じゃがいも			
9月	麦ごはん	ガパオライスの具	豚肉 大豆	玉ねぎ にんじん 青ピーマン 赤ピーマン にんにく しょうが バジル	ごま油 砂糖 米 麦	685	812	魚類
	目玉焼き	目玉焼き	卵		油	30.6	34.8	
	クイツィオスープ	クイツィオスープ	鶏肉	小松菜 もやし にんじん	クイツィオ			
10月	塩焼きそば	塩焼きそば	鶏肉 いか	もやし キャベツ 玉ねぎ にんじん ねぎ	やきそば ごま油	629	779	きのこ類
	揚げぎょうざ	揚げぎょうざ	豚肉 鶏肉	キャベツ 玉ねぎ にら	油	27.5	33.4	
	冷凍みかん	冷凍みかん		みかん				
11月	麦ごはん	鯛のかぼすレモン煮	鯛		米 麦	629	763	いも類
	野菜のごま和え	野菜のごま和え	平天 しらす干し	キャベツ にんじん ほうれん草	砂糖 ごま	27.4	32.5	
	冬瓜入りもずく汁	冬瓜入りもずく汁	もずく 鶏肉 豆腐	とうがん 玉ねぎ ねぎ にんじん えのきたけ				
12月	麦ごはん	豚玉井の具	豚肉 卵 平天	しょうが 玉ねぎ にんじん ごぼう 干しいたけ ねぎ	こんにゃく 油 砂糖 米 麦	689	836	豆類
	切り干し大根のはりはり和え	切り干し大根のはりはり和え	しらす干し	切り干し大根 にんじん きゅうり	ごま 砂糖	28.1	33.7	
	梨	梨		梨				
13月	丸型横割りパン	白身魚のフライ	タラ		油 パン(小麦粉・米粉) パン粉 小麦粉	698	807	海藻類
	ゆで野菜	ゆで野菜		きゅうり にんじん キャベツ	ノンエッグタルタルソース	25.0	28.4	
	ABCスープ	ABCスープ		にんじん 玉ねぎ しめじ セロリー パセリ	マカロニ じゃがいも 豆乳プリン			
17月	小パン	うさぎハンバーグ	鶏肉 豚肉	玉ねぎ	パン(小麦粉・米粉)	671	784	種実類
	野菜のドレッシング和え	野菜のドレッシング和え		きゅうり ピーマン キャベツ	ドレッシング	26.3	29.7	
	きなこ団子	きなこ団子	豆腐 きな粉	玉ねぎ にんじん 小松菜	もち粉 砂糖 じゃがいも 油			
18月	麦ごはん	マーボー豆腐	豆腐 豚肉 大豆 赤みそ	干しいたけ しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ にら	砂糖 片栗粉 ごま油 米 麦	692	826	いも類
	もやしの中華サラダ	もやしの中華サラダ	ちくわ	もやし ほうれん草 にんじん	砂糖 ごま油 ごま	26.6	31.7	
	手作りぶどうゼリー	手作りぶどうゼリー			ゼリーの素 ぶどうジュース			
19月	ゆかり麦ごはん	ゆかり麦ごはん		ゆかり	米 麦	685	830	果物
	あじのレモン醤油がらめ	あじのレモン醤油がらめ	あじ	玉ねぎ にんじん レモン 枝豆	油 砂糖 片栗粉	29.6	35.4	
	ピリ辛ツナきゅうり	ピリ辛ツナきゅうり	マグロ油揚げ しらす干し	きゅうり もやし	ごま油 砂糖 ごま			
	なすそうめん	なすそうめん	油揚げ	干しいたけ なす 玉ねぎ にんじん ねぎ	そうめん			
20月	縦割りパン	チリコンカンの具	鶏肉 豚肉 大豆 大福豆 金時豆	にんにく にんじん 玉ねぎ ピーマン トマト	油 パン(小麦粉・米粉)	691	833	種実類
	クリームスープ	クリームスープ	ベーコン 牛乳	しめじ 玉ねぎ にんじん パセリ	じゃがいも	25.4	30.7	
	ミルージュ	ミルージュ			ミルージュ(乳性飲料)			
24月	パンパン	パンパン		パインアップル	パン(小麦粉・米粉)	697	857	種実類
	ペンネのトマト煮	ペンネのトマト煮	ベーコン 豚肉 大豆	玉ねぎ にんじん グリンピース トマト	ペンネ じゃがいも 砂糖	26.4	32.0	
	チキン入りサラダ	チキン入りサラダ	鶏肉	きゅうり もやし にんじん	砂糖 油			
25月	麦ごはん	鯖の照り焼き	さば		米 麦	658	796	果物
	れんこんのきんぴら	れんこんのきんぴら	さつま揚げ	れんこん さやいんげん	こんにゃく ごま油 砂糖 ごま	27.8	33.0	
	豚汁	豚汁	豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	にんじん 干しいたけ 大根 ねぎ	じゃがいも			
26月	麦ごはん	ポークカレー	豚肉 スキムミルク	玉ねぎ にんじん にんにく しょうが グリンピース りんご	じゃがいも 米 麦	681	810	きのこ類
	青じそサラダ ヨーグルト	青じそサラダ ヨーグルト	マグロ水煮 ヨーグルト	キャベツ 赤ピーマン とうもろこし	青じそドレッシング	24.1	28.0	
27月	たらこスパゲティ	たらこスパゲティ	たらこ いか 牛乳	セロリー 玉ねぎ マッシュルーム パセリ にんにく	スパゲッティ オリーブ油 バター	652	762	海藻類
	スペイン風ポテトオムレツ	スペイン風ポテトオムレツ	卵 ベーコン	玉ねぎ ピーマン ほうれん草	じゃがいも	27.7	32.0	
	枝豆入りサラダ	枝豆入りサラダ	ハム	キャベツ きゅうり 枝豆	オリーブ油 砂糖			

※太字で記載している食材は市内産・県内産のものを使用する予定です。献立は都合により変更になったり、パンの形状が変わったりすることがあります。

夏の疲れを回復するには？

今年の夏はとても暑かったので、疲れも出やすくなっています。疲れに効く食べ方としては、糖質をエネルギーに変えるために必要な「ビタミンB₁」が不足しないようにすることが大切です。ビタミンB₁は、にんにく、ねぎ、にらなどに含まれる香り成分「アリシン」と一緒にとることで、体へ吸収されやすくなります。



また、食欲をだすには、香辛料や香辛・香味野菜を利用しましょう。特有の香りやピリツとした辛さで食欲を刺激してくれます。9月の給食はすこし味にアクセントをつけ、暑くても食べやすいよう工夫していきたいです。

※裏面に食育だより9月号を載せていますので、ご覧ください。



周南市教育委員会学校給食課からのお知らせ
 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。



◎食物アレルギーのある方に対応するため、詳細な献立や原材料配合表を提供しています。ご希望の方は学校へお申し出ください。
 ◎魚の骨に気を付けて食べましょう。