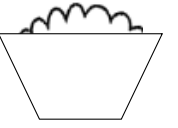
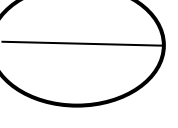
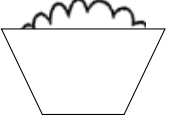
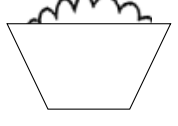
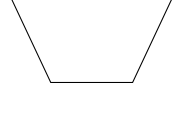
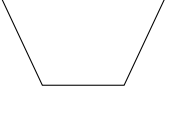
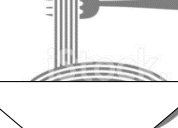
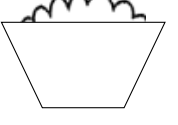
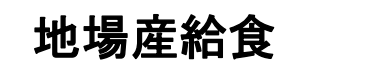
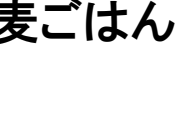
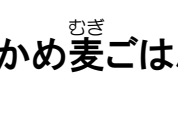
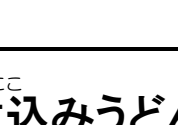
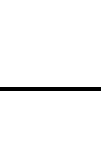
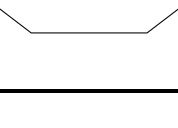
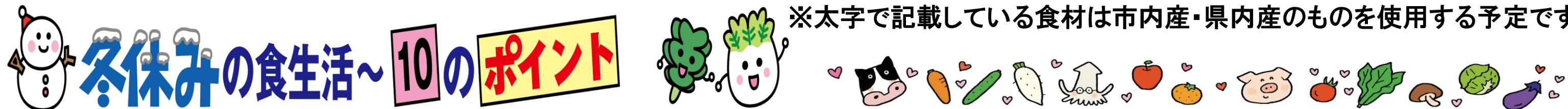


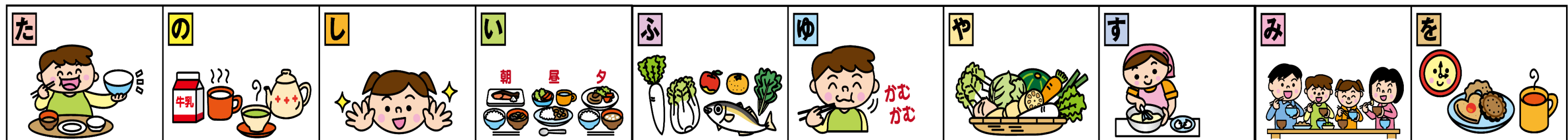
令和6年 12月 献立予定表

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	鶏ちゃん		鶏肉 赤みそ	キャベツ にんじん 玉ねぎ ねぎ にんにく しょうが	油 砂糖 片栗粉 米 麦	634 25.6	760 30.1	雑実類
		すったて汁	岐阜県の料理		生揚げ 大豆 白みそ	大根 にんじん 小松菜 ねぎ				
		千切りたくあん				大根	砂糖			
3月		チキン照り焼き			鶏肉	玉ねぎ	パン(小麦粉・米粉) パン粉	636 24.6	781 29.7	魚類
		ゆで野菜				キャベツ にんじん				
		ABCスープ			ベーコン	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			
4月		焼きししゃも				ししゃも	米 麦	648 25.5	812 32.9	果物
		切り干し大根の卵とじ			平天 卵 昆布	切り干し大根 にんじん グリンピース	油 砂糖			
		豆乳みそ汁			豆腐 油揚げ みそ 豆乳	干しいたけ にんじん 玉ねぎ ねぎ	じゃがいも			
5月		チキンカツ油淋鶏ソース			鶏肉	しょうが 白ねぎ	油 砂糖 米 麦 パン粉	635 21.3	768 25.0	海藻類
		冬野菜のサラダ				フロッキー カリフラワー にんじん	コールスロードレッシング			
		水餃子のスープ			豚肉 鶏肉	キャベツ ねぎ もやし 玉ねぎ にんじん チンゲンサイ				
6月		アイントプフ			レンズ豆 牛肉	トマト 玉ねぎ キャベツ セロリー パセリ	パン(小麦粉・米粉)	639 25.2	784 31.2	色の濃い野菜
		ウィンナー			ウィンナー					
		ジャーマンポテト いちごジャム			ベーコン	玉ねぎ	じゃがいも いちごジャム			
9月		鶏すき焼き風煮			鶏肉 生揚げ	白菜 玉ねぎ もやし ねぎ	麩 こんにゃく 砂糖 油 米 麦	633 26.9	767 31.9	雑実類
		しそひじきあえ			ひじき	キャベツ 小松菜				
		味付けのり			味付けのり					
10月		フルーツのホイップ和え			ホイップクリーム(乳成分・大豆成分)	パイナップル パナナ	パン(小麦粉・米粉)	697 26.5	854 31.8	きのこ類
		ポークビーンズ			豚肉 大豆	玉ねぎ にんじん グリンピース トマト	じゃがいも 砂糖			
		かえりとアーモンドの炒り煮			かえり		オリーブ油 アーモンド 砂糖			
11月		鮭の幽庵焼き			鮭	ゆず吉果汁	米 麦	654 30.1	777 33.9	色の濃い野菜
		五目豆			大豆 平天	にんじん ごぼう いんげん	砂糖 油			
		豚汁			豚肉 豆腐 油揚げ みそ	にんじん 大根 白菜 ねぎ	さつまいも			
12月		筑前煮			鶏肉 厚揚げ	干しいたけ ごぼう にんじん れんこん いんげん	こんにゃく さといも 油 砂糖 米 麦	640 22.7	773 26.9	海藻類
		野菜のごま和え			ちくわ	小松菜 キャベツ にんじん	ごま 砂糖			
		りんご				りんご				
13月		きのこスパゲッティ			豚肉	玉ねぎ にんじん しいたけ えのきたけ エリンギ しめじ 小松菜 にんにく	スパゲッティ 油 バター	686 28.9	791 33.2	果物
		大豆とごぼうのミンチカツ			鶏肉 豚肉 大豆	たまねぎ ごぼう	パン粉 油			
		野菜のドレッシング和え				きゅうり キャベツ	野菜いっぱいドレッシング			
16月		いわしのアングレーズ			鰯		油 砂糖 パン粉 米 麦 片栗粉	699 28.2	847 33.5	豆類
		白菜の和え物			かつおぶし	白菜 にんじん	砂糖			
		かきたま汁			卵 かまぼこ 豆腐	たまねぎ にんじん ねぎ	片栗粉			
17月		鶏肉のハニーマスタード焼き			鶏肉		はちみつ パン(小麦粉・米粉)	698 28.2	807 31.9	海藻類
		ブロッコリーのサラダ				フロッキー しめじ	ごまドレッシング			
		コンソメスープ			ベーコン	にんじん 玉ねぎ キャベツ しめじ セロリー パセリ	じゃがいも			
18月		マーボー大根			豆腐 豚肉 大豆 赤みそ	大根 干しいたけ しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ ねぎ	砂糖 片栗粉 ごま油 米 麦	646 25.5	768 29.9	いも類
		小籠包			豚肉 鶏肉	たまねぎ キャベツ たけのこ	小麦粉			
		もやしの酢の物			わかめ	もやし 小松菜	ごま油 ごま			
19月		わかめ麦ごはん			わかめ		米 麦	649 23.3	778 27.5	色の濃い野菜
		おでん風煮			鶏肉 ちくわ がんもどき 昆布	大根	こんにゃく さといも 砂糖			
		五目きんぴら みかん			さつま揚げ	ごぼう 干しいたけ にんじん いんげん みかん	ごま油 砂糖 ごま			
20月		煮込みうどん			鶏肉 油揚げ 卵 平天	玉ねぎ にんじん ねぎ	うどん	652 31.8	760 37.1	海藻類
		揚げタラのゆず風味			たら	長門ゆず吉果汁 ねぎ	油 片栗粉 ごま油			
		こんにゃくの白和え			豆腐 白みそ	ほうれん草 白菜 にんじん	こんにゃく ごま 砂糖			
23月		ビーンズ入りカレー			鶏肉 大豆 大福豆 金時豆	玉ねぎ にんじん しょうが にんにく りんご	じゃがいも 油 米 麦	654 26.1	792 31.1	きのこ類
		ごぼうサラダ			マグロ水煮フレーク	ごぼう にんじん 小松菜	ごまドレッシング ごま			
24月		ポテトサラダ			チキンハム	きゅうり 玉ねぎ にんじん	じゃがいも ノンエッグマヨネーズ 砂糖	659 24.4	796 29.3	魚類
		肉団子のスープ			鶏肉 豚肉 大豆	キャベツ 玉ねぎ にんじん パセリ	パン(小麦粉・米粉)			
		バナナ				バナナ	春雨 パン粉			



※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、パンの形状がかわったりすることがあります。



(食) べすぎに気をつけよう
(飲) み物は甘くないものを選ぼう
(し) しっかり手を洗ってから食事をしよう
(い) ち(1)日3食、規則正しく食べよう
(ふ) ゆ(冬)が旬の食べ物をとろう
(ゆ) っく(ゆ)よくんで食べよう
(や) さい(野菜)をたっぷり食べよう
(す) すんで、おうちの人のお手伝いをしよう
(み) なんて食を囲む機会をつくろう
(お) やつは時間と量を決めてとろう

周南市教育委員会学校給食課からのお知らせ

1月分の献立表からペーパーレス化を行います。(アレルギー対応が必要な方は紙の献立表配布を継続します。)市HPに献立表を掲載していますので、ブックマーク(お気に入り)登録をお願いします。

学校給食献立表
<https://www.city.shunan.lg.jp/soshiki/59/119272.ht>



◎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。