

令和7年4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)	中		
						エネルギー kcal	たんぱく質 g	エネルギー kcal	たんぱく質 g
9 (水)	縦割りパン キーマカレーサンドの具 マカロニスープ・(中)黒糖ビーンズ	とりにく・レンズまめ ウイナー (中)だいず	たまねぎ・にんじん・トマト・にんにく しょうが・えだまめ たまねぎ・にんじん・しめじ・パセリ とうもろこし	パン(ごまごこ・ごまご) あぶら マカロニ・じゃがいも (中)くるごとう	さかな	629 24.9	793 31.8		
10 (木)	麦ごはん あじの南蛮漬け 鶏じゃが	あじ とりにく・ちくわ	たまねぎ・にんじん たまねぎ・にんじん・さやいんげん	ごめ・おび あぶら・でんぶん・さとう じゃがいも・こんにやく さとう・あぶら	たまご	656 25.7	780 30.0		
11 (金)	減量麦ゆかりご飯 豚肉のしょうが焼き 五目うどん・(中)はちみつレモンゼリー	ぶたにく とりにく・あぶらあげ かまぼこ	ゆかり・にんじん・もやし・こまつな しょうが・たまねぎ ほししいたけ・にんじん たまねぎ・ねぎ	ごめ・おび・あぶら・さとう うどん・(中)ゼリー	くだもの	562 21.9	763 25.4		
14 (月)	パン おじゃがもちニョッキポロネーゼ こまつな 小松菜のツナマヨサラダ	ぶたにく・だいず まぐらあぶらづけ	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 こまつな・キャベツ・にんじん	パン(ごまごこ・ごまご)・じゃがいも さとう・おじゃがもち・オリーブあぶら マヨネーズ・さとう	種実(ごま アーモンドなど)	655 26.4	788 31.5		
15 (火)	麦ごはん おやこどん 親子丼の具 厚揚げと豚肉のみそ炒め	とりにく・たまご かまぼこ ぶたにく・あつあげ・みそ	たまねぎ・にんじん・ねぎ ほししいたけ・ごぼう もやし・こまつな・にんじん にんにく・しょうが	ごめ・おび こんにやく・あぶら・さとう ごまあぶら・さとう	かいそう	673 29.5	797 34.2		
16 (水)	黒糖パン 白身魚のレモン風味 ポトフ	たら ウイナー	たまねぎ・にんじん・レモン たまねぎ・にんじん・キャベツ ブロッコリー・にんにく	パン(ごまごこ・ごまご) くるごとう・あぶら・さとう・でんぶん じゃがいも・あぶら	たまご	684 27.0	827 32.0		
17 (木)	麦ごはん <入学祝い献立> チキンカレー・星形ポテト(2個) ごぼうサラダ・祝いゼリー	とりにく	にんじん・たまねぎ・グリーンピース にんにく・しょうが ごぼう・キャベツ・にんじん・きゅうり	ごめ・おび・じゃがいも あぶら ごま・ドレッシング おいわいゼリー	さかな	732 18.6	854 19.9		
18 (金)	麦ごはん まいぼー豆腐 麻婆豆腐 春雨とツナの中中華サラダ	とうふ・ぶたにく・みそ まぐらあぶらづけ	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 もやし・きゅうり・にんじん	ごめ・おび でんぶん・さとう・ごまあぶら はるさめ・ごま・さとう ごまあぶら	にゅうせい ひん	623 23.9	766 28.0		
21 (月)	小パン ミートスパゲッティ かいそう 海藻サラダ	ぶたにく・レンズまめ かいそう まぐらあぶらづけ	たまねぎ・にんじん・グリーンピース エリンギ・トマト キャベツ・きゅうり・にんじん	パン(ごまごこ・ごまご) スパゲッティ・あぶら ごまあぶら・さとう	いもるい	621 27.1	768 32.7		
22 (火)	わかめ麦ごはん チキンチキンごぼう わかたけじる 若竹汁・(中)ヨーグルト	わかめ・とりにく とうふ・かまぼこ わかめ・(中)ヨーグルト	ごぼう・えだまめ にんじん・たまねぎ・えのきたけ ねぎ・たけのこ	ごめ・おび・あぶら さとう・でんぶん	くだもの	621 25.0	789 31.3		
23 (水)	よこわ まる 横割り丸パン ハムステーキ・キャベツのケチャップ炒め コーンポタージュ	ハムステーキ ベーコン・ぎゅうにゅう	キャベツ にんじん・たまねぎ とうもろこし・パセリ	パン(ごまごこ・ごまご) あぶら・さとう じゃがいも	かいそう	696 26.6	842 32.0		
24 (木)	麦ごはん ハヤシライス・(中)オムレツ はる 春のフルーツポンチ	とりにく (中)オムレツ	たまねぎ・にんじん・しめじ・にんにく ブロッコリー・トマト・マッシュルーム もも・あまなつみかん	ごめ・おび じゃがいも・さとう・あぶら いちごゼリー・サイダーゼリー	にゅうせい ひん	631 17.1	836 25.5		
25 (金)	麦ごはん いわしの生姜煮・野菜のしそひじき和え ぶたじる 豚汁	いわしのしょうがに しそひじき ぶたにく・なまあげ・みそ	キャベツ・きゅうり・にんじん・もやし にんじん・ごぼう・ねぎ・だいこん	ごめ・おび・さとう さつまいも・こんにやく	きのこるい	649 23.8	775 27.7		
28 (月)	パン ハンバーグのデミグラスソースがけ はるやさい 春野菜のクリームシチュー	ハンバーグ とりにく・ぎゅうにゅう	たまねぎ・しめじ・ブロッコリー キャベツ・たまねぎ・にんじん アスパラガス	パン(ごまごこ・ごまご) さとう じゃがいも	かいそう	702 28.4	818 32.4		
30 (水)	パン れんこんとひき肉のカレー炒め キャベツと肉団子のスープ・マーシャルピンズ	ぶたにく とうふ・ミートボール	れんこん・もやし・ねぎ にんじん・にんにく・しょうが キャベツ・たまねぎ・にんじん・ねぎ	あぶら・さとう マーシャルピンズ	いもるい	638 25.3	755 29.6		

ご入学・ご進級 おめでとうございます。

新年度が始まりました。食を通じて、子どもたちが元気に毎日過ごしていけるよう努めていきますので、よろしく願いいたします。

学校での食の指導の6つのポイント

食事の重要性  食事の大切さ、喜び、楽しさを知る。	心身の健康  望ましい栄養と食事のとり方を身に付ける。	食品を選択する力  正しい知識や情報に基づき、品質や安全性を判断できる。
感謝の心  食べ物を大事にし、感謝の心をもつ。	社会性  協力し、他人を思いやり、豊かな人間関係をつくる。	食文化  地域の産物や食の文化・歴史を理解し、尊重できる。

給食は、学校教育活動の一環として行われています。給食や食に関する指導を通して、6つのポイントが達成できるよう努めています。心身の健全な発達とともに、食に関する正しい理解と適切な判断力を身に付けてほしいと思います。

学校給食の内容



- 主食**
ご飯・・・山口県産のお米を100%使用しています。
パン・・・県産の小麦粉と米粉を使用しています。
- 牛乳**
山口県産生乳100%の牛乳を毎日給食に提供します。
- 副食**
毎日2～4品提供します。地場産物や、行事食、旬の食材を使った給食を提供します。

地場産給食や行事食、世界の料理などを提供しています！



- ★がぶっ！と食べよう山口の日★
山口県産や、周南市産の食材をたくさん使った給食です。
- ★行事食★
七夕、お月見、ハロウィン、節分、など、様々な行事食を提供します。
- ★郷土料理や世界の料理★
各県の郷土料理や、世界の料理を知ること、食文化に関心をもつきっかけになればと思います。



◎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。
◎ハンバーグやデザートなどの加工食品は色々な材料で作られているため、家庭配布用献立表には料理名で記載しています。詳しい材料については原材料配合表をご覧ください。