

日 (曜)	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	小(3・4年生) エネルギー kcal たんぱく質 g	中 エネルギー kcal たんぱく質 g	
9 (水)	麦ごはん さばの塩焼き・菜の花和え 豚汁	さば・しらすほし ぶたにく・あぶらあげ・みそ	なのはな・もやし・キャベツ・とうもろこし はくさい・だいこん・にんじん・ごぼう・ねぎ	こめ・むぎ・ごま・さとう こんにやく・さいとも	663 26.8	807 32.0	きのこ類 きのこ類
10 (木)	麦ごはん 豆腐の中華煮 コーンしゅうまい(小学2個・中学3個)・オレンジ	とうふ・ぶたにく コーンしゅうまい	キャベツ・にんじん・たまねぎ・たけのこ・ねぎ・しいたけ・しょうが オレンジ	こめ・むぎ・ごまあぶら・でんぶん・さとう	635 21.6	784 25.7	きのこ類 しゅじつるい
11 (金)	パン 白身魚のフライ・フレンチサラダ 野菜スープ・マーシャルピンズ	ホキ・チキンハム ベーコン	キャベツ・にんじん・とうもろこし・きゅうり・レモンかじゅう たまねぎ・にんじん・はくさい・もやし・パセリ	パン(こめこ・こむぎこ)・パンこ・こむぎこ・でんぶん・あぶら・さとう じゃがいも・マーシャルピンズ	697 24.8	843 29.7	きのこ類 かいそう
14 (月)	麦ごはん チキンカレー フルーツミックス	とりにく・いんげんまめ	にんじん・たまねぎ・しょうが・にんにく みかん・パイナップル・もも	こめ・むぎ・じゃがいも・あぶら ゼリー	657 20.2	804 23.9	きのこ類 ぎょいりい
15 (火)	パン ソーススパゲッティ チキンウインナー・ベビーパン	ぶたにく チキンウインナー	たまねぎ・キャベツ・もやし・ピーマン・にんじん パイナップル	パン(こめこ・こむぎこ)・スパゲッティ・あぶら・オリーブオイル	581 24.1	739 30.7	きのこ類 いもい
16 (水)	麦ごはん 鶏じゃが 野菜の煮びたし	とりにく・ちくわ あぶらあげ・かつおぶし	たまねぎ・にんじん・グリーンピース キャベツ・にんじん・ほうれんそう・もやし	こめ・むぎ・こんにやく・じゃがいも・さとう・あぶら さとう・ごま・ごまあぶら	610 24.3	745 29.6	きのこ類 きのこ類
17 (木)	麦ごはん 揚げ餃子(2個)・ツナ入りナムル 春雨スープ	ぎょうざ・まぐろあぶらづけ チキンハム・とうふ	もやし・きゅうり・にんじん にんじん・たまねぎ・はくさい・ねぎ	こめ・むぎ・あぶら・さとう・ごまあぶら・ごま はるさめ・ごまあぶら	632 19.2	746 22.3	きのこ類 くだもの
18 (金)	パン ミートボールと大豆のトマトソース煮 ハムとれんこんのサラダ・りんごジャム	ミートボール(とりにく・ぶたにく)・だいず チキンハム	たまねぎ・にんじん・とうもろこし・さやいんげん・しめじ にんじん・れんこん・キャベツ	パン(こめこ・こむぎこ)・じゃがいも・さとう・あぶら ごま・あぶら・さとう・りんごジャム	670 24.8	830 31.4	きのこ類 かいそう
21 (月)	ゆかり麦ごはん チキンチキンごぼう すまし汁・お祝いデザート	とりにく とうふ・かまぼこ・あぶらあげ	あかしそ・ごぼう・えだまめ たまねぎ・にんじん・えのきたけ・ねぎ	こめ・むぎ・でんぶん・あぶら・さとう ゼリー	681 26.8	821 32.5	きのこ類 やい
22 (火)	パン ポロニアハム・コールスロー ポテトスープ	ポロニアハム ベーコン	キャベツ・にんじん・とうもろこし・きゅうり たまねぎ・にんじん・はくさい・しめじ・ブロッコリー・にんにく	パン(こめこ・こむぎこ)・ノンエッグマヨネーズ・さとう じゃがいも・あぶら	645 24.7	807 30.9	きのこ類 しゅじつるい
23 (水)	麦ごはん 八宝菜 マーボー春雨	ぶたにく・かまぼこ・いか ぶたにく・だいず・みそ	もやし・キャベツ・たまねぎ・にんじん・たけのこ・さやいんげん・ほしいたけ・しょうが にんじん・ねぎ・しょうが・にんにく	こめ・むぎ・さとう・ごまあぶら・でんぶん はるさめ・ごまあぶら・さとう	612 26.8	747 32.3	きのこ類 くだもの
24 (木)	麦ごはん ハヤシライス 海藻とツナのサラダ	ぶたにく かいそう・まぐろあぶらづけ	にんじん・たまねぎ・しめじ・グリーンピース・にんにく キャベツ・にんじん	こめ・むぎ・じゃがいも・さとう・あぶら ごま・さとう・あぶら	649 23.0	798 27.6	きのこ類 まめい
25 (金)	パン 照焼きハンバーグ・ゆで野菜 コーンポタージュ	ハンバーグ(とりにく・ぶたにく) ベーコン・ぎゅうにゅう	しょうが・にんにく・キャベツ・にんじん とうもろこし・たまねぎ・にんじん・はなっこりー	パン(こめこ・こむぎこ)・さとう・ごまあぶら・でんぶん じゃがいも	706 27.1	877 33.3	きのこ類 かいそう
28 (月)	麦ごはん 野菜の南蛮煮 いわしの梅煮・バナナ	とりにく・なまあげ・みそ いわしのうめに	たまねぎ・ごぼう・さやいんげん・にんじん バナナ	こめ・むぎ・こんにやく・じゃがいも・さとう・ごまあぶら	718 27.7	866 33.1	きのこ類 やい
30 (水)	麦ごはん 親子丼 しそひじき和え・小魚	とりにく・たまご・ちくわ しそひじき・かたくちいわし	たまねぎ・にんじん・ほしいたけ・ねぎ ほうれんそう・にんじん・キャベツ・もやし	こめ・むぎ・さとう ごま・さとう・みずあめ	628 29.1	763 35.1	きのこ類 いもい

※献立は都合により、変更することがあります。

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。みなさんの学校生活がより充実したものとなるように日々の給食を通して応援していきたいと思ひます。  
1年間よろしくお祈り致します。



給食には、皮付きの果物も取り入れています。小学校低学年は食べ方が分からない場合もありますので、ご家庭で食べ方を教えていただければと思ひます。また、給食で初めて食べる食品でアレルギー症状が出る場合があります。献立表を確認していただき、食べたことのない食品がある場合は、ご家庭で事前に試していただくと安心です。

◎ご家庭でとってほしい食品  
その日の給食で不足している食品を載せています。  
ご家庭での食事作りの参考にしてください。

学校給食は「食」を学ぶ時間です！

学校給食は、「学校給食法」に基づいて実施される教育活動です。  
栄養のバランスのとれた食事を提供するだけでなく、様々なことを学ぶための時間です。

### 学校給食の目標のポイント

※「学校給食法」第二条より抜粋・要約

- 適切な栄養の摂取による健康の保持増進。
- 食事について正しい理解を深め、健全な食生活を育む判断力や望ましい食習慣を養う。
- 明るい社会性と協同の精神を養う。
- 自然の恩恵への理解を深め、生命、自然を尊重する精神や環境の保に寄与する態度を養う。
- 食生活が多くの人の勤労に支えられていることを理解し、感謝する。
- 伝統的な食文化を理解する。
- 食料の生産、流通及び消費について、正しく理解する。

給食の内容について

給食の献立は、「学校給食摂取基準」に基づき、作成しています。  
1日に必要な栄養量の3分の1程度を目安に、カルシウムは2分の1など、家庭での食事でも不足しがちな栄養素を補えるように基準値が定められています。

**【デザートなど】**  
季節の果物の他、ゼリーや行事食なども提供します。

**【牛乳】**  
成長期に必要なカルシウムなどをとるために毎日つきます。

**【主食】**

- ごはん(月・水・木曜日)  
基本は、周南市産の米に山口県産の麦を10%混ぜた「麦ごはん」です。麦を混入することで食物繊維が多くとれます。
- パン(火・金曜日)  
山口県産小麦粉と米粉を使用して作った栄養価の高いパンです。

**【おかず】**  
煮物、汁物、和え物、炒め物、焼き物、揚げ物などの調理法で作ります。  
サラダや和え物に使用する野菜は、基本、加熱しますが、食感を良く上げるために調理を工夫しています。  
また、健康面から「減塩」にも取り組みます。

◎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、骨に注意して食べましょう。 ◎おはしは毎日持ってきましょう。