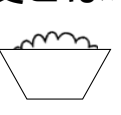
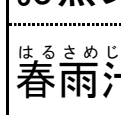
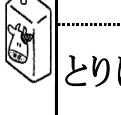
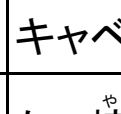
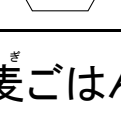
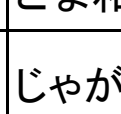
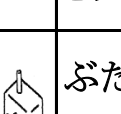
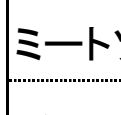
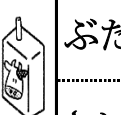
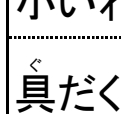
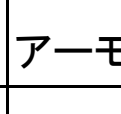
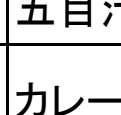
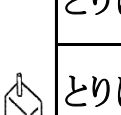
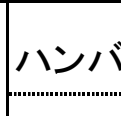
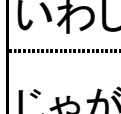
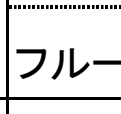
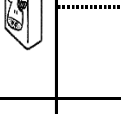
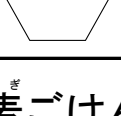
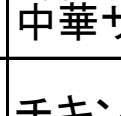
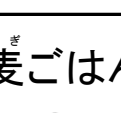
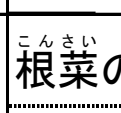
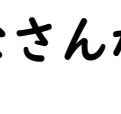
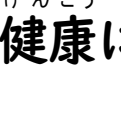
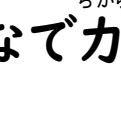
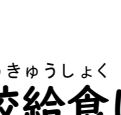




令和7年4月 学校給食献立表



周南市立新南陽学校給食センター

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	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	麦ごはん 	お魚フライ 野菜の塩昆布和え 	ホキ・しおこんぶ 	キャベツ・にんじん	614	776	まめ
		春雨汁	とりにく・あぶらあげ	もやし・ほうれんそう・にんじん・たまねぎ えのきたけ	26.2	31.7	
10 木	パン 	豚肉のガーリックソテー 	ぶたにく 	たまねぎ・エリンギ・にんにく・パセリ	605	721	さかな
		キャベツのスープ煮 いちごの豆乳パンナコッタ	チキンウインナー	キャベツ・にんじん・たまねぎ・ブロッコリー	27.5	32.7	
11 金	麦ごはん 	たこ焼き(小学1個・中学2個) 	たこ 	キャベツ・ねぎ	556	724	いも
		ごま和え 船場汁 《大阪府の料理》	とりさきみ・さば・あぶらあげ	こまつな・もやし・だいこん・にんじん・えのきたけ ねぎ・しょうが	25.1	31.0	
14 月	麦ごはん 	じゃがいものそぼろ煮 	ぶたにく・なまあげ・ひらてん 	たまねぎ・にんじん・えだまめ	612	769	きのこ
		ひじきとハムの和え物	ひじき・チキンハム	キャベツ・にんじん	25.1	30.7	
15 火	小パン 	ミートソーススパゲッティ 	ぶたにく・だいず 	たまねぎ・にんじん・エリンギ・トマト・パセリ にんにく	655	817	くだもの
		ブロッコリーのサラダ マーシャルピンズ	さかなソーセージ	ブロッコリー・キャベツ・にんじん・とうもろこし	26.8	33.5	
16 水	麦ごはん 	小いわしの南蛮漬け 	いわし 	しょうが・たまねぎ・ピーマン・にんじん	603	762	やさい
		具だくさん豚汁	ぶたにく・とうふ・あぶらあげ みそ	だいこん・キャベツ・にんじん・ごぼう・ねぎ	25.9	31.5	
17 木	パン 	肉団子のケチャップ煮 	とりにく・ぶたにく・だいず 	たまねぎ・にんじん・パセリ・エリンギ・にんにく	657	796	かいそう
		アーモンドソテー	まぐろあぶらづけ	キャベツ・さやいんげん・にんじん	27.9	32.9	
18 金	麦ごはん 	さばのみそ煮 切干しだいこんのおかか炒め 	さば・みそ・ひらてん かつおぶし・しらすぼし	きりぼしだいこん・にんじん・こまつな	651	782	種実 (ごま、アーモンドなど)
		五目汁	とりにく・あぶらあげ	はくさい・もやし・ほししいたけ・にんじん・ねぎ ごぼう	28.2	32.3	
21 月	麦ごはん 	カレーライス 	とりにく・しろいんげんまめ 	たまねぎ・にんじん・にんにく・しょうが	654	827	きのこ
		海そうサラダ	かいそう・まぐろあぶらづけ	キャベツ・とうもろこし・にんじん	22.9	27.7	
22 火	小パン 	ハンバーグ マヨネーズサラダ 《入学・進級お祝い献立》 	とりにく・ぶたにく 	たまねぎ・トマト・しょうが・にんにく・にんじん キャベツ・ごぼう・とうもろこし	665	825	こざかな
		アルファベットスープ いちごのお祝いクレープ	ベーコン	にんじん・たまねぎ・ブロッコリー・えのきたけ	24.7	29.9	
23 水	麦ごはん 	いわしのしょうが煮 さっぱり和え 	いわし 	しょうが・だいこん・ほうれんそう・にんじん	647	833	くだもの
		じゃがいものみそ汁	なまあげ・あぶらあげ・みそ わかめ	たまねぎ・にんじん・えのきたけ・ねぎ	27.5	33.1	
24 木	パン 	大豆と野菜のクリーム煮 	チキンフランク・ぎゅうにゅう だいず・しろいんげんまめ	たまねぎ・にんじん・ブロッコリー・エリンギ	664	808	種実 (ごま、アーモンドなど)
		フルーツミックス		もも・みかん・パインアップル	25.2	29.9	
25 金	麦ごはん 	マーボー豆腐 《中国の料理》 	とうふ・ぶたにく・みそ 	たまねぎ・たけのこ・にんじん・ほししいたけ ねぎ・しょうが・にんにく	608	771	さかな
		中華サラダ 《地場産給食の日》	チキンハム	もやし・きゅうり・にんじん	27.2	33.1	
28 月	麦ごはん 	チキンチキンごぼう 	とりにく 	ごぼう・えだまめ	664	839	かいそう
		けんちょう	とうふ・あぶらあげ	だいこん・にんじん・ほししいたけ	28.6	35.0	
30 水	麦ごはん 	根菜の卵とじ丼 	とりにく・ちくわ・たまご 	にんじん・たまねぎ・ごぼう・ねぎ	571	753	いも
		はんぺん汁 (中学)黒糖まめ	はんぺん・とうふ・あぶらあげ わかめ・(中学)だいず	えのきたけ・たまねぎ・にんじん	25.5	33.2	

※ 献立は都合により、変更となることがあります。

入学・進級 おめでとうございます

ご入学・ご進級おめでとうございます。いよいよ新しい年度がスタートします。充実した学校生活を送るためには、「健康な体」が基本となります。みなさんが健康に過ごす給食センター職員みんなで力を合わせ、安全・安心でおいしい給食をお届けします。



学校給食について

学校給食は、小中学生の成長や健康のために必要な栄養がバランスよくとれるように考えて作られています。子どもが苦手そうな食材もなるべく食べやすいように配慮しながら取り入れています。また、地場産物や郷土料理、各地の料理などを取り入れ、地元の食について知ったり様々な食体験ができるように心がけています。学校給食を通して、心身の成長や生涯にわたる健康づくりの基礎を培ってくださることを願っています。



- 【主食】**
ごはん(月・水・金曜日)：基本は、山口県産の米と麦を使った「麦ごはん」です。麦は、米に10%混ぜています。麦を入れることによって食物繊維が多くとれます。
パン(火・木曜日)：山口県産の小麦粉と米粉を使用して作ったパンです。
- 【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。ほうれん草や小松菜などの葉物野菜は、冷凍品ではなく、生の野菜を多く使用し、食感がよくなるように調理を工夫しています。
- 【牛乳】**
成長期に必要なカルシウムやたんぱく質などをとるために、200mlの牛乳がつかます。

守ってほしい食事のマナー&給食のきまり

①手洗いや身支度

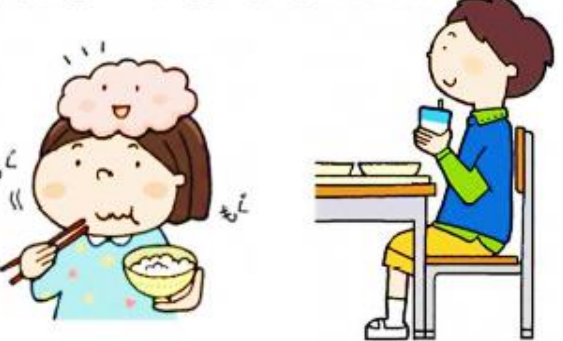

- 石けんをつけて手を洗おう。
- 白衣、マスク、帽子は正しく身につけよう。

②給食準備

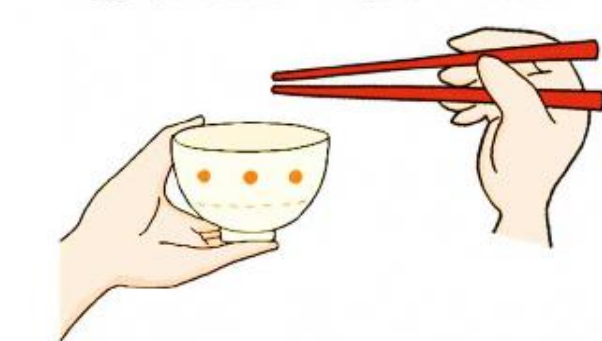

- すばやく準備をしよう。
- お汁の具はみんな同じに、きれいに盛り付けしよう。

③食事のあいさつ


- 食べ物や給食を準備してくれる人に感謝の気持ちを込めてあいさつをしよう。

④食べ方や姿勢


- よくかんで楽しく食べよう。
- イスに深くこしかけ、背筋をのばし、足は床につけよう。

⑤食器の使い方


- はしや茶わんは正しく持とう。
- 食器は正しい位置に置こう。

⑥後片づけ


- 食器に食べ残しがないかよく見てから返そう。

◎ 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。
◎ 「はし」を毎日持ってくるようにしましょう。

