入学・進級おめでとう　2025年 4月こんだて

周南市立熊毛学校給食センター

今月の給食目標

給食の準備をきちんとしよう

★ 机の上をきれいにしよう

★ 正しい身支度

8(火)

ツナとやさいのソテー / オレンジ / コッペパン / ポトフ

ぎゅうにゅう	たまねぎ	パン（こむぎこ・こめこ）
ぶたにく	だいこん	じゃがいも
まぐろみずに	にんじん	あぶら
	セロリー	
	パセリ	ほうれんそう
	キャベツ	オレンジ

ー　ー　699　27.6

各小学校、熊毛中1年 なし

9(水)

しおこんぶあえ / さばのしおやき / むぎごはん / みそしる

ぎゅうにゅう	にんじん	こめ
とうふ	たまねぎ	**むぎ**
わかめ	ねぎ	じゃがいも
むぎみそ	キャベツ	
さば	きゅうり	
しおこんぶ		

626　22.6　753　26.4

三丘小1年、高水小1年、勝間小1年、大河内小　なし

10(木)

中学校のみ：たまごやき / ほうれんそうのりごまあえ / ゆかりむぎごはん / にくじゃが

ぎゅうにゅう	しそ	こめ
とりにく	たまねぎ	**むぎ**
たまごやき（中学校のみ）	にんじん	じゃがいも
のり	ねぎ	こんにゃく
	ほうれんそう	あぶら
	キャベツ	さとう
		ごま

579　18.8　783　26.0

高水小1年、勝間小1年、大河内小1年 なし

11(金)

キャベツのじゃこいため / 小パン / スパゲッティミートソース

ぎゅうにゅう	にんにく	パン（こむぎこ・こめこ）
とりにく	にんじん	スパゲッティ
しらすぼし	たまねぎ	オリーブゆ
	トマト	さとう
	キャベツ	あぶら
とうもろこし	こまつな	

626　25.4　773　30.7

高水小1年、勝間小1年、大河内小1年 なし

14(月)

フルーツポンチ / むぎごはん / チキンカレー

ぎゅうにゅう	にんじん	こめ
とりにく	たまねぎ	**むぎ**
パインアップル	にんにく	じゃがいも
もも(おうとう)	しょうが	あぶら
バナナ	りんご	ゼリー
	みかん	

680　18.3　808　20.9

大河内小1年 なし

15(火)

こまつなとコーンのソテー / コッペパン / にくだんごのケチャップに

ぎゅうにゅう	たまねぎ	パン（こむぎこ・こめこ）
ミートボール	にんじん	じゃがいも
	ぶなしめじ	あぶら
	えだまめ	さとう
	こまつな	
	キャベツ	
	とうもろこし	

568　21.0　721　26.1

16(水)

にゅうがく★しんきゅうおいわいこんだて

コールスローサラダ / チキンカツ / もものタルト / わかめむぎごはん / すましじる

ぎゅうにゅう	にんじん	こめ
わかめ	たまねぎ	**むぎ**
とうふ	えのきたけ	あぶら
あぶらあげ	ねぎ	ドレッシング
チキンカツ	キャベツ	タルト
	とうもろこし	

691　22.1　819　25.5

17(木)

ひじきとだいずのいためもの / むぎごはん / おやこどん

ぎゅうにゅう	にんじん	こめ
とりにく	たまねぎ	**むぎ**
たまご	ごぼう	さとう
ちくわ	ねぎ	でんぷん
ひじき		ごまあぶら
だいず		ごま
ひらてん		

657　28.3　786　33.0

18(金)

アーモンドサラダ / コッペパン / マカロニのカレーに

ぎゅうにゅう	にんじん	パン（こむぎこ・こめこ）
ぶたにく	たまねぎ	マカロニ
	キャベツ	じゃがいも
	きゅうり	あぶら
	とうもろこし	さとう
		アーモンド

640　22.4　805　27.9

21(月)

中国の料理

ハニーピーナッツ（中学校のみ） / ホイコーロー / むぎごはん / ちゅうかコーンたまごスープ

ぎゅうにゅう	とうもろこし	こめ
たまご	たまねぎ	**むぎ**
ぶたにく	にんじん	ごまあぶら
むぎみそ	キャベツ	でんぷん
あかみそ	チンゲンサイ	あぶら
	ピーマン	ハニーピーナッツ（中学校のみ）
しょうが	にんにく	

603　23.1　797　29.2

22(火)

カラフルかいそうサラダ / コッペパン / クリームシチュー

ぎゅうにゅう	にんじん	パン（こむぎこ・こめこ）
とりにく	たまねぎ	じゃがいも
ちょうりようぎゅうにゅうかいそう	キャベツ	あぶら
	きゅうり	アーモンド
	とうもろこし	ドレッシング

592　22.6　752　28.0

23(水)

こまったさんのハンバーグ

ブロッコリーのしおゆで / ステーキ・バラ・カーチュー / むぎごはん / コンソメスープ

ぎゅうにゅう	たまねぎ	こめ
とりにく	にんじん	**むぎ**
ハンバーグ	ぶなしめじ	じゃがいも
	ブロッコリー	さとう

601　21.6　694　23.7

24(木)

アスパラガスのごまマヨサラダ / むぎごはん / ハッシュドポーク

ぎゅうにゅう	たまねぎ	こめ
ぶたにく	にんじん	**むぎ**
しろいんげんまめ	にんにく	じゃがいも
チキンハム	アスパラガス	あぶら
	キャベツ	さとう
	とうもろこし	マヨネーズ
		ごま

640　19.5　763　22.3

25(金)

しろみざかなのバーベキューソース / コッペパン / アルファベットスープ

ぎゅうにゅう	たまねぎ	パン（こむぎこ・こめこ）
ベーコン	にんじん	マカロニ
たら	とうもろこし	じゃがいも
	エリンギ	でんぷん
	パセリ	あぶら
	りんご	さとう
	にんにく	

630　25.4　797　31.2

28(月)

ヨーグルト / ふりかけ / れんこんのきんぴら / 小ごはん / かやくうどん

ぎゅうにゅう	にんじん	こめ
とりにく	たまねぎ	うどん
あぶらあげ	ねぎ	ごまあぶら
かまぼこ	**れんこん**	さとう
わかめ	さやいんげん	ごま
ひらてん		
ふりかけ	ヨーグルト	

584　22.2　682　24.8

29(火) 昭和の日

こんだて

☆ 牛乳は毎日つきます

（☆ 毎月１９日は「**食育の日**」です）

おもなざいりょう（たべもののはたらき）

赤	緑	黄
おもに体をつくるもとになる食品	おもに体の調子を整えるもとになる食品	おもにエネルギーのもとになる食品

エネルギーkcal/たんぱく質g　小学校　中学校

30(水)

はるさめのごまずあえ / むぎごはん / マーボどうふ

ぎゅうにゅう	しょうが	こめ
とうふ	にんにく	**むぎ**
ぶたにく	ほししいたけ	ごまあぶら
あかみそ	にんじん	さとう
しらすぼし	たまねぎ	でんぷん
	ねぎ	はるさめ
	キャベツ	ごま

639　25.3　760　29.2

おしらせ

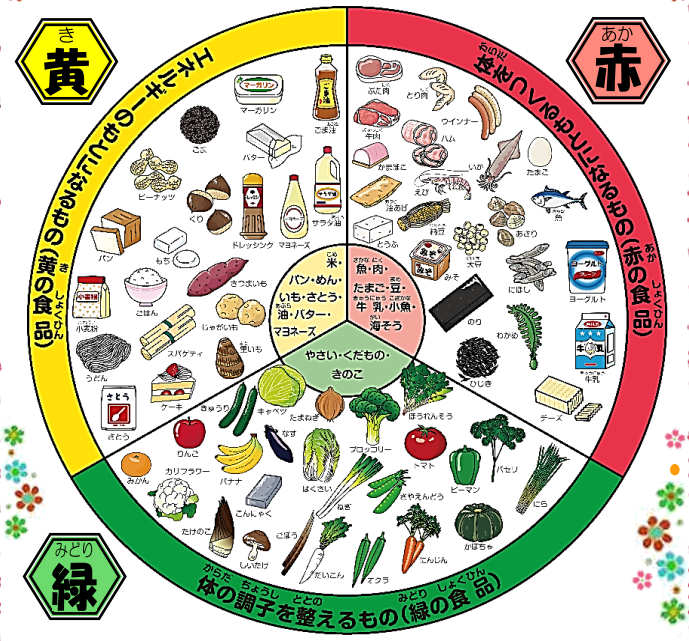
◎ 給食は「**マイはし持参**」です。
毎日きれいに洗ったものをお子様に持たせてください。

◎ 学校給食は、成長期の子どもたちの健康の保持増進を図るとともに、望ましい食習慣と食に関する実践力を身に付けることを目的としています。
また、地場産物の活用、食文化、国際理解のための献立等に取り組んでいます。

◎ **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。

◎ 魚の骨には気をつけて食べてください。

おもな働きによる食品のグループ分け



給食は、3つの働きをもつ食べ物を組み合わせて献立を考えています。健康な体づくりのためには、いろいろな食品を組み合わせることが大切です。