

日・曜日	献立名	主な材料			栄養価		献立で 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)	とりたい食品		
1 木	減量たけのご飯 鯉の揚げ煮 野菜のごま和え わかめ汁 ミニ柏餅	鶏肉 鯉 豆腐 わかめ	たけのこ にんじん	油 砂糖 米 麦	小学校 中学校	677	793	果物
			玉ねぎ ねぎ	油 砂糖 片栗粉		31.4	37.1	
			キャベツ 小松菜	砂糖 ごま				
			玉ねぎ 干しいたけ にんじん ねぎ	柏餅				
2 金	パンパン クリームシチュー ハムサラダ 【中学】小魚	鶏肉 牛乳 ソーダ	パンアップル	パン(小麦粉・米粉)	648	815	きのこ類	
			玉ねぎ にんじん グリンピース	油 じゃがいも	23.8	31.4		
			ソーダ 【中学】かたくちいわし とうもろこし キャベツ きゅうり にんじん	フレンチドレッシング 【中学】砂糖				
7 水	わかめ麦ごはん 炒り豆腐 きんぴらごぼう はちみつレモンゼリー	わかめ 豆腐 豚肉 卵 ちくわ	にんじん 玉ねぎ グリンピース	米 麦	698	823	いも類	
			ごぼう にんじん	ごま油 砂糖	23.7	27.8		
				油 砂糖 ごま はちみつレモンゼリー				
8 木	鯉カツ 小松菜の煮浸し かきたま汁	鯉 すけとうだら ちくわ 揚げ 豆腐 卵	玉ねぎ	油 米 麦 パン粉	632	762	種実類	
			小松菜 にんじん		24.3	28.8		
			玉ねぎ にんじん ねぎ	片栗粉				
9 金	パン ビーンズポタージュ アスパラガスのソテー チョコスプレッド オレンジ	白いんげん豆 鶏肉 牛乳 ベーコン	にんじん 玉ねぎ パセリ	じゃがいも パン(小麦粉・米粉)	698	839	魚介類	
			アスパラガス にんじん キャベツ エリンギ にんにく	油	24.8	29.9		
			オレンジ	チョコスプレッド				
12 月	麦ごはん チキンカレー 海藻サラダ フルーツミックス	鶏肉 牛乳 海藻 まぐろ水煮フレーク	玉ねぎ にんじん にんにく しょうが グリンピース	じゃがいも 米 麦	679	826	色の濃い野菜	
			キャベツ にんじん	油 砂糖	21.2	24.7		
			黄桃 パンアップル バナナ	サイダーゼリー				
13 火	小豆揚げパン ポトフ コールスローサラダ	豚肉 ウィンナー チキンハム	玉ねぎ にんじん 白菜 パセリ	油 ココア 砂糖 パン(小麦粉・米粉)	600	768	海藻類	
			キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし	じゃがいも	21.4	26.4		
				コールスロードレッシング				
14 水	麦ごはん キャベツ入りつくね しそひじき和え けんちょう	鶏肉 ひじき 豚肉 豆腐	キャベツ	米 麦 片栗粉	629	760	魚介類	
			きゅうり 小松菜 しそ	砂糖	26.3	31.2		
			にんじん 大根 干しいたけ	板こんにゃく 砂糖 油 ごま油				
15 木	高菜ごはん きびなごの南蛮漬け タイピーエン	ベーコン きびなご 豚肉 えび いか うずら卵	玉ねぎ 高菜	ごま油 米 麦	632	761	果物	
			玉ねぎ にんじん ピーマン	油 砂糖 パン粉 小麦粉	25.2	29.9		
			白菜 にんじん もやし しょうが 干しいたけ	春雨				
16 金	パン 鶏肉とカシューナッツの炒め物 豆乳スープ ソフトチーズ	鶏肉 ベーコン 豆乳 チーズ	にんじん 玉ねぎ 青ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン しょうが	カシューナッツ ごま油 片栗粉 パン(小麦粉・米粉)	694	857	海藻類	
			とうもろこし 玉ねぎ にんじん グリンピース	じゃがいも	27.9	34.0		
19 月	麦ごはん れんこんしゃきしゃきいキムチ おじゃがもち汁 SDGsふりかけ	豚肉 油揚げ 昆布 かつお節	白菜 玉ねぎ れんこん ねぎ	ごま油 米 麦	631	761	きのこ類	
			玉ねぎ 大根 にんじん ねぎ	じゃがいも 片栗粉	24.3	28.3		
				砂糖 ごま				
20 火	黒糖パン チキンビーンズ ごぼうサラダ	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 黒砂糖 パン(小麦粉・米粉)	696	855	色の濃い野菜	
			ごぼう にんじん きゅうり とうもろこし 小松菜	ノンエッグマヨネーズ ごま	26.7	32.2		
21 水	麦ごはん 白身魚の磯香天ぷら 昆布和え じゃがいものみそ汁	ホキ 卵 青のり 昆布 豆腐 油揚げ わかめ みそ	キャベツ きゅうり	小麦粉 油 米 麦	649	764	種実類	
			玉ねぎ にんじん ねぎ	じゃがいも	24.9	29.2		
22 木	麦ごはん マーボー豆腐 春雨サラダ	豆腐 豚肉 大豆 赤みそ チキンハム しらす干し	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	636	773	果物	
			きくらげ キャベツ とうもろこし にんじん きゅうり	春雨 ごま 砂糖 ごま油	27.2	32.4		
23 金	カレーうどん ひじきとツナのソテー 冷凍ピーチ	豚肉 油揚げ 平天 ひじき まぐろ油漬フレーク	にんじん 玉ねぎ ねぎ	うどん	629	747	いも類	
			キャベツ にんじん	油 ごま	28.2	33.5		
			黄桃					
26 月	麦ごはん 中華丼の具 揚げ春巻き 中華和え	豚肉 うずら卵 ちくわ 鶏肉	にんじん 玉ねぎ キャベツ 干しいたけ さやいんげん	砂糖 片栗粉 米 麦 ごま油	647	799	海藻類	
			キャベツ もやし にんじん 玉ねぎ たこのこ	油 小麦粉 春雨 片栗粉	21.3	25.1		
			大根 にんじん 小松菜	ごま 砂糖 ごま油				
27 火	縦割りパン チキンヌードルスープ オレンジ	豚肉 大豆 大福豆 金時豆 鶏肉	にんにく 玉ねぎ トマト	油 パン(小麦粉・米粉)	626	765	魚介類	
			玉ねぎ スキールーニ 黄ピーマン 赤ピーマン	スパゲッティ 油	26.5	31.9		
			にんじん パセリ にんにく 白菜					
28 水	麦ごはん 焼きししゃも 白菜の煮浸し うま煮	ししゃも 揚げ かつお節 鶏肉 生揚げ ちくわ 高野豆腐 昆布	白菜 小松菜	米 麦	642	805	色の濃い野菜	
			たけのこ にんじん さやいんげん	砂糖	26.8	34.5		
				じゃがいも こんにゃく 砂糖				
29 木	麦ごはん 肉信田 ごま酢和え なめこのみそ汁	鶏肉 豚肉 油揚げ 豆腐 油揚げ みそ わかめ	にんじん 玉ねぎ ごぼう	砂糖 米 麦 片栗粉	659	794	果物	
			きゅうり もやし にんじん	ごま 砂糖	24.1	28.5		
			なめこ 玉ねぎ にんじん 豚ろれん草	じゃがいも				
30 金	鮭のクリームスパゲッティ フレンチサラダ 【中学】アーモンド	鮭 ベーコン 牛乳 粉チーズ チキンハム	切り干し大根 玉ねぎ にんじん パセリ にんにく	バター スパゲッティ	605	784	豆製品	
			キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし	オリーブ油 砂糖	26.3	33.1		
				【中学】アーモンド				

※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、パンの形状が変わったりすることがあります。

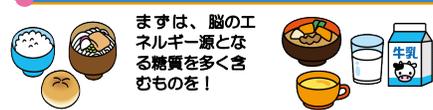


新年度始まり、早くもひと月が過ぎようとしています。今の気候は比較的過ごしやすいですが、急に気温上がることもあり、体がまだ暑さに慣れていないため、熱中症には特に注意が必要です。新しい環境への疲れも出てくるころですので、睡眠をしっかりとって体調を整え、朝ごはんを必ず食べてから登校するようにしましょう。



朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か一品でも口に入れることから始めましょう。

食べる習慣がきたら、少しずつ品数を増やしてバランスも意識しましょう。



まずは、脳のエネルギー源となる糖質を多く含むものを！

食欲がない人は、みそ汁やスープ、牛乳などがおすすめです。水分と一緒にビタミンやミネラルをとることができます。



柏(かしわ)の木は芽がでるまで、古い葉が木に残っていることから、家が栄えるようにとの願いをこめて、端午の節句に柏餅が食べられます。関西地方や西日本では柏の葉のかわりにサルトリイバラの葉をつかうことが多いです。給食では一足早く、1日(木)に「しふかわ工房」で作られた柏餅を予定しています。

周南市教育委員会学校給食課からのお知らせ
学校給食費(5月)の納付期限は6月2日(月)です。口座振替の方は、前日までに残高確認をお願いいたします。

◎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。