



| 日<br>(曜) | 献立名      |                                              | 主 な 材 料                      |                                               |                                       | 栄養価                         |                             | 家庭でとり<br>たい食品      |
|----------|----------|----------------------------------------------|------------------------------|-----------------------------------------------|---------------------------------------|-----------------------------|-----------------------------|--------------------|
|          |          |                                              | 赤<br>主に体をつくる                 | 緑<br>主に体の調子をととのえる                             | 黄<br>主にエネルギーになる                       | 小                           | 中                           |                    |
|          |          |                                              |                              |                                               |                                       | エネルギー<br>kcal<br>たんぱく質<br>g | エネルギー<br>kcal<br>たんぱく質<br>g |                    |
| 2<br>月   | 麦ごはん<br> | 揚げぎょうざ(小学1個・中学2個) もやしの中華あえ<br>中華コーンスープ       | とりにく・ぶたにく                    | キャベツ・たまねぎ・にら・しょうが・にんじん<br>きゅうり・もやし            | こめ・むぎ・こむぎこ・でんぷん<br>あぶら・さとう・ごまあぶら・ごま   | 561                         | 747                         | くだもの               |
|          |          |                                              | とりにく                         | にんじん・ねぎ・とうもろこし・たまねぎ・たけのこ<br>ほししいたけ            | でんぷん・ごまあぶら                            | 20.0                        | 25.2                        |                    |
| 3<br>火   | 小パン<br>  | トマトソーススパゲッティ<br>しそひじきサラダ ソフトチーズ              | とりにく・ベーコン                    | パセリ・にんじん・トマト・にんにく・えのきたけ<br>たまねぎ               | パン(こむぎ・こめこ)・スパゲッティ<br>オリーブあぶら         | 596                         | 762                         | いも                 |
|          |          |                                              | しそひじき・チーズ                    | こまつな・にんじん・レモン・キャベツ                            | さとう・オリーブあぶら                           | 24.3                        | 30.6                        |                    |
| 4<br>水   | 麦ごはん<br> | いわしのしょうが煮 《 歯と口の健康週間 》<br>筑前煮 オレンジ           | いわし                          | しょうが                                          | こめ・むぎ・さとう・でんぷん                        | 614                         | 773                         | きのこ                |
|          |          |                                              | ちくわ・とりにく                     | にんじん・さやいんげん・ごぼう・たけのこ<br>れんこん・オレンジ             | こんにやく・さとう・さといも・あぶら                    | 25.0                        | 30.4                        |                    |
| 5<br>木   | パン<br>   | ハンバーグ(ケチャップソースがけ)<br>アルファベットスープ マーシャルピンズ     | とりにく・ぶたにく                    | たまねぎ                                          | パン(こむぎ・こめこ)・でんぷん<br>さとう・あぶら・じゃがいも     | 682                         | 845                         | 種実<br>(ごま、アーモンドなど) |
|          |          |                                              | ベーコン                         | にんじん・パセリ・たまねぎ・キャベツ・えのきたけ<br>とうもろこし            | じゃがいも・マカロニ・マーシャルピンズ                   | 26.7                        | 32.2                        |                    |
| 6<br>金   | 麦ごはん<br> | スタミナ納豆<br>ごぼうのみそ汁 ヨーグルト                      | とりにく・なっとう                    | ねぎ・にんにく・しょうが                                  | こめ・むぎ・さとう・ごまあぶら                       | 596                         | 740                         | くだもの               |
|          |          |                                              | とうふ・あぶらあげ・わかめ<br>ヨーグルト・みそ    | にんじん・えのきたけ・ごぼう・たまねぎ                           | じゃがいも                                 | 24.2                        | 29.2                        |                    |
| 9<br>月   | 麦ごはん<br> | シャキシャキそぼろ丼<br>ビーフ汁 黒糖まめ                      | ぶたにく・たまご・だいず                 | にんじん・こまつな・たまねぎ・ごぼう<br>きりほしだいこん                | こめ・むぎ・さとう                             | 598                         | 744                         | かいそう               |
|          |          |                                              | とりにく・だいず                     | ねぎ・にんじん・キャベツ・たまねぎ・もやし                         | ビーフン・くろざとう                            | 26.0                        | 31.1                        |                    |
| 10<br>火  | パン<br>   | チリコンカン<br>キャベツのクリーム煮                         | だいず・ぶたにく                     | にんじん・パセリ・たまねぎ・にんにく                            | パン(こむぎ・こめこ)・さとう<br>オリーブあぶら            | 646                         | 781                         | こざかな               |
|          |          |                                              | とりにく・ぶたにく・ぎゅうにゅう<br>しろいんげんまめ | にんじん・ブロッコリー・たまねぎ・キャベツ・しめじ                     | でんぷん・じゃがいも・こむぎこ<br>マーガリン・あぶら          | 28.9                        | 35.1                        |                    |
| 11<br>水  | 麦ごはん<br> | アドボ 《 ファイビン料理 》<br>シニガンスープ 冷凍ベビーパイン          | とりにく                         | にんにく・たまねぎ                                     | こめ・むぎ・さとう・あぶら                         | 570                         | 713                         | さかな                |
|          |          |                                              | ぶたにく                         | にんじん・チンゲンサイ・トマト・たまねぎ・だいこん<br>にんにく・レモン・パインアップル | さとう・さといも・あぶら                          | 22.9                        | 27.9                        |                    |
| 12<br>木  | パン<br>   | ししゃもフライ(小学1本・中学2本)<br>ミネストローネ りんごジャム         | ししゃも                         |                                               | パン(こむぎ・こめこ)・パンこ<br>でんぷん・こむぎこ・あぶら      | 616                         | 772                         | かいそう               |
|          |          |                                              | ベーコン・だいず                     | パセリ・にんじん・トマト・にんにく・セロリ・たまねぎ                    | じゃがいも・マカロニ<br>オリーブあぶら・りんごジャム          | 22.0                        | 27.4                        |                    |
| 13<br>金  | 麦ごはん<br> | チキンカレー<br>フルーツミックス 小魚                        | とりにく                         | にんじん・たまねぎ・にんにく・しょうが・グリーンピース                   | こめ・むぎ・じゃがいも・あぶら                       | 625                         | 786                         | まめ                 |
|          |          |                                              | かたくちいわし                      | みかん・パインアップル・もも                                | カクテルゼリー                               | 21.6                        | 25.5                        |                    |
| 16<br>月  | 麦ごはん<br> | 親子丼 《 地場産給食週間 》<br>ひじきの煮物 みかんゼリー             | とりにく・たまご                     | にんじん・ねぎ・たまねぎ・たけのこ・ほししいたけ                      | こめ・むぎ・さとう                             | 609                         | 733                         | いも                 |
|          |          |                                              | ぶたにく・ひじき                     | さやいんげん・にんじん・ほししいたけ                            | さとう・あぶら・ごま・みかんゼリー                     | 24.7                        | 29.9                        |                    |
| 17<br>火  | パン<br>   | チキンボールの甘酢炒め<br>中華サラダ 山口県産ぼんかんジャム             | とりにく・ぶたにく                    | たまねぎ・こまつな・にんじん・キャベツ・たけのこ<br>ほししいたけ            | パン(こむぎ・こめこ)・じゃがいも<br>パンこ・さとう・でんぷん・あぶら | 607                         | 723                         | こざかな               |
|          |          |                                              |                              | にんじん・きゅうり・もやし                                 | さとう・ごまあぶら・ごま<br>ぼんかんジャム               | 22.7                        | 26.8                        |                    |
| 18<br>水  | 麦ごはん<br> | つしま 周南市の郷土料理<br>じゃがいものみそ汁 味付けのり              | とうふ・あぶらあげ                    | にんじん・きゅうり・ごぼう・しょうが・ほししいたけ                     | こめ・むぎ・さとう・ごま・あぶら                      | 608                         | 741                         | くだもの               |
|          |          |                                              | なまあげ・わかめ・のり・みそ               | にんじん・たまねぎ・もやし                                 | じゃがいも                                 | 22.7                        | 27.0                        |                    |
| 19<br>木  | パン<br>   | ポーくビーンズ<br>グリーンサラダ                           | ぶたにく・だいず                     | にんじん・さやいんげん・たまねぎ                              | パン(こむぎ・こめこ)・じゃがいも<br>さとう・あぶら          | 639                         | 772                         | きのこ                |
|          |          |                                              | チキンハム・わかめ                    | きゅうり・キャベツ                                     | ごまドレッシング                              | 26.9                        | 32.1                        |                    |
| 20<br>金  | 麦ごはん<br> | チキンチキンれんこん<br>けんちょう 《 山口県の郷土料理 》             | とりにく                         | れんこん                                          | こめ・むぎ・でんぷん・さとう・あぶら                    | 617                         | 777                         | まめ                 |
|          |          |                                              | とりにく・あぶらあげ・とうふ               | にんじん・だいこん・ほししいたけ                              | こんにやく・さとう・さといも・あぶら                    | 28.0                        | 34.7                        |                    |
| 23<br>月  | 麦ごはん<br> | ゴーヤチャンプルー 6月23日は 沖縄慰霊の日<br>もずくのみそ汁 シークワサーゼリー | ぶたにく・かつおぶし・とうふ<br>たまご        | にんじん・にがうり・しょうが                                | こめ・むぎ・あぶら・ごまあぶら                       | 600                         | 750                         | 種実<br>(ごま、アーモンドなど) |
|          |          |                                              | みそ・あぶらあげ・もずく                 | ねぎ・にんじん・たまねぎ                                  | じゃがいも・シークワサーゼリー                       | 23.0                        | 27.9                        |                    |
| 24<br>火  | パン<br>   | 鶏肉のトマト煮<br>カレー入りミルクスープ                       | とりにく                         | パセリ・トマト・たまねぎ・キャベツ・にんにく<br>とうもろこし              | パン(こむぎ・こめこ)・あぶら                       | 604                         | 729                         | かいそう               |
|          |          |                                              | しろいんげんまめ・ベーコン<br>ぎゅうにゅう      | にんじん・エリンギ・たまねぎ・グリーンピース                        | じゃがいも・あぶら                             | 25.9                        | 31.0                        |                    |
| 25<br>水  | 麦ごはん<br> | ハヤシライス<br>ひじきとツナのソテー (中学)チーズ                 | ぶたにく・だいず                     | にんじん・にんにく・しめじ・たまねぎ<br>グリーンピース                 | こめ・むぎ・じゃがいも・さとう<br>あぶら                | 614                         | 823                         | くだもの               |
|          |          |                                              | まぐろあぶらづけ・ひじき<br>(中学)チーズ      | にんじん・キャベツ                                     | ごま                                    | 21.9                        | 29.0                        |                    |
| 26<br>木  | パン<br>   | あじのマリネ<br>コーンポタージュ                           | あじ                           | パブリカ(あか)・レモン・たまねぎ                             | パン(こむぎ・こめこ)・でんぷん<br>さとう・オリーブあぶら・あぶら   | 627                         | 788                         | まめ                 |
|          |          |                                              | とりにく・ぎゅうにゅう                  | パセリ・にんじん・たまねぎ・とうもろこし                          | じゃがいも                                 | 27.5                        | 33.9                        |                    |
| 27<br>金  | 麦ごはん<br> | マーボー豆腐<br>キャベツの塩昆布和え 小魚アーモンド                 | みそ・ぶたにく・とうふ・だいず              | にんじん・たまねぎ・しろねぎ・にんにく・しょうが<br>ほししいたけ            | こめ・むぎ・でんぷん・さとう<br>ごまあぶら               | 604                         | 754                         | いも                 |
|          |          |                                              | しおこんぶ・かたくちいわし                | キャベツ                                          | ごまあぶら・アーモンド                           | 27.3                        | 32.9                        |                    |
| 30<br>月  | 麦ごはん<br> | 豚キムチ<br>わかめスープ アセロラゼリー                       | ぶたにく                         | にら・にんじん・たまねぎ・はくさいキムチ                          | こめ・むぎ・ごまあぶら                           | 569                         | 709                         | こざかな               |
|          |          |                                              | とうふ・あぶらあげ・かまぼこ<br>わかめ        | ねぎ・にんじん・えのきたけ・たまねぎ                            | でんぷん・ごまあぶら<br>アセロラゼリー                 | 22.7                        | 27.9                        |                    |

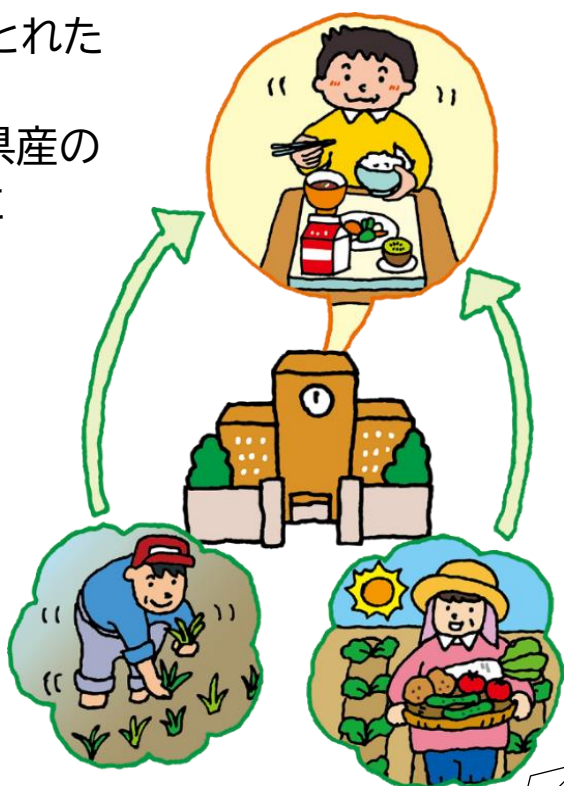
※献立は都合により、変更となることがあります。

6月16日(月)～20日(金)は地場産給食週間です！

地場産給食週間には、周南市や山口県でとれたものをたくさん使います。  
太字で示している食材が、周南市や山口県産のものです。地域の恵みに感謝して、残さずにいただきます。

「つしま」 ～周南市の郷土料理～

「つしま」は、周南市の櫛ヶ浜地区の郷土料理です。  
細く切ったにんじんとごぼう、干しいたけなどをうす味で煮ます。それにさっと茹でてほぐした豆腐や細切りにしたききゅうりと調味料(砂糖やしょうゆや酢など)を入れて和えたものです。



学校給食費(6月)の納付期限は6月30日(月)です。  
口座振替の方は、前日までに残高の確認をお願いいたします。

ムシムシと暑い日が続いています。この時期は、湿気と暑さで体調を崩しやすくなります。逆に細菌は活発になって、増えやすく、食中毒もおきやすくなります。食中毒等にならないためにも、石けんを使ってこまめに手洗いをし、好き嫌いせず何でも食べて、強い体をつくりましょう。

◆◆◆ 食中毒予防の3原則 ◆◆◆

つけない

手には雑菌がついています。石けんでしっかり手洗いをしましょう。

増やさない

食品の購入後はできるだけ早く冷蔵庫に入れ、早めに食べきましょう。

やっつける

加熱は効果的な殺菌方法です。特に、肉は中心までよく加熱しましょう。

◎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、骨に気を付けて食べましょう。  
◎「はし」を毎日持ってくるようにしましょう。

毎年6月は  
食育月間

