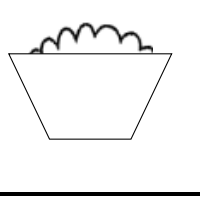
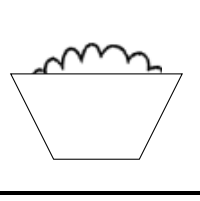
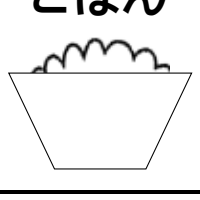
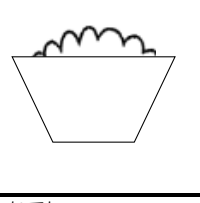
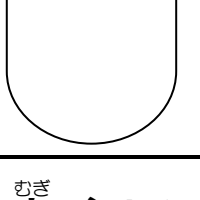
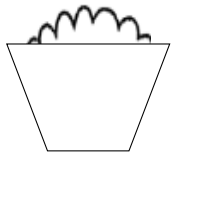
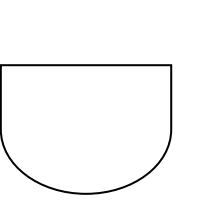
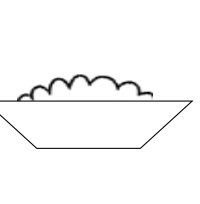
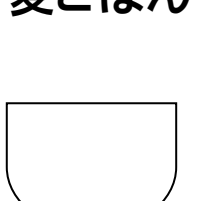
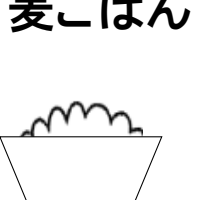
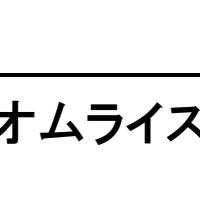
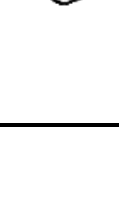


令和7年 6月 献立予定表

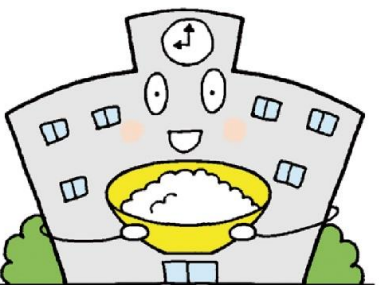
周南市立鹿野学校給食センター

日・曜日	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	上:エネルギー(kcal) 下:たんぱく質(g)		
2月		八宝菜		豚肉 いか えび うずら卵	にんじん たけのこ キャベツ 玉ねぎ チンゲンサイ にんにく しょうが	小学校 中学校	638 779	海藻類
		コーン焼売		豚肉 鶏肉	とうもろこし 玉ねぎ キャベツ しょうが			
		もやし中華和え			もやし きゅうり			
3月		ブラウنشチュー		豚肉 牛乳	にんじん しめじ 玉ねぎ グリンピース にんにく	675 825	675 825	魚介類
		マカロニサラダ		チキンハム	きゅうり 玉ねぎ にんじん			
		オレンジ			オレンジ			
4月		小鯛のフライ		鯛	しょうが	644 789	644 789	果物
		ごま和え		生揚げ みそ のり	キャベツ 小松菜			
		生揚げのみそ汁 穀物ふりかけ		玉ねぎ にんじん 大根 ねぎ	でん粉 米 砂糖			
5月		ひじきごはん		ひじき 鶏肉	にんじん とうもろこし さやいんげん	650 774	650 774	きのこ類
		高野豆腐の卵とじ		鶏肉 ちくわ 高野豆腐 卵	にんじん 玉ねぎ さやいんげん			
		かむかむソテー		いか	ごぼう 青ピーマン 赤ピーマン			
6月		皿うどん		豚肉 いか うずら卵 平天	にんじん キャベツ 玉ねぎ もやし ねぎ	606 727	606 727	豆類
		小松菜のサラダ		まぐろ油漬け	小松菜 キャベツ			
		冷凍パイ			パインアップル			
9月		山口県産ぎょうざメンチカツ		豚肉	玉ねぎ にんにく しょうが	676 788	676 788	種実類
		野菜のドレッシング和え			きゅうり キャベツ			
		豆乳いりみそ汁		鶏肉 油揚げ みそ 豆乳	干しいたけ にんじん 玉ねぎ ねぎ			
10月		米粉のカスタードクリーム		牛乳 卵		704 867	704 867	魚介類
		チキンボールのトマト煮		鶏肉 豚肉	にんじん 玉ねぎ 小松菜 トマト			
		大豆サラダ		チキンハム 大豆	きゅうり にんじん キャベツ			
11月		豚玉井の具		豚肉 卵 平天	玉ねぎ ごぼう 干しいたけ ねぎ	635 771	635 771	いも類
		野菜のカレーソテー		鶏肉	ほうれん草 玉ねぎ エリンギ			
12月		県産玉子焼き		卵		640 754	640 754	色の濃い野菜
		徳山漬けあえ			キャベツ 徳山漬け(大根 なす きゅうり たけのこ他)			
		鶏じゃが		鶏肉	にんじん 玉ねぎ ねぎ			
13月		肉うどん		豚肉 油揚げ 平天	玉ねぎ ねぎ	624 727	624 727	色の薄い野菜
		いかとほうれん草のソテー		いか ベーコン	ほうれん草 玉ねぎ にんにく			
		小野茶ムース						
16月		シーフードカレー		えび いか ベーコン 大豆	玉ねぎ にんじん パセリ にんにく	680 871	680 871	海藻類
		フルーツココ			黄桃 パインアップル			
		【中学】チーズ		【中学】チーズ				
17月		米粉シチュー		鶏肉 豚肉 牛乳	玉ねぎ にんじん ブロッコリー	698 847	698 847	果物
		ツナサラダ		まぐろ油漬け	キャベツ にんじん きゅうり 玉ねぎ			
		煮干しと大豆のごまがらめ		かえり 大豆				
18月		そばろごはんの具		鶏肉 大豆 おから 卵	にんじん グリンピース	649 773	649 773	いも類
		梅おかか和え		かつおぶし	小松菜 にんじん キャベツ うめ			
		けんちん汁		豚肉 豆腐 油揚げ	大根 にんじん ごぼう ねぎ			
19月		チキン南蛮		鶏肉		662 794	662 794	きのこ類
		切り干し大根の中華サラダ		わかめ	切り干し大根 にんじん きゅうり			
		豆腐のみそ汁 日向夏ゼリー		豆腐 みそ	大根 玉ねぎ にんじん ねぎ			
20月		ポークビーンズ		豚肉 大豆	玉ねぎ にんじん グリンピース トマト	672 823	672 823	魚介類
		もやしのソテー		鶏肉	もやし にんじん 青ピーマン にんにく			
		ソフトチーズ		チーズ				
23月		鯛のアングレーズ		鯛		679 823	679 823	いも類
		昆布あえ		塩昆布	キャベツ きゅうり			
		かき玉汁		豆腐 卵	白菜 にんじん 小松菜 干しいたけ			
24月		ラザーニャ		牛乳 豚肉 チーズ	玉ねぎ にんじん トマト しょうが	639 766	639 766	海藻類
		イタリアンサラダ			キャベツ 赤ピーマン きゅうり とうもろこし 玉ねぎ レモン			
		ミネストローネ		豚肉 白いんげん豆	玉ねぎ にんじん パセリ トマト			
25月		韓国風肉じゃが		豚肉 厚揚げ ちくわ	にんにく 玉ねぎ にんじん ねぎ	683 833	683 833	果物
		春雨サラダ		鶏肉 しらす干し	小松菜 キャベツ にんじん きくらげ			
		ミニトマト			ミニトマト			
26月		わかめカツ		くきわかめ	にんじん 玉ねぎ	615 768	615 768	種実類
		ゆかり和え			キャベツ 小松菜 しそ			
		なめこのみそ汁		豆腐 油揚げ みそ	なめこ 玉ねぎ にんじん ねぎ			
27月		魚のみそマヨチーズ焼き		タラ みそ チーズ	えのきたけ ねぎ	632 775	632 775	色の濃い野菜
		ブルーベリージャム						
		野菜と豆のコンソメスープ		レンズ豆 大豆	にんじん 玉ねぎ しめじ セロリー パセリ			
30月		チキンライス		鶏肉	玉ねぎ にんじん グリンピース	643 776	643 776	きのこ類
		オムライスシート		卵				
		コーンスープ オレンジ		ベーコン 白いんげん豆 牛乳	とうもろこし 玉ねぎ にんじん パセリ オレンジ			

※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。

6月は食育月間

食育は生きる上での基本で、知育・徳育・体育の基礎となるものです。さまざまな経験を通して食に関する知識や実践力を身につけましょう。



学校給食の衛生管理

衛生的な身支度

清潔な調理着で髪の毛をすべておおいマスクをつけて、調理にあたります。

手洗の徹底

作業前は個人専用の爪ブラシを使って念入りに、また、作業が変わるごとに手を洗います。

エプロンなどの使い分け

汚染防止のために、作業の内容によって、エプロンや手袋、履物などを使い分けています。

適切な温度管理

加熱する食品は、中心部が75℃で1分以上、(ノロウイルス汚染のおそれがある食品の場合は85～90℃で90秒以上)加熱し、記録します。

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(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。