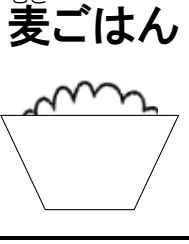
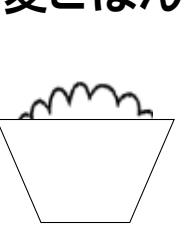
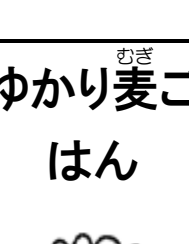
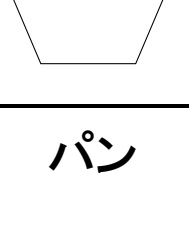
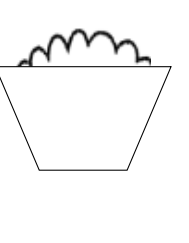
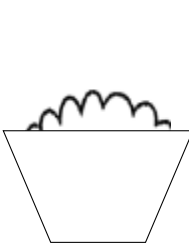
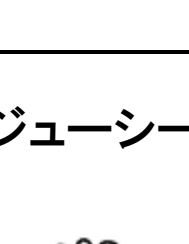
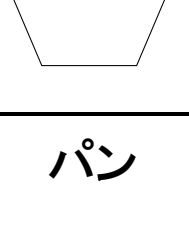
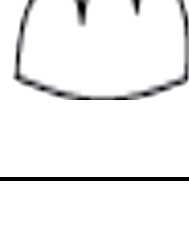
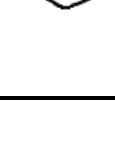
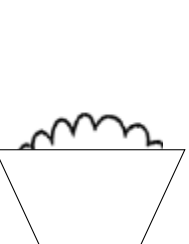
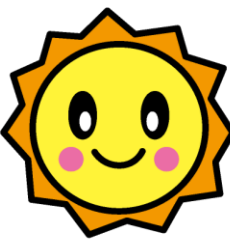


令和7年 7月 献立予定表

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)	
1 火	ナン 	キーマカレー	 豚肉 大豆 レンズ豆	玉ねぎ にんじん グリンピース にんにく トマト	大麦 小麦 砂糖 油 ナン	621	777	種実類
		じゃがいものザブシ インドの料理	 チキンハム	キャベツ しょうが	じゃがいも 油			
		フルーツヨーグルト	ヨーグルト	パイナップル 黄桃 バナナ		25.5	31.2	
2 水		タラの甘酢あんがらめ	 タラ	玉ねぎ 干しいたけ グリンピース にんにく	油 砂糖 でん粉 米 麦	652	788	果物
		水餃子のスープ		豚肉 鶏肉 豆腐	玉ねぎ もやし にんじん チンゲンサイ キャベツ ねぎ	22.2	26.0	
3 木		鶏じゃが	 鶏肉 厚揚げ ちくわ	にんじん 玉ねぎ グリンピース	じゃがいも こんにゃく 砂糖 米 麦	641	776	色の濃い野菜
		切り干し大根のごま和え		しらす干し	ごま 砂糖	27.4	32.7	
		ひじきふりかけ		ひじき	ごま			
4 金		塩やきそば	 豚肉 ちくわ いか	もやし キャベツ 玉ねぎ にんじん 青ピーマン	ごま油 焼きそば麺	618	735	海藻類
		キャベツの梅おかか和え		かつお節 しらす干し	砂糖	30.9	37.2	
		メロン		メロン				
7 月		星型コロッケ	 豚肉	しそ 玉ねぎ	油 米 麦 じゃがいも パン粉	679	798	魚介類
		ピリ辛きゅうり セタの献立		きゅうり もやし	ごま油 砂糖 ごま	20.4	25.7	
		そうめん汁 セターロパインゼリー		鶏肉 油揚げ	そうめん パインゼリー			
8 火		ミートボールのケチャップ煮	 鶏肉 豚肉	玉ねぎ にんじん グリンピース	マカロニ じゃがいも 砂糖 油 パン(小麦粉・米粉) パン粉	687	847	色の濃い野菜
		フレンチサラダ		チキンハム	油 砂糖	27.2	33.1	
		ソフトチーズ		チーズ				
9 水		マーボー茄子 地場産給食	 豆腐 豚肉 大豆 みそ	なす 干しいたけ しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ ねぎ	でん粉 ごま油 米 麦	655	794	いも類
		ひじきのサラダ		ひじき マグロ油漬け しらす干し	ごまドレッシング	29.9	35.7	
10 木		スタミナ納豆	 納豆 鶏肉	しょうが にんにく ねぎ	ごま油 砂糖 米 麦	710	859	きのこ類
		鯿の南蛮漬け		あじ	油 砂糖 でん粉	32.7	39.2	
		わかめスープ		豆腐 油揚げ わかめ	ごま油			
11 金		豆腐ハンバーグのピザ焼き	 豆腐 鶏肉 チーズ	玉ねぎ パセリ	パン(小麦粉・米粉) パン粉	650	764	海藻類
		卵とトマトのスープ		卵 ベーコン	でん粉	30.5	34.3	
		オレンジ		オレンジ				
14 月		ジューシー(炊き込みごはん)	 豚肉 昆布 平天	にんじん 干しいたけ ねぎ	ごま油 米 麦	618	732	果物
		ゴーヤチャンプルー 沖縄県の料理		にがうり しめじ	ごま油 砂糖	25.1	29.5	
		もずくスープ		玉ねぎ にんじん ねぎ	でん粉			
15 火		白身魚のフライサルサソースかけ	 ホキ	玉ねぎ トマト	油 パン(小麦粉・米粉) パン粉 小麦粉	683	822	いも類
		ラビオリスープ		にんじん 玉ねぎ ブロッコリー	小麦粉 パン粉	26.5	31.6	
		青じそサラダ		きゅうり にんじん とうもろこし	青じそドレッシング			
16 水		野菜たっぷりみそ炒め 野菜メニューコンクール 給食賞 受賞作品	 豚肉 みそ	にんじん 玉ねぎ ごぼう れんこん えのきたけ しめじ 切り干し大根 ねぎ	砂糖 ごま 米 麦	638	763	魚介類
		オクラのすまし汁		豆腐 油あげ		23.5	27.4	
		バナナ		バナナ				
17 木		夏野菜カレー	 鶏肉 牛乳	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ かぼちゃ なす トマト とうもろこし	じゃがいも 油 米 麦	630	765	海藻類
		シーフードソテー		いか えび	オリーブ油	23.2	27.2	
18 金		ツナポテトグラタン	 マグロ油漬け 牛乳 チーズ	玉ねぎ	じゃがいも パン(小麦粉・米粉)	689	804	きのこ類
		ミネストローネ		豚肉 大豆	マカロニ	28.4	32.7	
		ソーダ風フロートゼリー			ソーダ風フロートゼリー			

※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。



夏休み中の食生活



意識したい4つのポイント

1 朝ごはんを欠かさず食べる

◆夜ふかししたりせず、早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを毎日欠かさず食べましょう。



2 こまめに水分補給をする

◆コップ1杯程度を、のどが渇いたと感じる前に、こまめに飲みましょう。



3 おやつとり方に気をつける

◆おやつを食べるときは時間を決めて、お皿に取り分けましょう。



4 「カルシウム」を意識してとる

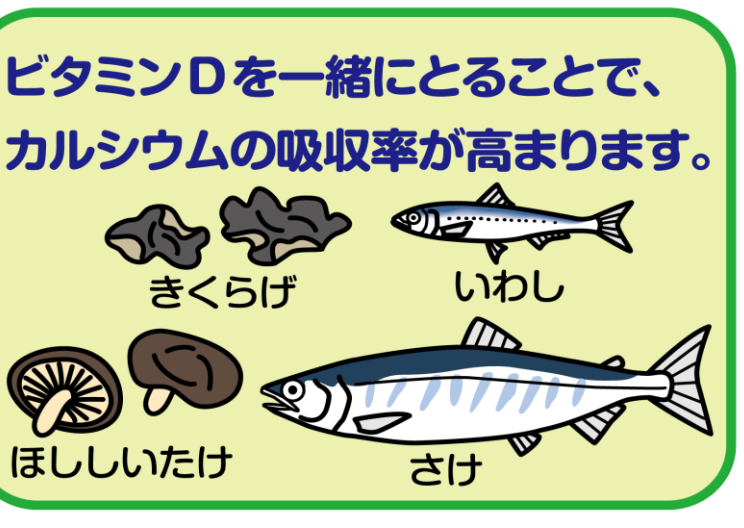
◆給食がない日はカルシウムが不足しやすくなります。食事やおやつに意識して取り入れましょう。



4 おやつは食事の一つと考え、不足しがちな栄養素を補うのもおすすめです。



ビタミンDと一緒にとることで、カルシウムの吸収率が高まります。



◎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。

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(7月)の納付期限は7月31日(木)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。