

# 令和7年12月学校給食献立表

周南市立住吉学校給食センター

日 (曜)	こ ん だ て		お も な ざ い り ょ う			家庭で とりたい食品	えいようか	
			(赤)	(緑)	(黄)		小(3・4年生)	中
			おもに体をつくる	おもに体の調子をととのえる	おもにエネルギーになる		エネルギー kcal たんぱく質 g	エネルギー kcal たんぱく質 g
1 (月)	パン	チリコンカン マカロニスープ・コーヒー牛乳の素 パンにはさんで食べよう	とりにく・だいず ベーコン	たまねぎ・にんじん・にんにく たまねぎ・キャベツ・にんじん とうもろこし・パセリ	パン(こむぎこ・こめこ) さとう マカロニ・じゃがいも コーヒーぎゅうにゅうのもと	ぎよかいるい	611 23.4	765 29.0
2 (火)	麦ごはん	鮭のちゃんちゃん焼き・チーズ 郷土料理:北海道 おじゃがもち汁・昆布佃煮	さけ・みそ チーズ かまぼこ・とうふ・あぶらあげ こんぶ	にんじん・キャベツ・たまねぎ しょうが・とうもろこし だいこん・にんじん・ねぎ	こめ・むぎ・あぶら・さとう・ごま じゃがいも・でんぶん・さとう	くだもの	639 25.8	754 29.8
3 (水)	麦ごはん	すきやき しそひじき和え・豆乳だいふく	ぎゅうにく・なまあげ しそひじき	にんじん・たまねぎ・はくさい しろねぎ・えのきたけ・ほうれんそう こまつな・キャベツ	こめ・むぎ こんにやく・ふ・あぶら・さとう さとう・とうにゅうだいふく	種実 (ごま・アーモンド など)	657 23.0	776 27.1
4 (木)	減量わかめごはん	けんちょう 郷土料理:山口県 ぎょうつげ・いとこ煮	わかめ とうふ・あぶらあげ さかなすりみ あずき	だいこん・にんじん・ほししいたけ ねぎ たまねぎ	こめ・さといも・あぶら・さとう でんぶん・パンこ・あぶら しらたまもち・さとう	やさい	678 23.2	868 29.1
5 (金)	パン	鶏肉のアップルソースかけ・ブロッコリーの塩ゆで かぶのポタージュ	とりにく ベーコン・ぎゅうにゅう しろいんげんまめ	にんにく・りんご・ブロッコリー かぶ・たまねぎ・にんじん	パン(こむぎこ・こめこ)・さとう じゃがいも	かいそうるい	637 27.1	810 33.7
8 (月)	小パン	ツナスパゲッティ ささみサラダ・みかん	ぶたにく ツナ(まぐろあぶらづけ) とりにく	たまねぎ・にんじん・しめじ・トマト パセリ・にんにく もやし・キャベツ・こまつな みかん	パン(こむぎこ・こめこ) スパゲッティ・オリーブあぶら ごまあぶら・さとう・ごま	まめるい	623 27.1	774 32.9
9 (火)	麦ごはん	ヤンニョムチキン・ナムル トックスープ 世界の料理:韓国	とりにく とうふ・たまご・わかめ	しろねぎ・にんにく もやし・にんじん たまねぎ・だいこん・にら	こめ・むぎ・でんぶん・あぶら さとう・ごま・ごまあぶら トク(こめこ)・ごまあぶら・でんぶん	にゅうせいひん	671 27.5	811 32.6
10 (水)	麦ごはん	おでん風煮 はくさい 白菜のおかか和え・アーモンド	とりにく・うずらたまご がんもどき・ちくわ かつおぶし	だいこん・にんじん はくさい・ほうれんそう・にんじん	こめ・むぎ さといも・こんにやく・さとう さとう・アーモンド	くだもの	636 23.9	752 27.7
11 (木)	麦ごはん	いわしのかば焼き・ゆかり和え 豚汁	いわし ぶたにく・とうふ・あぶらあげ みそ	キャベツ・きゅうり・あかしそ だいこん・にんじん・ごぼう・ねぎ	こめ・むぎ・さとう・でんぶん さつまいも・こんにやく	種実 (ごま・アーモンド など)	653 23.7	761 26.4
12 (金)	パン	さつまいものシチュー ツナサラダ・りんごジャム	とりにく・しろいんげんまめ ぎゅうにゅう ツナ(まぐろみず)に	しめじ・にんじん・たまねぎ・こまつな ぎゅうにゅう にんじん・もやし・キャベツ	パン(こむぎこ・こめこ) さつまいも・あぶら ごまあぶら・さとう・ごま りんごジャム	かいそうるい	660 25.5	838 31.5
15 (月)	パン	ポークビーンズ ほうれんそうの卵とじ・キャラメルジャム	ぶたにく・だいず たまご・ウインナー(とりにく)	にんじん・たまねぎ・パセリ ほうれんそう・たまねぎ	パン(こむぎこ・こめこ) じゃがいも・さとう あぶら・さとう・キャラメルジャム	ぎよかいるい	672 28.1	841 34.6
16 (火)	麦ごはん	さばのみぞれ煮・甘酢和え なめこの味噌汁	さば なまあげ・みそ・わかめ	だいこん キャベツ・にんじん・もやし なめこ・にんじん・たまねぎ・ねぎ	こめ・むぎ・さとう・でんぶん じゃがいも	にゅうせいひん	640 25.7	792 31.7
17 (水)	減量麦ごはん	カレーうどん・味付けのり あじの天ぷら・青じそドレッシングサラダ 地場産給食	とりにく・かまぼこ のり あじ・チキンハム	だいこん・はくさい・にんじん・ねぎ キャベツ・きゅうり	こめ・むぎ・うどん こむぎこ・あぶら	まめるい	678 26.2	820 31.1
18 (木)	麦ごはん	ピリ辛小松菜丼(真) たまご 卵スープ・みかん	とりにく たまご・とうふ	こまつな・にんじん・たまねぎ・しめじ にんにく・しょうが たまねぎ・にんじん・とうもろこし・ねぎ みかん	こめ・むぎ・ごまあぶら・ごま・さとう でんぶん でんぶん	いもるい	615 22.7	735 26.7
19 (金)	パン	にくだんご 肉団子のスープ煮 ジャーマンポテト・豆乳プリン	ミートボール(とりにく) ぶたにく・とうふ ウインナー(とりにく)	はくさい・たまねぎ・にんじん こまつな たまねぎ	パン(こむぎこ・こめこ) じゃがいも・あぶら とうにゅうプリン	きのこ	631 23.6	782 29.1
22 (月)	小パン	てや 照り焼きハンバーグ・フレンチサラダ 野菜のスープ・セレクトデザート(①チョコケーキ②いちごケーキ)	とりにく ベーコン	たまねぎ・りんご キャベツ・きゅうり・ブロッコリー にんじん・たまねぎ・はくさい・パセリ	パン(こむぎこ・こめこ)・パンこ オリーブあぶら・さとう じゃがいも・ケーキ	まめるい	①653 ②647 ①23.8 ②24.4	①817 ②811 ①29.4 ②30.0
23 (火)	麦ごはん	たらのゆずきち風味・磯香和え かぼちゃの味噌汁 冬至献立	たら・のり とうふ・あぶらあげ・みそ	たまねぎ・ゆずきち ほうれんそう・もやし・にんじん かぼちゃ・だいこん・にんじん ねぎ	こめ・むぎ・でんぶん・さとう あぶら	いもるい	627 23.1	755 27.0
24 (水)	麦ごはん	ハヤシライス だいこん 大根サラダ・小魚と大豆	ぶたにく・しろいんげんまめ ツナ(まぐろみず)に かたくちいわし・だいず	にんじん・たまねぎ・エリンギ にんにく・グリーンピース だいこん・にんじん・きゅうり	こめ・むぎ じゃがいも・あぶら・さとう ノンエッグマヨネーズ	くだもの	661 24.0	796 28.1

## 寒さに負けず、冬を元気に過ごそう!



※「おもなざいりょう」の太字で書いてある食材は県産と市内産です。  
※都合により献立が変更になることがあります。

朝晩の冷え込みが厳しくなってきました。寒いと手を洗うのがおっくうになりがちですが、かぜや胃腸炎などの感染症を防ぐには、せっけんを使った丁寧な手洗いが大切です。また、食事や睡眠をしっかりとって抵抗力を高め、風邪をひきにくい丈夫な体をつくりましょう。

### 風邪予防に とりたい栄養素と食べ物

### 強い抗酸化作用で体を守る

**丈夫な体をつくる**

**たんぱく質**

肉類 魚介類 卵 大豆・大豆製品 牛乳・乳製品

**ビタミンA**

にんじん レバー ほうれん草 うなぎ

**ビタミンC**

ブロッコリー パプリカ いちご キウイフルーツ じゃがいも

**ビタミンE**

かぼちゃ サケ サラダ油 アーモンド

◎ 物価高騰による食材費への影響を緩和するため、国の「物価高騰対応地方創生臨時交付金」を活用し、保護者負担は据え置いたままで、1食あたり小学校300円、中学校350円で学校給食を提供しています。

# 令和8年1月学校給食献立表

周南市立住吉学校給食センター

日 (曜)	こ ん だ て		お も な ざ い り よ う			家庭で とりたい食品	えいようか			
			(赤) おもに体をつくる	(緑) おもに体の調子をととのえる	(黄) おもにエネルギーになる		小(3・4年生)	中		
							エネルギー kcal	たんぱく質 g	エネルギー kcal	たんぱく質 g
8 (木)	麦ごはん	チキンカレー フルーツミックス 小魚アーモンド	とりにく しろいんげんまめ かたくちいわし	にんじん・たまねぎ グリーンピース みかん・パインアップル・もも	ごめ・おび じゃがいも・あぶら ゼリー アーモンド	にゆうせいひん	669 20.2	802 23.1		
9 (金)	小チーズパン	ミートソーススパゲティ ささみサラダ	チーズ・ぶたにく とりにく	にんじん・たまねぎ グリーンピース にんじん・もやし・キャベツ こまつな	パン(ごまごこ・ごめこ) スパゲティ・オリーブあぶら ごまあぶら・さとう・ごま	くだもの	643 28.4	814 35.6		
13 (火)	ごはん	さばの照り焼き 紅白なます しらたま煮 白玉雑煮 だいたいのパバロア	さば とりにく	だいこん・にんじん かぶ・にんじん・はくさい ねぎ	ごめ さとう しらたまもち・さといも パバロア	かいそうい	678 28.0	805 33.1		
14 (水)	麦ごはん	ちゅうかどんぶり 中華丼 ぎょうざ(小1個、中2個) パンパンジーサラダ	ぶたにく・いか ちくわ ぶたにく・とりにく	たまねぎ・にんじん・はくさい・ねぎ しょうが・ほししいたけ キャベツ・たまねぎ・にら・しょうが もやし・にんじん・きゅうり	ごめ・おび あぶら・さとう・でんぶ ごまごこ・でんぶ ごまあぶら・さとう・ごま	いもるい	622 27.6	791 34.6		
15 (木)	麦ごはん	そばろ煮 はくさい 白菜のゆず香和え 豆乳プリンタルト	ぶたにく・なまあげ ちくわ	にんじん・たまねぎ グリーンピース はくさい・ゆずきち・ゆず にんじん・こまつな	ごめ・おび じゃがいも・さとう・でんぶ さとう プリンタルト	種実 (ごま・アーモンド など)	700 22.4	821 26.1		
16 (金)	小さなこ揚げパン	ポトフ かいそう 海藻サラダ チーズ	きなこ ウイナー(とりにく) かいそう チーズ	にんじん・たまねぎ・はくさい とうもろこし・キャベツ にんじん	パン(ごまごこ・ごめこ) さとう・あぶら・じゃがいも アーモンド	くだもの	636 24.0	804 29.3		
地場産給食	19 (月)	パン くろげわぎゅう 黒毛和牛コロッケ やまぐちやさい 山口野菜のサラダ けんさん 県産チャウダー	ぎゅうにく とりにく・ぎゅうにゅう	たまねぎ・こまつな・キャベツ もやし・にんじん たまねぎ・にんじん・はくさい ほうれんそう	パン(ごまごこ・ごめこ)・じゃがいも パンこ・あぶら・さとう さつまいも	ぎよかいるい	688 22.6	845 27.6		
	20 (火)	麦ごはん おやかどんぶり 親子丼 みそ野菜炒め ぼんかん	とりにく・たまご ぶたにく・みそ	たまねぎ・にんじん・ねぎ キャベツ・にんじん・もやし ぼんかん	ごめ・おび・さとう あぶら・さとう	ござかな	651 30.3	779 36.0		
	21 (水)	減量麦ごはん あじの塩焼き 長門ゆず吉サラダ すき焼き風うどん	あじ・ひしき とりにく・とうふ	キャベツ・にんじん・ゆずきち はくさい・にんじん・たまねぎ ねぎ	ごめ・おび・さとう・あぶら うどん・あぶら・さとう	きのこ	639 27.2	782 32.7		
	22 (木)	麦ごはん トントんれんこん とうふ 豆腐のくず煮	ぶたにく とりにく・とうふ	れんこん はくさい・たまねぎ・にんじん ねぎ	ごめ・おび でんぶ・あぶら・さとう あぶら・でんぶ	やさい	711 25.4	863 30.1		
	23 (金)	パン チキンピーズ やまぐちやさい 山口野菜のサラダ ぼんかんジャム	とりにく・だいず	たまねぎ・にんじん・れんこん こまつな・キャベツ・もやし にんじん	パン(ごまごこ・ごめこ) さつまいも・あぶら さとう・ジャム	種実 (ごま・アーモンド など)	619 24.1	777 30.0		
給食週間	26 (月)	パン フライドチキン コールスローサラダ アルファベットスープ 世界の料理・アメリカ	とりにく ベーコン	キャベツ・にんじん・とうもろこし たまねぎ・はくさい・にんじん	パン(ごまごこ・ごめこ)・パンこ ごまごこ・でんぶ・あぶら マカロニ・じゃがいも・あぶら	まめるい	658 25.1	806 29.6		
	27 (火)	麦ごはん さけの塩焼き たくあん和え なまあげ 生揚げのみそ汁 みかん	さけ なまあげ・みそ	こまつな・キャベツ・にんじん だいこん たまねぎ・にんじん・ねぎ れんこん・みかん	ごめ・おび・さとう ごまあぶら じゃがいも	にゆうせいひん	662 25.7	791 30.2		
	28 (水)	麦ごはん もぶりの具(中)黒糖まめ おおひら 大平	とりにく・あぶらあげ だいず とりにく・こりどうふ	こまつな・にんじん ほししいたけ にんじん・ごぼう・れんこん ほししいたけ・さやいんげん	ごめ・おび さとう・あぶら・(中)ことう さといも・こんにやく・あぶら さとう	かいそうい	645 29.7	816 37.5		
	29 (木)	わかめ麦ごはん おでん風煮 しそひじき和え はちみつレモンゼリー	わかめ・とりにく・うずらたまご がんもどき・ちくわ・こんぶ しそひじき	だいこん・にんじん ほうれんそう・キャベツ にんじん	ごめ・おび こんにやく・さといも・さとう さとう・ごま・ゼリー	きのこ	670 21.1	790 24.8		
	30 (金)	黒糖パン クリームシチュー こまつな 小松菜のサラダ	とりにく・だいず・ぎゅうにゅう しろいんげんまめ こまつな・にんじん・もやし とうもろこし	たまねぎ・にんじん こまつな・にんじん・もやし とうもろこし	パン(ごまごこ・ごめこ) こくとう・じゃがいも・あぶら オリーブあぶら・さとう・ごま	ぎよかいるい	654 25.7	836 32.1		

1月24日~30日は、全国学校給食週間です!

※「おもなざいりょう」の太字で書いている食材は県産と市内産です。  
※都合により献立が変更になることがあります。

日本の学校給食は明治22年に山形県鶴岡町の私立忠愛小学校で提供されたのが始まりとされています。その後、各地に広まったものの、戦争による食糧不足で中断されていました。戦後、子供たちの栄養不足を改善するために昭和21年にアメリカの支援団体「LALA(アジア救済公認団体)」から物資の寄贈を受けて学校給食が再開されることになりました。

学校給食の移り変わりを見てみよう!

明治22年	戦後(昭和20~30年代)	現在
私立忠愛小学校で提供されたことされる給食。	支援物資の脱脂粉乳や缶詰、小麦粉などを使った給食。	地域でとれる旬の食材を取り入れ、郷土料理や行事食、世界の料理など、食育の教材となる給食。

今年(とし)はう(うま)ま(ま)年(ね)!

 う(うま)ま(ま)のように野菜をたっぷり食べよう!	 箸(はし)をう(うま)ま(ま)く使いこなしてきれいに食べよう!	 よく味(あじ)わってう(うま)ま(ま)味を感じよう!
-------------------------------	-------------------------------------	--------------------------------

新年明けましておめでとうございます。

今年度も、残すところあと3か月となりました。引続き、毎日の給食時間が待ち遠しくなるような、魅力ある給食作りに努めていきたいと思ひます。本年もよろしくお願ひ致します。



◎物価高騰による食材費への影響を緩和するため、国の「物価高騰対応地方創生臨時交付金」を活用し、保護者負担は据え置いたままで、1食あたり小学校300円、中学校350円で学校給食を提供しています。

# 令和8年2月学校給食献立表

周南市立住吉学校給食センター

日 (曜)	こ ん だ て	お も な ざ い り ょ う			家庭で とりたい食品	えいようか	
		赤 おもに体をつくる	緑 おもに体の調子をととのえる	黄 おもにエネルギーになる		小(3・4年生) エネルギー kcal	中 エネルギー kcal
2 (月)	パン ミートボールのブラウンソース煮・黒豆きなこクリーム コリッコリーサラダ <small>アーモンド入り</small>	ミートボール(とりにく・ぶたにく) ツナ(まぐろみずに)	たまねぎ・しめじ・にんじん・トマト さやいんげん ブロッコリー・はなごこり・とうもろこし	パン(こむぎこ・こめこ)・さとう じゃがいも・くるまめきなこクリーム アーモンド・オリーブあぶら・さとう	まめるい	669 26.5	830 32.6
3 (火)	麦ごはん 鯨のケチャップがらめ 野菜のおかか和え のっぺい汁 <small>節分献立</small>	くら かつおぶし とりにく・とうふ・あぶらあげ だいた	たまねぎ・しょうが こまつな・にんじん・はくさい にんじん・だいこん・ねぎ	こめ・おび・でんぶん・あぶら・さとう ごま さといも・こんにやく・でんぶん	かいそうるい	637 29.5	767 34.8
4 (水)	麦ごはん 肉じゃが いわしの甘露煮 もやしときゅうりの中華和え	ぶたにく・ひらてん・なまあげ いわし・わかめ	にんじん・たまねぎ・グリーンピース きゅうり・もやし	こめ・おび・じゃがいも・こんにやく さとう・あぶら さとう・ごま・ごまあぶら	くだもの	697 27.1	844 32.2
5 (木)	麦ごはん ふわふわ丼 ひじききんぴら ぼんかん	とりにく・たまご・かまぼこ ひらてん・ひじき・あぶらあげ	にんじん・たまねぎ・ねぎ ごぼう・にんじん・さやいんげん ぼんかん	こめ・おび・ふ・こんにやく・さとう ごま・さとう・ごまあぶら	きのこ	655 26.5	784 31.6
6 (金)	小パン ペネアマトリチャーナ <small>世界の料理:イタリア</small> ブロッコリーといかのサラダ <small>とうりゅうパンナコッタ</small>	ベーコン・ぶたにく いか	にんじん・たまねぎ・エリンギ・にんにく トマト ブロッコリー・きゅうり ピーマン(あかき)	パン(こむぎこ・こめこ)・マカロニ オリーブあぶら オリーブあぶら・さとう とうりゅうパンナコッタ	種実 (ごま・アーモンド など)	634 24.4	787 30.0
9 (月)	パン ホットドッグハンバーグ フレンチサラダ じゃがいものポターージュ <small>パンにはさんで食べよう</small>	ハンバーグ(とりにく・ぶたにく) とりにく・しろいんげんまめ ぎゅうにゅう	たまねぎ キャベツ・きゅうり・にんじん たまねぎ・にんじん・とうもろこし・パセリ	パン(こむぎこ・こめこ)・でんぶん さとう じゃがいも	ぎょかいるい	674 26.7	827 31.6
10 (火)	麦ごはん さわらの塩焼き 手作りふりかけ だいこん みそに 大根の味噌煮	さわら ひじき・しらすほし・かつおぶし ぶたにく・ちくわ・なまあげ みそ	こまつな だいこん・にんじん・グリーンピース	こめ・おび・あぶら・さとう・ごま こんにやく・さとう	やさい	617 28.2	748 33.9
12 (木)	麦ごはん ソースカツ しそひじき和え おつきりこみ <small>郷土料理:群馬県</small>	ぶたにく・(小)だいた しそひじき とりにく・かまぼこ あぶらあげ	ほうれんそう・キャベツ・にんじん だいこん・にんじん・ほししいたけ ねぎ	こめ・おび・パンこ・あぶら・さとう ごま さといも・ひらめん(こむぎこ)	くだもの	621 23.3	796 29.3
13 (金)	パン マカロニのカレー煮 だいこん 大根サラダ いちごジャム	とりにく ツナ(まぐろみずに)	たまねぎ・にんじん・グリーンピース にんにく だいこん・にんじん・きゅうり	パン(こむぎこ・こめこ)・マカロニ じゃがいも・あぶら ノンエッグマヨネーズ いちごジャム	まめるい	669 23.8	837 29.4
16 (月)	小パン ハムカツ 小松菜のサラダ コーンスープ クレープ(チョコレート)	とりにく ツナ(まぐろみずに) ベーコン	こまつな・キャベツ・きゅうり とうもろこし・にんじん・たまねぎ・パセリ	パン(こむぎこ・こめこ)・こめこ・でんぶん じゃがいも・あぶら・さとう・オリーブあぶら じゃがいも・でんぶん クレープ	かいそうるい	662 22.0	828 27.4
17 (火)	麦ごはん こうや とうふ たまご 高野豆腐の卵とじ のり佃煮 <small>地場産給食</small> ほうれん草のごま和え いやかん	たまご・こうやとうふ・とりにく のりつくばに	にんじん・たまねぎ・グリーンピース ほうれんそう・キャベツ・にんじん いやかん	こめ・おび・じゃがいも・あぶら・さとう ごま・さとう	きのこ	648 26.2	774 30.7
18 (水)	麦ごはん ふゆやさい 冬野菜カレー アップルソース和え チーズ	ミートボール(ぶたにく とりにく)・しろいんげんまめ チーズ	にんじん・たまねぎ・だいこん・にんにく ブロッコリー・カリフラワー・しょうが みかん・パインアップル・もも・りんご	こめ・おび・じゃがいも・あぶら	ぎょかいるい	678 20.8	810 23.7
19 (木)	ごはん キムチチゲ <small>世界の料理:韓国</small> やさい 野菜のチヂミ 海鮮チャブチェ	ぶたにく・とうふ・みそ とうふ・おから いか	はくさいキムチ・はくさい・だいこん にんじん・もやし・たまねぎ・しろねぎ にんじん・たまねぎ・にら こまつな	こめ・こんにやく・ごまあぶら さとう こめこ・じゃがいも・でんぶん はるさめ・あぶら・さとう	にゅうせいひん	677 23.2	784 26.6
20 (金)	パン しるみやかな こうそう 白身魚の香草フライ ゴイ・ガー ぶたにく 豚肉とえびのフォー <small>世界の料理:ベトナム</small>	ホキ とりにく ぶたにく・えび	パインアップル・パセリ とうもろこし・きゅうり・キャベツ・レモン たまねぎ・にんじん・キャベツ・にら	パン(こむぎこ・こめこ)・こむぎこ パンこ・あぶら・さとう フォー(こめ・でんぶん)	まめるい	641 27.0	817 33.5
24 (火)	わかめごはん あじの南蛮漬け オレンジ かきたま汁	わかめ・あじ とうふ・たまご	ピーマン・にんじん・たまねぎ オレンジ たまねぎ・にんじん・ほししいたけ ねぎ	こめ・でんぶん・あぶら・さとう でんぶん	いもるい	626 25.6	753 30.0
25 (水)	麦ごはん なまあ ちゅうかに 生揚げの中華煮 えびしゅうまい(2個) もやしのナムル	なまあ えび・たら	たまねぎ・ほししいたけ・にんじん キャベツ・こまつな・しょうが たまねぎ もやし・ほうれんそう・にんじん	こめ・おび・さとう・あぶら・でんぶん パンこ・でんぶん・こむぎこ ごま・さとう・ごまあぶら	くだもの	672 27.4	796 31.7
26 (木)	麦ごはん さんしよく 三色そばろ じゃがいものみそ汁 いちごゼリー	とりにく・おから・たまご とうふ・あぶらあげ・わかめ みそ	にんじん・しょうが・グリーンピース だいこん・たまねぎ・ねぎ	こめ・おび・さとう じゃがいも・いちごゼリー	やさい	652 22.3	779 26.3
27 (金)	パン サーモンシチュー ほうれん草のソテー ブルーベリージャム	さけ・しろいんげんまめ ぎゅうにゅう ウイナー(とりにく)	にんじん・たまねぎ・しめじ・ブロッコリー ほうれんそう・とうもろこし・キャベツ たまねぎ	パン(こむぎこ・こめこ)・じゃがいも あぶら・ブルーベリージャム	種実 (ごま・アーモンド など)	635 27.8	805 34.1

みなさんは、正しいはしの使い方をしてますか？はしは「切る」、「はさむ」、「まぜる」などいろいろな使い方があります。正しく持って使いこなしましょう。

※「おもなざいりょう」の太字で書いてある食材は県産と市内産です。  
※都合により献立が変更になることがあります。

## 2月3日は節分です



2月は、豆をまいて鬼を追い払う「節分」の行事があります。節分は季節を分ける日という意味で、立春・立夏・立秋・立冬の前日のことをさします。年に4回ありますが、昔の人は、立春を新しい1年の始まりと考えていたため、その前日の節分が特別な行事として現在に伝わっています。

市協賛事業者や周南公立大学、市(健康づくり推進課)が連携し朝ごはんの大切さを伝える動画を制作しました！朝ごはんを食べて元気に一日をスタートさせましょう！

朝ごはんには素晴らしい効果がいっぱい！！

### 正しいはしの持ち方

**1**

上のはしは、正しい鉛筆の持ち方で軽く持ち、数字の1を書くように縦に動かしてみましょう。

**2**

下のはしは、親指のつけ根から、中指と薬指の間に通します。はし先はそろえましょう。

**3**

親指を支点にして、中指で上のはしを持ち上げ、上のはしだけを動かしましょう。

## 令和8年度 4月分 学校給食献立表(案)

住吉学校給食センター

月	火	水	木	金
		8	9	10
13	14	15	16	17
小黒糖パン スパゲッティミートソース ささみサラダ	麦ごはん 韓国風肉じゃが チャプチェ オレンジ	麦ごはん チキンカレー フルーツミックス ㊥小魚アーモンド	麦ごはん マーボー豆腐 ぎょうざ ナムル	パン ポークシチュー 海藻サラダ チーズ
20	21	22	23	24
パン・マーシャルビンズ ミートボールのケチャップ煮 キャベツのソテー	わかめ麦ごはん とうふ汁 ささみカツ 白菜のおかか和え	麦ごはん そぼろ煮 ほうれん草の磯香和え ヨーグルト	麦ごはん かきたま汁 さばの味噌煮 野菜のごま和え	小パン アルファベットスープ デミグラスハンバーグ ブロッコリーの塩ゆで お祝いデザート
27	28 (地場産給食)	29	30	
パン クリームシチュー ツナサラダ ベビーパイ	麦ごはん 生揚げのみそ汁 トントンれんこん 小魚	麦ごはん 親子丼 しそひじき和え オレンジ		

# 令和8年度 5月分 学校給食献立表(案)

住吉学校給食センター

月	火	水	木	金
				1 パン コンソメスープ ミートソース ミックスポテト
4	5	6	7 (端午の節句献立) 麦ごはん 若竹汁 かつおカツ 野菜のごまあえ かしわもち	8 パン マカロニのカレー煮 フレンチサラダ チーズ
11	12 麦ごはん 田舎汁 さばの味噌煮 塩昆布和え 黒糖豆	13 白ご飯 春雨スープ キムタクご飯の具 中華和え	14 (郷土料理:京都府) ごはん かしわのすき焼き きゅうりの酢の物 わらびもち	15(世界の料理:スペイン) パン・マーマレード ソパデアホ タラのガスパチョソースかけ Ⓜアーモンド
18	19(地場産給食) 麦ごはん かきたま汁 チキンチキンれんこん	20 麦ごはん 野菜のスープ煮 タコライス ゆでキャベツ はちみつレモンゼリー	21 麦ごはん 豆腐のみそ汁 いわしの梅煮 五目きんぴら	22 パン クリームシチュー 海藻サラダ
25 小チーズパン ペネボロネーゼ フルーツミックス	26 麦ごはん 豚汁 あじの南蛮漬け オレンジ	27 麦ごはん 元気丼 バンバンジー風サラダ	28 麦ごはん 豚肉とじゃがいもの味噌煮 おほか和え	29 小さなこ揚げパン ミートボールのクリーム煮 ささみサラダ

# 令和8年度 6月分 学校給食献立表(案)

住吉学校給食センター

月	火	水	木	金
1	2	3	4 (歯と口の健康週間)	5 (歯と口の健康週間)
パン・マーシャルビーンズ マカロニのケチャップ煮 カラフルサラダ	麦ごはん みそ汁 さわらの照り焼き はりはり漬け	麦ごはん チキンカレー フルーツミックス 小魚	麦ごはん 高野豆腐の卵とじ ほうれんそうのごま和え チーズ	パン ポテトスープ いかのフリッター 野菜のラトウユ風
8 (歯と口の健康週間)	9 (歯と口の健康週間)	10 (歯と口の健康週間)	11	12 (世界の料理:カナダ)
パン・ブルーベリージャム かぼちゃのシチュー 骨太サラダ	麦ごはん わかめスープ れんこんシャキシャキいいキムチ ゼリー	麦ごはん 生揚げのみそ汁 根菜つくね 小松菜の甘酢和え	麦ごはん ハヤシライス 大根サラダ	パン・メープルジャム チキンヌードルスープ サーモンかつ コールスローサラダ
15 (地場産給食週間)	16 (地場産給食週間)	17 (地場産給食週間)	18 (地場産給食週間)	19 (地場産給食週間)
パン・いちごジャム チキンビーンズ キャベツともやしのソテー	減量麦ごはん・味付けのり 五目うどん ゆずきちポーク	わかめ麦ごはん けんちょう 厚焼き玉子 山口野菜のサラダ	麦ごはん 鶏団子汁 あじのみりん焼き はなっこりーのあえ物	パン ミルクスープ チキンカツ シャキシャキサラダ
22	23 (郷土料理:熊本県)	24	25	26
小黒糖パン スパゲッティナポリタン 野菜のマヨネーズ和え	菜飯 タイピーエン 小いわしのから揚げ 磯香和え	麦ごはん みそじゃが ささみときゅうりの梅サラダ ㊦納豆	麦ごはん カレー豆腐 春雨サラダ 冷凍みかん	パン ふわふわ卵スープ じゃがいもカップグラタン 小松菜のサラダ
29	30			
パン オニオンスープ 揚げ魚のレモン風味 アセロラマンゴーゼリー	麦ごはん 中華丼 塩昆布和え 冷凍ピーチ			

## 令和8年度 7月分 学校給食献立表(案)

住吉学校給食センター

月	火	水	木	金
		1	2	3
6	7 (七夕献立)	8	9 (郷土料理:沖縄県)	10
13	14	15 (地場産給食)	16	17

  

		減量ゆかりご飯 わかめうどん ちくわ磯辺揚げ(小1個、中2個) ごま酢和え	麦ごはん なすのみそ汁 いわしの甘露煮 ささみときゅうりのさっぱり和え	パン ミートボールのブラウンソース煮 ブロッコリーといかのマリネ 冷凍みかん
小黒糖パン たらこスパゲティ ツナサラダ ㊤チーズ	麦ごはん 七夕汁 星のコロッケ 切り干し大根のごま炒め 七夕ゼリー	麦ごはん 夏野菜かくれんぼドライカレー 茹でトウモロコシ 冷凍パイ	麦ごはん もずくと冬瓜のスープ ゴーヤチャンプルー シークワーサタルト	パン 野菜スープ 白身魚のプロヴァンス風 シャキシャキサラダ
パン チャウダー チキンフランク 野菜のケチャップ和え	麦ごはん なす入りマーボー豆腐 ぎょうざ(小1個、中2個) 中華和え	麦ごはん 地場産みそ汁 あじの塩焼き 地場産野菜の和え物 小野茶ムース	麦ごはん かきたま汁 豚キムチ オレンジ	パン ミルクコンソメスープ 白身魚のフライ ポテトサラダ