

令和8年 4月 学校給食献立表

しゅうなんし りつすみよしがっこうきょういしょく
周南市立住吉学校給食センター

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)	
9木	ごはん さけの塩焼き ごま酢和え 豚汁	さけ	もやし,こまつな,キャベツ ぶたにく,とうふ,あぶらあげ,みそ	こめ ごま,さとう こんにやく,じゃがいも	599 26.3	721 31.5	くだもの
10金	パン ポークシチュー 海藻サラダ りんごジャム	ぶたにく,しろいんげんまめ かいそう,ツナ(まぐろあぶらづけ)	たまねぎ,にんじん,しめじ,グリーンピース キャベツ,きゅうり,にんじん	パン,じゃがいも,あぶら りんごジャム	628 25.6	811 32.5	しゅじつ るい
13月	黒糖パン 白身魚フライ 小松菜のサラダ コンソメスープ	しろみざかなフライ ベーコン	こまつな,にんじん,キャベツ,とうもろこし たまねぎ,にんじん,エリンギ,ほうれんそう	パン,ことう,あぶら オリーブあぶら,さとう,ごま じゃがいも	622 23.7	805 29.8	まめるい
14火	麦ごはん 韓国風肉じゃが チャプチェ オレンジ	ぶたにく,ちくわ チキンハム	にんじん,たまねぎ,さやいんげん,にんにく たまねぎ,にんじん,にら	こめ,むぎ じゃがいも,ごま,ごまあぶら,さとう はるさめ,あぶら,さとう	615 22.0	754 26.4	きのこ るい
15水	麦ごはん チキンカレー フルーツミックス	とりにく,しろいんげんまめ	にんじん,たまねぎ,グリーンピース,しょうが みかん,パインアップル,もも	こめ,むぎ,じゃがいも,あぶら いちごゼリー	624 20.0	772 23.8	やさい
16木	麦ごはん マーボー豆腐 しゅうまい ナムル	とうふ,とりにく,みそ ポークしゅうまい	たまねぎ,にんじん,ねぎ,しょうが もやし,ほうれんそう,にんじん	こめ,むぎ,あぶら,さとう,でんぷん ごまあぶら,さとう,ごま	631 26.6	759 31.1	かいそう るい
17金	小チーズパン スパゲッティミートソース ささみサラダ 豆乳プリン	ぶたにく,チーズ とりにく	にんじん,たまねぎ,パセリ,にんにく にんじん,もやし,キャベツ,こまつな	パン スパゲッティ,あぶら,オリーブあぶら ごまあぶら,さとう,ごま とうにゅうプリン	647 26.0	815 33.0	ぎよかい るい
20月	パン 皇型ハンバーグ お祝い献立 ブロッコリーの塩ゆで アルファベットスープ いちごのスティックケーキ	ハンバーグ ベーコン	たまねぎ ブロッコリー にんじん,たまねぎ,エリンギ,パセリ	パン,さとう マカロニ,じゃがいも,いちごケーキ	605 24.6	758 30.8	にゅう せいひん
21火	わかめ麦ごはん チキンカツ 中華和え・(中学)チーズ とうふのすまし汁	チキンカツ,わかめ ツナ(まぐろみず),【中学】チーズ	キャベツ,もやし,きゅうり たまねぎ,にんじん,えのきたけ,ねぎ	こめ,むぎ,あぶら ごま,さとう,ごまあぶら	581 23.4	756 30.3	いもるい
22水	麦ごはん そぼろ煮 野菜のマヨネーズ和え ヨーグルト	とりにく,なまあげ,ちくわ ヨーグルト	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	こめ,むぎ,じゃがいも,こんにやく,さとう でんぷん ノンエッグマヨネーズ	655 23.6	795 27.9	きのこ るい
23木	麦ごはん さばのみそ煮 野菜のごま和え かきたま汁	さばのみそに たまご,とうふ	もやし,こまつな,キャベツ,にんじん たまねぎ,にんじん,ねぎ	こめ,むぎ ごま,さとう でんぷん	589 28.9	734 36.6	かいそう るい
24金	パン ミートボールのケチャップ煮 ほうれん草のソテー チョコジャム	ミートボール,とりにく さかなソーセージ	たまねぎ,にんじん,グリーンピース ほうれんそう,キャベツ,とうもろこし	パン,じゃがいも,あぶら,さとう あぶら チョコジャム	604 22.3	781 28.3	まめるい
27月	パン クリームシチュー ツナサラダ	ぶたにく,しろいんげんまめ ぎゅうにゅう ツナ(まぐろあぶらづけ)	にんじん,たまねぎ,しめじ ほうれんそう キャベツ,きゅうり	パン,じゃがいも,あぶら ごまあぶら,さとう	593 25.4	765 32.2	しゅじつ るい
28火	麦ごはん チキンチキンれんこん なまあげのみそ汁 地産産給食	とりにく なまあげ,みそ	れんこん にんじん,たまねぎ,もやし,ねぎ	こめ,むぎ,でんぷん,あぶら,さとう じゃがいも	613 25.5	756 30.6	くだもの
30木	麦ごはん 親子丼 キャベツともやしのソテー オレンジ	たまご,とりにく,かまぼこ ツナ(まぐろあぶらづけ)	にんじん,たまねぎ,ごぼう,ほしいたけ ねぎ もやし,キャベツ,こまつな オレンジ	こめ,むぎ,さとう あぶら	586 25.4	716 30.5	いもるい

※ 献立は、都合により変更になることがあります

ご入学・ご進級おめでとうございます

色とりどりの花が咲き誇る中、希望に満ちあふれた新年度が始まります。
みなさんの学校生活がより充実したものとなるように、日々の給食を通して
応援していきたいと思ひます。1年間、どうぞよろしくお願いいたします。

給食から学べること

- 健康によい食事のとり方
- 地域の産業
- 伝統行事や行事食
- 環境への配慮
- 日本や世界の食文化
- 感謝の心 など



お知らせ

- ◆ 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。
- ◆ ミートボールやゼリーなどの加工品は、いろいろな材料で作っているため、学校給食献立表の「主な材料」には料理名で記載しています。詳しい材料については「原材料配合表」をご覧ください。
- ◆ 主な材料の太字で書いてある食材は、県産と市内産です。
- ◆ 魚を食べる時には、骨に気をつけて食べましょう。

給食当番の決まりを守ろう

みんなが給食を安心して食べられるよう、給食当番は決まりを守って、協力して準備や後片付けをしましょう。



<p>トイレは身じたくを整える前に済ませる。</p>	<p>爪は短く切っておく。</p>	<p>手はせっけんできれいに洗い、清潔なハンカチやタオルでふく。</p>	<p>体調が悪い人、手や指にけがをしている人は、先生に相談する。</p>
<p>清潔な給食着を身につける。</p> <p>★給食着を床に置いて着替えたり畳んだりしない。</p>	<p>髪の毛は帽子や三角巾にしっかりしまろう。</p> <p>★髪が長い人は結んでおく。</p>	<p>マスクで鼻と口をおおう。</p>	
<p>重いもの、熱いものは協力して運ぶ。</p>	<p>食卓や食器がこなどを床に置かない。</p>	<p>一人分の量を考えて丁寧に盛り付ける。</p> <p>30人分なら... 10人分</p>	<p>汁物は底から混ぜて具を均等に盛り付ける。</p>