

『2学期の献立（案）について』

- ・2学期も「食に関する指導年間計画」に基づいて献立を作成しています。（※別添）
- ・給食で使用する食材の価格によっては、献立内容が変更になる可能性があります。ご了承ください。

（9月）

- ・前半は暑さに負けずしっかりと食べられるよう、夏が旬の食材や冷たいデザートを使っています。後半では秋が旬の食材を取り入れ、秋の気配が感じられるようにしました。
- ・2日 インド料理
- ・3日 4日くじらの日にちなんだ献立
- ・9日 アメリカ料理
- ・21日 お月見献立
- ・24日 三重県の郷土料理
- ・14日 がぶっ！と食べよう山口の日
- ・30日 ラッキースター献立（各クラス1個星形にんじんがスープに入ります。）

（10月）

- ・秋の味覚のさつまいも（13日大学芋・21日さつまいものシチュー）やきのこ（1日なめこのみそ汁・14日きのこのペペロンチーノ）、栗（14日栗のムース・20日吹き寄せ煮）、さんま（20日）を取り入れて季節感を出しています。
- ・5日 愛媛県の郷土料理
- ・8日 目の愛護デーにちなんだ献立（目の健康を守ってくれるビタミンやアントシアニンを多く含む食材を使用）
- ・12日 山口県の郷土料理
- ・19日 がぶっ！と食べよう山口の日
- ・25日 スペイン料理
- ・29日 ハロウィン献立

（11月）

- ・11月は地場産給食週間があるため、地元の食材や郷土料理をおいしく感謝して食べてもらえるよう献立を作成しました。
- ・8日 いい歯の日にちなんだかみかみ献立（カルシウムの多く含む食材を使用）
- ・15日～19日 地場産給食週間（16日 がぶっ！と食べよう山口の日）
- ・19日 やまぐち郷土料理の日
- ・24日 和食の日
- ・25日 ドイツ料理

（12月）

- ・おでんやポトフ、シチューなど温かい料理や大根、白菜、かぶなどの冬野菜や里芋を取り入れています。
- ・14日 がぶっ！と食べよう山口の日
- ・15日 山形県の郷土料理
- ・20日 クリスマス献立
- ・22日 冬至献立
- ・24日 年越献立

ご意見・ご感想等ございましたら、以下の欄にご記入をいただき、7月9日（金）までにご返信をお願いいたします。

（9月）

（10月）

（11月）

（12月）

（その他）

1学期の給食についてご意見・ご感想等お聞かせください。

お忙しいところ、ご記入ありがとうございました。
献立作成の参考にさせていただきます。
2学期からもよろしくお願いいたします。

令和3年度 9月分 学校給食献立予定表(食材一覧) A日程

周南市立栗屋学校給食センター

9月1日 (水曜日)				9月2日 (木曜日)				9月3日 (金曜日)			
献立名	配合表	食品名	一人あたり 予定消費量(g)	献立名	配合表	食品名	一人あたり 予定消費量(g)	献立名	配合表	食品名	一人あたり 予定消費量(g)
			小学校				中学校				小学校
牛乳		飲用牛乳200ml	206	牛乳		飲用牛乳200ml	206	牛乳		飲用牛乳200ml	206
麦ごはん(自炊1等級)		精白米 1等級	70	ナン		ナン(70g,個包装)	70	ゆかり麦ごはん(自炊1等級)		精白米 1等級	70
		強化米	0.21			ナン(100g,個包装)	0			強化米	0.21
		おお麦(米粒麦)	7	キーマカレー		豚肉ももミンチ	25			おお麦(米粒麦)	7
		精白米 1等級	0			たまねぎ	50			ゆかり150g	1.62
		強化米	0			にんじん	20			精白米 1等級	0
		おお麦(米粒麦)	0			トマト水煮ダイス缶	15			強化米	0
スタミナ豚汁		豚肉ももスライス	10			青ピーマン	10			おお麦(米粒麦)	0
		鉄分強化豆腐	30			レンズ豆(ドライパック)	7			ゆかり150g	0
		切りこんにゃく	10			ひよこまめ	4	冬瓜とじゃがいもの煮物		豚肉ももスライス	12
		だいこん	20			にんにく	0.3			とうがん	35
		にんじん	10			しょうが	0.3			じゃがいも	60
		キャベツ	20			じゃがいも	40			たまねぎ	30
		にら	4			パン粉	1			冷カット小松菜	8
		にんにく	0.2			サラダ油	0.5			にんじん	15
		しょうが	0.2			特製カレーパウダー	0.05			糸こんにゃく	15
		煮干し(だし用)	2			コンソメゴールド	0.6			冷むぎ枝豆(国産)	5
		麦みそ	10.8			砂糖	0.2			しょうが	0.3
チキンチキンれんこん	ホ	鶏肉(県産・角切り粉付)	40			ウスターソース	0.5			砂糖	0.8
		れんこん(スライス)(県産・7ミリ)	25			トマトケチャップ 3Kg	1			うすくちしょうゆ	2.8
		菜種油	6.5			食塩	0.04			酒	1
		冷凍 むぎ枝豆(国産)	5			赤ワイン	0.5			かつお純あじ	0.5
		砂糖	1.5			給食用かーフレーク	10.5		調10	食塩	0.3
		本みりん	2			こくまろかーフレーク(プロレト)	2.1			サラダ油	0.3
		酒	1			荒挽チキウイナー30g	0			(揚)鯨の一口カツ	50
		こいくちしょうゆ	3.5			冷カットほうれん草	20			鯨の一口カツ	50
冷凍みかんM		冷凍みかん M	75			まぐろ水煮フレーク	15			菜種油	5
						にんじん	5				
						キャベツ	15				
						サラダ油	0.3				
						コンソメゴールド	0.3				
						食塩	0.1				
						こしょう(100%)	0.01				

9月6日 (月曜日)				9月7日 (火曜日)				9月8日 (水曜日)			
献立名	配合表	食品名	一人あたり 予定消費量(g)	献立名	配合表	食品名	一人あたり 予定消費量(g)	献立名	配合表	食品名	一人あたり 予定消費量(g)
			小学校				中学校				小学校
牛乳		飲用牛乳200ml	206	牛乳		飲用牛乳200ml	206	牛乳		飲用牛乳200ml	206
パン		パン45g	0	麦ごはん(自炊1等級)		精白米 1等級	70	麦ごはん(自炊1等級)		精白米 1等級	70
		パン55g	0			強化米	0.21			強化米	0.21
		パン65g	65			おお麦(米粒麦)	7			おお麦(米粒麦)	7
		パン85g	0			精白米 1等級	0			精白米 1等級	0
ミネストローネ(120L,35分)	ス	カットベーコン	6			強化米	0			強化米	0
		シエルマカロニ	4			おお麦(米粒麦)	0			おお麦(米粒麦)	0
		にんにく	0.2	野菜の磯煮		豚肉ももスライス	15	モロヘイヤスープ		豚肉ももスライス	15
		たまねぎ	35			芽ひじき	2.5			たまねぎ	30
		セロリ	3			たまねぎ	30			にんじん	15
		にんじん	15			にんじん	20			じゃがいも	20
		冷カットほうれん草	15			じゃがいも	40			ぶなしめじ根切り	6
		マッシュルーム(スライス)	5			切りこんにゃく	15			冷凍モロヘイヤ	20
		パセリ	0.5			カットさやいんげん(国産)	5			チキンスープ	3
		トマト水煮ダイス缶	12			サラダ油	0.3			コンソメゴールド	1
		コンソメゴールド	0.9			砂糖	1.5		調11	食塩	0.25
		チキンスープ	4			こいくちしょうゆ	3.8			うすくちしょうゆ	1.5
		食塩	0.3			酒	1			こしょう(100%)	0.02
		こしょう(100%)	0.02			本みりん	0.5			スタミナ炒め(赤みそ)	30
		うすくちしょうゆ	0.29			かつお純あじ	0.4			豚肉ももスライス	15
		オリーブ油	0.4	(茹)和風きんぴら包み焼き		和風きんぴら包み焼き(50g真空)	50			キャベツ	20
(焼)オムレツ		大商 プレーンオムレツ50g	50			和風きんぴら包み焼き(70g真空)	0			青ピーマン	5
		大商 プレーンオムレツ60g	0	ごま酢和え		キャベツ	32			赤ピーマン	5
いかとアスパラガスのソテー		かのこいか短冊	15			もやし	15			にんにく	0.2
		冷凍カットアスパラガス	20			にんじん	3			しょうが	0.3
		キャベツ	10			白すりごま	2			純正 ごま油	0.5
		冷ホールコーン	5			こいくちしょうゆ	1.3			トマトケチャップ 3Kg	1.5
		サラダ油	0.2			砂糖	1.8		調4	トマトケチャップ 1kg	0
		砂糖	0.1			穀物酢	1.3			砂糖	1
		コンソメゴールド	0.3			食塩	0.1			こいくちしょうゆ	3
		こいくちしょうゆ	2							赤みそ	1.5
		食塩	0.05							酒	0.5
		こしょう(100%)	0.01							白いりごま	2
										オレンジ72玉	36

※「米粉パン」は、「県産米粉10%」、「県産小麦粉90%」を使用しています。
 ※学校給食で使用する海産物(ワカメ(ご飯含む)、モズク、ひじき、しらす、かえり、昆布(煮物・だし用)、だし用煮干し等)には、生産場所や加工の関係から、微小なイカやタコ及び甲殻類(エビ、カニ、貝類)等が混入していることがあります。

令和3年度 9月分 学校給食献立予定表(食材一覧) A日程

周南市立栗屋学校給食センター

9月9日 (木曜日)				9月10日 (金曜日)				9月13日 (月曜日)			
献立名	配合表	食品名	一人あたり 予定消費量(e)	献立名	配合表	食品名	一人あたり 予定消費量(e)	献立名	配合表	食品名	一人あたり 予定消費量(e)
			小学校				中学校				小学校
牛乳		飲用牛乳200ml	206	牛乳		飲用牛乳200ml	206	牛乳		飲用牛乳200ml	206
横割り丸パン		・パン45g	0	妻ごはん(自炊1等級)		精白米 1等級	70	揚げパン(小)		・パン45g	45
		・パン55g	0			強化米	0.21			菜種油	4.5
		・パン65g	65			おお麦(米粒麦)	7			きな粉	4.5
		パン加工賃 縦横スライス	1			精白米 1等級	0.90			砂糖	4.5
		・パン85g	0			強化米	0.27			食塩	0.1
		パン加工賃 縦横スライス	0			おお麦(米粒麦)	0.9			・パン65g	0
ポークビーンズ		豚もも肉 角切り	20	わかめスープ◎		手羽スライス	15			菜種油	0
		水煮大豆(国産)	20			鉄分強化豆腐	30			きな粉	0
		にんじん	15			たまねぎ	20			砂糖	0
		たまねぎ	60			にんじん	10			食塩	0.14
		じゃがいも	60			じゃがいも	10	鮭の豆乳スープ◎		冷凍鮭角切り	30
		冷グリーンピース	5			カットエリンギ	7			たまねぎ	20
		サラダ油	0.3			カットわかめ	0.6			キャベツ	20
	調4	トマトケチャップ 3Kg	12			冷カットチンゲンサイ	6			にんじん	15
	調4	トマトケチャップ 1kg	0			中華スープ	1			冷凍里芋 乱切り グルメ村	15
	調22	デミグラスソース	2			食塩	0.15			冷カット小松菜	8
	調1	ウスターソース	0.5			こいくちしょうゆ	1			ぶなしめじ根切り	5
		赤ワイン	1			うすくちしょうゆ	1.6			ビーンズデュレ(白いんげん豆)	5
		砂糖	0.2			白いりごま	0.7		調11	コンソメゴールド	1
	調11	コンソメゴールド	0.4			純正ごま油	1		又	チキンスープ	3
		こしょう(100%)	0.02			こしょう(100%)	0.02			豆乳(国産)	15
ホキフライ(バーガー用)		ホキフライ(バーガー用)50g	50	ピビンバ		豚肉ももミンチ	20			食塩	0.3
		菜種油	5			もやし	15			こしょう(100%)	0.02
		ホキフライ(バーガー用)60g	0			にんじん	10	ジャーマンポテト		じゃがいも	50
		菜種油	0			山菜水煎	10			たまねぎ	10
コールスローサラダ	シ	チキンハム短冊	7			葉ねぎ(青ねぎ)	5			冷ホールコーン	5
		キャベツ	26			白いりごま	1		ス	カットベーコン	5
		にんじん	7			にんにく	0.1			冷グリーンピース	3
		冷ホールコーン	8			しょうが	0.1			食塩	0.15
	調5	L&Mマヨネーズ 1kg	7			純正ごま油	0.5			こしょう(100%)	0.02
		穀物酢	0.5			こいくちしょうゆ	1.8			コンソメゴールド	0.2
		砂糖	0.5			酒	0.5		調11	コンソメゴールド	0.2
		食塩	0.04			砂糖	1.2			サラダ油	0.3
		こしょう(100%)	0.01			赤みそ	2				
			0.01			豆板醤	0.1				
						ぶどう(2個)	30				
						(中)ミニ野菜ジュース	0				
						ミニ野菜ジュース(100ml)	100				

※「米粉パン」は、「県産米粉10%」、「県産小麦粉90%」を使用しています。
 ※学校給食で使用する海産物(ワカメ(ご飯含む)、モズク、ひじき、しらす、かえり、昆布(煮物・だし用)、だし用煮干し等)には、生育場所や加工の関係から、微小なイカやタコ及び甲殻類(エビ、カニ、貝類)等が混入していることがあります。

令和3年度 9月分 学校給食献立予定表(食材一覧) A日程

周南市立栗屋学校給食センター

9月17日 (金曜日)				9月21日 (火曜日)				9月22日 (水曜日)						
献立名	配合表	食品名	一人あたり 予定消費量(g)		献立名	配合表	食品名	一人あたり 予定消費量(g)		献立名	配合表	食品名	一人あたり 予定消費量(g)	
			小学校	中学校				小学校	中学校				小学校	中学校
牛乳		飲用牛乳200ml	206	206	牛乳		飲用牛乳200ml	206	206	牛乳		飲用牛乳200ml	206	206
麦ごはん(自炊1等級)		精白米 1等級	70	0	麦ごはん(自炊1等級)		精白米 1等級	70	0	麦ごはん(自炊1等級)		精白米 1等級	70	0
		強化米	0.21	0			強化米	0.21	0			強化米	0.21	0
		おお麦(米粒麦)	7	0			おお麦(米粒麦)	7	0			おお麦(米粒麦)	7	0
		精白米 1等級	0	90			精白米 1等級	0	90			精白米 1等級	0	90
		強化米	0	0.27			強化米	0	0.27			強化米	0	0.27
		おお麦(米粒麦)	0	9			おお麦(米粒麦)	0	9			おお麦(米粒麦)	0	9
ホーカレー(120L.45分)		豚肉ももスライス	20	24	月見汁		おじゃもちボール(かぼちゃ)	30	36	生揚げの中華煮◎		豚肉ももスライス	20	24
		じゃがいも	50	60			油揚げ	10	12			しょうが	0.4	0.48
		にんじん	20	24			にんじん	15	18			酒	1	1.2
		たまねぎ	50	60			だいこん	15	18			こいくちしょうゆ	1	1.2
		冷グリーンピース	5	6			冷さがきごぼう(国産)	10	12			カ 生揚げ	50	60
		にんにく	0.3	0.36			葉ねぎ(青ねぎ)	5	6			干しいたけスライス(国産)	1	1.2
		しょうが	0.2	0.24			干しいたけスライス(国産)	1	1.2			にんじん	15	18
		サラダ油	0.5	0.6			出し昆布	1	1.2			たまねぎ	25	30
	調11	コンソメゴールド	0.3	0.36			混合削り節	2	2.4			じゃがいも	20	24
		特製カレーパウダー	0.05	0.06			こいくちしょうゆ	1	1.2			もやし	10	12
	調16	給食用カレーフレーク	11	13.2			うすくちしょうゆ	2	2.4			冷カットチンゲンサイ	15	18
	調15	こくまるカレーフレーク(ロフレンド)	2.5	3			食塩	0.2	0.24			たけのこ(缶)	8	9.6
	調1	ウスターソース	1.5	1.8			酒	1	1.2			砂糖	0.7	0.84
	調4	トマトケチャップ 3Kg	0.8	0.96	さんまのみぞれ煮		さんまのみぞれ煮30g	30	0			こいくちしょうゆ	2.5	3
		こいくちしょうゆ	0.3	0.36			さんまのみぞれ煮50g	0	50			でん粉	2.6	3.12
フルーツミックス		みかん缶(国産)	15	18	さといものそぼろ煮		冷凍さといも乱切り	25	30			食塩	0.1	0.12
		パイン缶	10	12			鶏肉ももミンチ	8	9.6			純正 ごま油	0.8	0.96
		黄桃缶	15	18			にんじん	10	12		調12	中華スープ	0.8	0.96
		サイダーゼリー(カット)	10	12			たまねぎ	15	18		シ	チキンハム短冊	7	8.4
		グレープゼリー(カット)	10	12			冷グリーンピース	3	3.6			カット緑豆春雨	6	7.2
(中)6g小魚アーモンド		6g小魚アーモンド	0	6			砂糖	1.1	1.32			キャベツ	13	15.6
							こいくちしょうゆ	3.1	3.72			冷カット小松菜	4	4.8
							酒	0.7	0.84			にんじん	6	7.2
							じゃがいもでん粉	0.5	0.6			にんにく	0.2	0.24
							お月見ゼリー	40	40		調3	オイスターソース	1.8	2.16
												こいくちしょうゆ	1.2	1.44
												食塩	0.13	0.16
												こしょう(100%)	0.01	0.01
												純正 ごま油	0.8	0.96
												アップルシャーベット40g	40	40

9月24日 (金曜日)				9月27日 (月曜日)				9月28日 (火曜日)						
献立名	配合表	食品名	一人あたり 予定消費量(g)		献立名	配合表	食品名	一人あたり 予定消費量(g)		献立名	配合表	食品名	一人あたり 予定消費量(g)	
			小学校	中学校				小学校	中学校				小学校	中学校
牛乳		飲用牛乳200ml	206	206	牛乳		飲用牛乳200ml	206	206	牛乳		飲用牛乳200ml	206	206
麦ごはん(自炊1等級)		精白米 1等級	70	0	小麦パン		45g小麦パン	45	0	麦ごはん(自炊1等級)		精白米 1等級	70	0
		強化米	0.21	0			65gコッペパン	0	65			強化米	0.21	0
		おお麦(米粒麦)	7	0			はごろも ハーフスパゲッティ	25	30			おお麦(米粒麦)	7	0
		精白米 1等級	0	90			オリーブ油	0.5	0.6			精白米 1等級	0	90
		強化米	0	0.27			カットベーコン	10	12			強化米	0	0.27
		おお麦(米粒麦)	0	9			冷凍むきえび100/200	10	12			おお麦(米粒麦)	0	9
益汁	サ	冷凍油揚げ(短冊)	7	8.4			たまねぎ	30	36	えび団子汁(120L.30分)		えびボール(鉄・Ca)	20	24
		だいこん	20	24			にんじん	5	6			木綿豆腐	40	48
		にんじん	10	12			パセリ	0.5	0.6			にんじん	10	12
		なす	15	18			えのきたけ	7	8.4			たまねぎ	20	24
		冷さがきごぼう(国産)	20	24			マッシュルーム スライス(缶)	7	8.4			えのきたけ	5	6
		冷ダイスカぼちゃ	15	18			鉄分強化牛乳	40	48			カットわかめ	0.3	0.36
		水煮大豆(国産)	5	6			チキンスープ	10	12			ほうれんそう(周南産)	8	9.6
		しょうが	0.2	0.24			ホタージュースコーン	12	14.4			混合削り節	1.5	1.8
		煮干し(だし用)	2	2.4			コンソメゴールド	0.3	0.36			出し昆布	1	1.2
		麦みそ	11	13.2			こしょう(100%)	0.03	0.04			うすくちしょうゆ	2	2.4
(揚)津餃子		中華ラビオリスベシヤル50g	50	50	ごぼうのサラダ(ごまドレッシング)		冷さがきごぼう(国産)	25	30			こいくちしょうゆ	1.5	1.8
		菜種油	5	5			きゅうり	20	24			食塩	0.15	0.18
あいませ(三重県の郷土料理)	ア	ちくわ	6	7.2			にんじん	5	6	豚キムチ◎		豚肉ももスライス	25	30
		れんこん(スライス)(県産・3ミリ)	10	12			白いりごま	1	1.2			白菜キムチ	16	19.2
		にんじん	5	6			ごまドレッシング(1L)	8	9.6			大豆もやし	25	30
		切干し大根	3	3.6								にんじん	10	12
		刻み昆布	2	2.4								にら	8	9.6
		切りこんにやく	3	3.6								純正 ごま油	0.8	0.96
		白いりごま	1	1.2								こいくちしょうゆ	0.3	0.36
		こいくちしょうゆ	1.8	2.16								酒	0.5	0.6
		本みりん	0.5	0.6								砂糖	0.08	0.1
		酒	0.5	0.6								オレンジ72玉(1/4)	36	36
		砂糖	2.8	3.36								(中)13g/ハニービーナッツ	0	13
		穀物酢	6	7.2								ハニービーナッツ	0	13

※「米粉パン」は、「県産米粉10%」、「県産小麦粉90%」を使用しています。
 ※学校給食で使用する海産物(ワカメ(ご飯含む)、モズク、ひじき、しらす、かえり、昆布(煮物・だし用)、だし用煮干し等)には、生産場所や加工の関係から、微小なイカやタコ及び甲殻類(エビ、カニ、貝類)等が混入していることがあります。

令和3年度 10月分 学校給食献立予定表(食材一覧) A日程

周南市立栗屋学校給食センター

10月1日 (金曜日)				10月4日 (月曜日)				10月5日 (火曜日) 愛媛県の郷土料理								
献立名	配合表	食品名	一人あたり 予定可食量(g)		献立名	配合表	食品名	一人あたり 予定可食量(g)		献立名	配合表	食品名	一人あたり 予定可食量(g)			
			小学校	中学校				小学校	中学校				小学校	中学校		
麦ごはん(自炊1等級)		精白米 1等級	70	0	アップルパン		・パン45g	0	0	麦ごはん(自炊1等級)		精白米 1等級	70	0		
		強化米	0.21	0			・パン55g	0	0			強化米	0.21	0		
		おお麦(米粒麦)	7	0			・パン65g	65	0			おお麦(米粒麦)	7	0		
		精白米 1等級	0	90			ドライアップルパン混入用	13	0			精白米 1等級	0	90		
		強化米	0	0.27			パン加工賃 混入2類	1	0			強化米	0	0.27		
		おお麦(米粒麦)	0	9			・パン85g	0	85			おお麦(米粒麦)	0	9		
牛乳		飲用牛乳200ml	206	206	牛乳		飲用牛乳200ml	206	206	牛乳		飲用牛乳200ml	206	206		
なめこのみそ汁	コ	冷凍なめこ	20	24	牛乳	23	かぼちゃもちボール	35	42	いわしつみれ汁(200mL)	エ	木綿豆腐	25	30		
		強化豆腐	30	36			豚肉もちミンチ	15	18			だいこん	25	30		
		だいこん	20	24			水煮マッシュルーム スライス	5	6			にんじん	10	12		
		冷さといも乱切り	20	24			にんじん	20	24			はくさい	20	24		
		にんじん	5	6			たまねぎ	60	72			青ねぎ	5	6		
		カットわかめ	0.2	0.24			トマト水煮ダイス(缶)	20	24			煮干し(だし用)	2	2.4		
		青ねぎ	5	6			冷グリーンピース	10	12			小麦みそ	10.5	12.6		
		小麦みそ	10.5	12.6			にんにく	0.2	0.24			もぶり	ア	ちくわ	10	12
		煮干し(だし用)	2	2.4			オリーブ油	0.3	0.36					油揚げ(県産)	5	6
		豆腐ハンバーグ(50g)	50	0			コンソメゴールド	1	1.2					切りこんにやく	8	9.6
		豆腐ハンバーグ(60g)	0	60			トマトケチャップ 3Kg	8	9.6					にんじん	8	9.6
		たまねぎ	12	12			トマトケチャップ 1kg	0	0					洗いごぼう	8	9.6
にんじん	5	5	デミグラスソース	2	2.4	干しいたけスライス(国産)	0.4	0.48								
ぶなしめじ(根切り)	6	6	食塩	0.1	0.12	冷かたさやいんげん(国産)	5	6								
白ねぎ		3	砂糖	0.1	0.12	しらす干し	2.5	3								
しょうが	0.1	0.1	食塩	0.1	0.12	サラダ油	0.3	0.36								
うすくちしょうゆ	1.5	1.5	砂糖	0.02	0.02	砂糖	0.7	0.84								
砂糖	0.8	0.8	食塩	0.04	0.04	清酒	0.5	0.6								
食塩	0.04	0.04	* 海藻サラダ	テ	海藻サラダ	1	1.2	本みりん	0.5	0.6						
本みりん	0.5	0.5			キャベツ	30	36	本みりん	0.7	0.84						
清酒	0.5	0.5			きゅうり	15	18	こいくちしょうゆ	2.5	3						
でん粉	0.1	0.1			冷とうもろこし	5	6	国産みかんゼリー40g	40	40						
ちくわと切干大根のごま煎り		3	3.6	調20	ハンオイル青じそドレッシング	8	9.6									
ア		ちくわ	10	12												
		にんじん	7	8.4												
		もやし	10	12												
		冷とうもろこし	5	6												
		白いりごま	1.5	1.8												
		穀物酢	1.8	2.16												
		砂糖	1	1.2												
		食塩	0.15	0.18												
		こいくちしょうゆ	1	1.2												

10月6日 (水曜日)				10月7日 (木曜日)				10月8日 (金曜日) 目の愛護デー						
献立名	配合表	食品名	一人あたり 予定可食量(g)		献立名	配合表	食品名	一人あたり 予定可食量(g)		献立名	配合表	食品名	一人あたり 予定可食量(g)	
			小学校	中学校				小学校	中学校				小学校	中学校
麦ごはん(自炊1等級)		精白米 1等級	70	0	・パン		・パン55g	0	0	麦ごはん(自炊1等級)		精白米 1等級	70	0
		強化米	0.21	0			・パン65g	65	0			強化米	0.21	0
		おお麦(米粒麦)	7	0			・パン65g	0	0			おお麦(米粒麦)	7	0
		精白米 1等級	0	90			・パン85g	0	85			精白米 1等級	0	90
		強化米	0	0.27			牛乳	206	206			強化米	0	0.27
		おお麦(米粒麦)	0	9			飲用牛乳200ml	206	206			おお麦(米粒麦)	0	9
牛乳		飲用牛乳200ml	206	206	コ		強化豆腐	25	30	牛乳		飲用牛乳200ml	206	206
チキンカレー 210ml	調16 調15 調4 調1 調11	飲用牛乳200ml	20	24	小松菜のトロスープ(200ml)	コ	たまねぎ	35	42	大豆の煮物	調10	鶏肉もも角切り(1センチ)	10	12
		鶏肉手羽スライス	50	60			にんじん	8	9.6			だいこん	80	96
		じゃがいも	45	54			ながいも(冷凍・おろし)	12	14.4			国産水煮大豆	10	12
		たまねぎ	15	18			冷カット小松菜	12	14.4			にんじん	20	24
		にんじん	0.2	0.24			えのきたけ	3	3.6			冷さといも乱切り	30	36
		にんにく	0.2	0.24			チキンスープ	0.9	1.08			板こんにやく	10	12
		しょうが	0.2	0.24			コンソメゴールド	0.9	1.08			干しいたけスライス(県産)	0.5	0.6
		冷グリーンピース	4	4.8			うすくちしょうゆ	0.3	0.36			冷かたさやいんげん(国産)	10	12
		給食用カレーフレーク	11	13.2			食塩	0.25	0.3			サラダ油	0.5	0.6
		こくまるカレーフレークロブレンド	3.5	4.2			こしょう(100%)	0.02	0.02			砂糖	0.9	1.08
		特製カレーパウダー	0.05	0.06			でん粉	0.4	0.48			こいくちしょうゆ	6	7.2
		トマトケチャップ 3Kg	1	1.2			タラのガーリックがらめ	45	54			本みりん	1.3	1.56
ウスターソース	1	1.2	菜種油	4.5	5.4	かつお純あじ	0.4	0.48						
コンソメゴールド	0.4	0.48	たまねぎ	10	12	清酒	1	1.2						
サラダ油	0.3	0.36	にんにく	0.15	0.18	水	18	21.6						
はなっこりんサラダ	チ	冷カットはなっこりー	10	12	冷グリーンピース		清酒	0.5	0.6	発芽玄米入りつくね 50g 印南		発芽玄米入りつくね 50g	50	0
		りんご32玉(1/4)	10	12			砂糖	1.5	1.8			発芽玄米入りつくね 60g	0	60
		だいこん	30	36			こいくちしょうゆ	2.5	3			にんじんしりしり	20	24
		まぐろ油漬フレーク	4	4.8			にんにく	30	36			冷いり卵	10	12
		サラダ油	1	1.2			にんじん	5	6			もやし	10	12
		砂糖	0.5	0.6			きゅうり	15	18			まぐろ油漬フレーク	10	12
食塩	0.2	0.24	冷とうもろこし	5	6	サラダ油	0.3	0.36						
穀物酢	1	1.2	ローストアーモンド細切	2	2.4	こいくちしょうゆ	1.5	1.8						
こしょう(100%)	0.01	0.01	穀物酢	1.5	1.8	食塩	0.1	0.12						
15g本'ケッチーズ'(Ca+Fe)	ネ	チーズ 宝幸R15g	15	15	サラダ油	1.5	1.8	こしょう(100%)	0.01	0.01				
		砂糖	0.5	0.6	砂糖	0.5	0.6	.	0	0				
		食塩	0.3	0.36	食塩	0.3	0.36	.	0	0				
								.	0	0				
								.	0	0				
								ブルーベリーゼリーFe(白栗ベスト)	50	50				

※「米粉パン」は、「県産米粉10%」、「県産小麦粉90%」を使用しています。
 ※学校給食で使用する海産物(ワカメ(ご飯含む)、モズク、ひじき、しらす、かえり、昆布(煮物・だし用)、だし用煮干し等)には、生育場所や加工の関係から、微小なイカやタコ及び甲殻類(エビ、カニ、貝類)等が混入していることがあります。

令和3年度 10月分 学校給食献立予定表(食材一覧) A日程

周南市立栗屋学校給食センター

10月11日 (月曜日)				10月12日 (火曜日) 山口県の郷土料理				10月13日 (水曜日)			
献立名	配合表	食品名	一人あたり 予定消費量(g)	献立名	配合表	食品名	一人あたり 予定消費量(g)	献立名	配合表	食品名	一人あたり 予定消費量(g)
			小学校				中学校				小学校
縦割りパン		・パン55g ・パン65g パン加工貨 縦横スライス ・パン65g ・パン85g パン加工貨 縦横スライス 85g以上	0 65 1 0 0 0	わかめ麦ごはん		精白米 1等級 強化米 おお麦(米粒麦) わかめご飯の素Fe	70 0.21 7 1.73	麦ごはん(自炊1等級)		精白米 1等級 強化米 おお麦(米粒麦) 精白米 1等級 強化米 おお麦(米粒麦)	70 0.21 7 0 0 0
牛乳		飲用牛乳200ml	206	牛乳		飲用牛乳200ml	206	牛乳		飲用牛乳200ml	206
クリームポトフ	ス	カットベーコン はくさい じゃがいも たまねぎ にんじん ぶなしめじ(根切り) 冷とうもろこし 冷カットチンゲンサイ(国産) 調理用牛乳	7 25 35 30 15 10 5 7 35	わかめ麦ごはん		精白米 1等級 強化米 おお麦(米粒麦) わかめご飯の素Fe	70 0.21 7 1.73	八宝菜(35分)		豚肉ももスライス しょうが 清酒 こいくちしょうゆ かのこ(か)短冊(無漂白) にんじん たまねぎ はくさい もやし 冷カットさやいんげん(国産) 干しいたけスライス(国産) 純正 ごま油	20 24 0.3 1.2 1.2 20 15 40 50 20 7 0.5 0.5 0.6 0.6
調8		クリームシチュー	9	けんちょう(35分)		鶏肉手羽スライス(県産) 木綿豆腐(県産) 油揚げ(県産) 冷さといも乱切り だいこん(県産) にんじん 切りこんにやく 干しいたけスライス(県産) 青ねぎ(県産)	10 70 5 15 50 10 10 0.5 5	調12		中華スープ こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ 砂糖 こしょう(100%) でん粉	0.6 2 1.2 1 0.01 1
調11		サラダ油 コンソメゴールド こしょう(100%)	0.3 0.2 0.02	オケ		油揚げ(県産) 冷さといも乱切り だいこん(県産) にんじん 切りこんにやく 干しいたけスライス(県産) 青ねぎ(県産) サラダ油 砂糖	5 15 50 10 10 0.5 0.5 1.7	調10		こいくちしょうゆ かつお純あじ 本みりん	6 0.4 1
(茹)パー入りフランクフルト		パー入りフランク40g パー入りフランク50g	40 0	えびとブロッコリーのサラダ		冷凍むきえび 冷ブロッコリー(国産) キャベツ にんじん 冷とうもろこし サラダ油 砂糖 こいくちしょうゆ 穀物酢 食塩 こしょう(100%)	10 25 10 5 5 0.5 0.9 1.7 1.7 0.05 0.02	変わり大学芋		冷さつまいも乱切り 菜種油 ひよこ豆 ドライパック しらす干し 砂糖 こいくちしょうゆ 水	50 5 15 3 4.6 2.6 2.6
茹でキャベツ		キャベツ	35	めばるの磯香天ぷら		めばるの磯香天ぷら(40g) 菜種油 めばるの磯香天ぷら(50g) 菜種油	40 4 50 0				
1食ケチャップソース		一食ケチャップソース8g	8								

10月14日 (木曜日)				10月15日 (金曜日)				10月18日 (月曜日)			
献立名	配合表	食品名	一人あたり 予定消費量(g)	献立名	配合表	食品名	一人あたり 予定消費量(g)	献立名	配合表	食品名	一人あたり 予定消費量(g)
			小学校				中学校				小学校
小パン		・パン45g ・パン65g	45 0	麦ごはん(自炊1等級)		精白米 1等級 強化米 おお麦(米粒麦)	70 0.21 7	・パン		・パン55g ・パン65g ・パン65g ・パン85g	0 65 0 0
牛乳		飲用牛乳200ml	206	牛乳		飲用牛乳200ml	206	牛乳		飲用牛乳200ml	206
きのこのペロンチーノ	ス	ハーフスパゲッティ 食塩(ゆで塩) オリーブ油 カットベーコン たまねぎ にんじん 干しいたけスライス(国産) エリンギ ぶなしめじ(根切り) 冷カット小松菜 にんにく オリーブ油	0.01 0.5 8 45 15 0.2 10 10 7 0.7 1	麦ごはん(自炊1等級)		精白米 1等級 強化米 おお麦(米粒麦) 精白米 1等級 強化米 おお麦(米粒麦)	70 0.21 7 0 0.27 0	もずくスープ(200ml)		もずく 塩抜き 強化豆腐 たまねぎ にんじん 青ねぎ えのきたけ 中華スープ こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ 砂糖 食塩 こしょう(100%)	15 30 40 10 5 10 1 1.3 0.1 0.02
調11		コンソメゴールド 食塩 白ワイン こいくちしょうゆ	1.1 0.25 0.5 1.8	ウ		平天 じゃがいも にんじん 干しいたけスライス(国産) 冷カットさやいんげん(国産) サラダ油 砂糖 清酒 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ	15 70 15 0.5 5 0.5 1.7 1 1	調12		ささみサラダ キャベツ にんじん 冷カット小松菜 冷とうもろこし 純正 ごま油 食塩 砂糖 穀物酢 こいくちしょうゆ 白いりごま	2.4 2.88 0.4 25 0.5 20 20 5 7 0.5 3 1.3 0.5 0.6 0.5 0.4
大根サラダ		だいこん キャベツ にんじん 冷とうもろこし まぐる油漬フレーク	30 15 5 5 5	豚肉の生姜焼き		豚肉ももスライス しょうが たまねぎ もやし にんじん 青ピーマン サラダ油 こいくちしょうゆ 砂糖 清酒 でん粉	25 0.5 20 20 5 7 0.5 3 1.3 0.5 0.5 0.5	調10			
調23		野菜いっぱいドレッシング(和風)	6.2	果物(みかん)		みかんM(正味80g)	80				
国産くりのムース		くりのムース	30								

※「米粉パン」は、「県産米粉10%」、「県産小麦粉90%」を使用しています。
 ※学校給食で使用する海産物(ワカメ(ご飯含む)、モズク、ひじき、しらす、かえり、昆布(煮物・だし用)、だし用煮干し等)には、生育場所や加工の関係から、微小なイカやタコ及び甲殻類(エビ、カニ、貝類)等が混入していることがあります。

令和3年度 11月分 学校給食献立予定表(食材一覧) A日程

周南市立栗屋学校給食センター

11月1日 (月曜日)				11月2日 (火曜日)				11月4日 (木曜日)						
献立名	配合表	食品名	一人あたり 予定消費量(g)		献立名	配合表	食品名	一人あたり 予定消費量(g)		献立名	配合表	食品名	一人あたり 予定消費量(g)	
			小学校	中学校				小学校	中学校				小学校	中学校
牛乳		飲用牛乳200ml	206	206	牛乳		飲用牛乳200ml	206	206	牛乳		飲用牛乳200ml	206	206
パン		・パン45g	0	0	・パン		・パン45g	70	0	・パン		・パン45g	0	0
		・パン55g	0	0			強化米	0.21	0			・パン55g	0	0
		・パン65g	65	0			おお麦(米粒麦)	7	0			・パン65g	65	0
		・パン85g	0	85			精白米 1等級	0	90			・パン85g	0	85
ラビオリスープ(120L/35分)		ラビオリ(冷凍)	20	24			強化米	0	0.27	*かぶのクリーム煮		鶏肉もも角切り	20	24
		たまねぎ	30	36			おお麦(米粒麦)	0	9			かぶ(根)	30	36
		にんじん	10	12	里芋のうま煮		手羽スライス	20	24			たまねぎ	40	48
		キャベツ	30	36		カ	生揚げ	20	24			にんじん	20	24
		セロリー	0.5	0.6			冷凍里芋 乱切り グルメ村	45	54			冷カットほうれん草	10	12
		パセリ	0.1	0.12			板こんにゃく	10	12			じゃがいも	30	36
		トマト水煮ダイス缶	10	12			たまねぎ	20	24			冷グリンピース(国産)	5	6
	調11	コンソメゴールド	1	1.2			にんじん	15	18		調8	鉄分強化牛乳	35	42
	又	チキンスープ	3	3.6			はくさい	30	36			クリームシチュー	9	10.8
		食塩	0.15	0.18			冷カット小松菜	8	9.6			有塩バター450g	0.5	0.6
		こしょう(100%)	0.02	0.02			砂糖	0.8	0.96			こしょう(100%)	0.05	0.06
		うすくちしょうゆ	0.2	0.24			こいくちしょうゆ	4	4.8	ポバイソテー		冷カットほうれん草	12	14.4
		オリーブ油	0.4	0.48			サラダ油	0.5	0.6			にんじん	5	6
(焼)白身魚の香草焼き		白身魚の香草焼き40g	40	0	調10		かつお純あじ	0.8	0.96			キャベツ	20	24
		白身魚の香草焼き50g	0	50			酒	1	1.2			ペーコン	5	6
ツナサラダ	チ	まぐろ油漬フレーク	8	9.6	みそ納豆◎		豚肉ももミンチ	14	16.8			冷ホールコーン(国産)	7	8.4
		冷カット小松菜	10	12			小粒納豆(500g)	28	33.6			サラダ油	3	3.6
		キャベツ	15	18			葉ねぎ(青ねぎ)	5	6			食塩	0.2	0.24
		冷ホールコーン	5	6			純正ごま油	0.3	0.36			こしょう(100%)	0.02	0.02
		にんじん	6	7.2			赤みそ	3.4	4.08			こいくちしょうゆ	0.8	0.96
		穀物酢	1.5	1.8			食塩	0.04	0.05	りんご(1/6)		りんご(300g)	43	43
		砂糖	0.8	0.96			砂糖	1.8	2.16					
		こいくちしょうゆ	1.7	2.04			本みりん	2	2.4					
		サラダ油	0.5	0.6			こいくちしょうゆ	0.83	1					
		食塩	0.04	0.05			酒	0.6	0.72					

11月5日 (金曜日)				11月8日 (月曜日)				11月9日 (火曜日)							
献立名	配合表	食品名	一人あたり 予定消費量(g)		献立名	配合表	食品名	一人あたり 予定消費量(g)		献立名	配合表	食品名	一人あたり 予定消費量(g)		
			小学校	中学校				小学校	中学校				小学校	中学校	小学校
牛乳		飲用牛乳200ml	206	206	牛乳		飲用牛乳200ml	206	206	牛乳		飲用牛乳200ml	206	206	
まいたけごはん(自炊1等級)		精白米 1等級	70	0	・小パン		・パン45g	45	0	・パン		精白米 1等級	70	0	
		強化米	0.21	0			・パン65g	0	65			強化米	0.21	0	
		(三島食品)舞茸ごはん1kg	21.5	0	きんぴらスハゲッティ		ハーフスバゲッティ	27	32.4			おお麦(米粒麦)	7	0	
		精白米 1等級	0	90			サラダ油	0.5	0.6			精白米 1等級	0	90	
		強化米	0	0.27			食塩(缶で塩、水に対して0.5%)	0.01	0.01			強化米	0	0.27	
		(三島食品)舞茸ごはん1kg	0	27.7			豚肉ももスライス	10	12	韓国風肉じゃが(45分)		おお麦(米粒麦)	0	9	
さつま汁	サ	鶏肉ももスライス	15	18			たまねぎ	30	36		ア	手羽スライス	20	24	
		冷凍油揚げ(短冊)	5	6			にんじん	10	12			ちくわ	15	18	
		さつまいも	30	36			洗いごぼう	20	24			じゃがいも	80	96	
		だいこん	20	24			葉ねぎ(青ねぎ)	5	6			にんじん	18	21.6	
		にんじん	10	12			白いりごま	1	1.2			たまねぎ	40	48	
		洗いごぼう	8	9.6			花かつお(碎片)	0.5	0.6			切りこんにゃく	8	9.6	
		切りこんにゃく	8	9.6			サラダ油	0.5	0.6			かつさやいんげん(国産)	10	12	
		葉ねぎ(青ねぎ)	5	6			酒	1	1.2			にんにく	0.4	0.48	
		煮干し(だし用)	2	2.4			本みりん	1	1.2			コチジャン	0.6	0.72	
		麦みそ	10.5	12.6			砂糖	0.5	0.6		調17	純正ごま油	0.8	0.96	
(焼)ししゃも(小1中2尾)◎		子持ちししゃも23g程度	23	0			うすくちしょうゆ	3	3.6			砂糖	2.3	2.76	
		子持ちししゃも23g程度	0	46			食塩	0.3	0.36			こいくちしょうゆ	6	7.2	
おかか和え		はくさい	30	36			こしょう(100%)	0.02	0.02			食塩	0.04	0.05	
		もやし	10	12	小松菜サラダ	シ	チキンハム短冊	5	6			酒	2	2.4	
		にんじん	5	6			冷カット小松菜	15	18			白いりごま	1.5	1.8	
		冷カットほうれん草	10	12			キャベツ	15	18			白すりごま	1.5	1.8	
		花かつお(碎片)	0.3	0.36			にんじん	8	9.6	春用のオイスターソース炒め	セ	ポークハム短冊	7	8.4	
		砂糖	0.8	0.96			冷ホールコーン	5	6			カット緑豆春雨	6	7.2	
		こいくちしょうゆ	1.7	2.04			カットわかめ	0.3	0.36			キャベツ	13	15.6	
							サラダ油	0.5	0.6			冷カットチンゲンサイ	4	4.8	
							砂糖	0.8	0.96			にんじん	6	7.2	
							こいくちしょうゆ	1.7	2.04			にんにく	0.2	0.24	
							穀物酢	1.6	1.92			調3	オイスターソース	1.8	2.16
							食塩	0.04	0.05				こいくちしょうゆ	1.2	1.44
							こしょう(100%)	0.01	0.01				食塩	0.13	0.16
							ソフトチーズ(小10g中15g)	10	0				こしょう(100%)	0.01	0.01
							10g宝華ロールソフトチーズ	0	15				純正ごま油	0.8	0.96
							15g宝華ロールソフトチーズ	0	15						
							(中)黒糖ビーンズ	0	8						

※「米粉パン」は、「県産米粉10%」、「県産小麦粉90%」を使用しています。
 ※学校給食で使用する海産物(ワカメ(ご飯含む)、モズク、ひじき、しらす、かえり、昆布(煮物・だし用)、だし用煮干し等)には、生産場所や加工の関係から、微小なイカやタコ及び甲殻類(エビ、カニ、貝類)等が混入していることがあります。

令和3年度 11月分 学校給食献立予定表(食材一覧) A日程

周南市立栗屋学校給食センター

11月10日 (水曜日)				11月11日 (木曜日)				11月12日 (金曜日)			
献立名	配合表	食品名	一人あたり 予定可食量(g)	献立名	配合表	食品名	一人あたり 予定可食量(g)	献立名	配合表	食品名	一人あたり 予定可食量(g)
			小学校				中学校				小学校
牛乳		飲用牛乳200ml	206	牛乳		飲用牛乳200ml	206	牛乳		飲用牛乳200ml	206
妻ごはん(自炊1等級)		精白米 1等級	70	・パン		・パン45g	0	減量妻ごはん		精白米 1等級	56
		強化米	0.21			・パン55g	0			強化米	0.17
		おお麦(米粒麦)	7			・パン65g	65			おお麦(米粒麦)	5.6
		精白米 1等級	0			・パン85g	0			精白米 1等級	0
		強化米	0.27	ポークチュー		豚肉ももスライス	15			強化米	0.21
		おお麦(米粒麦)	0			水煮大豆(国産)	5			おお麦(米粒麦)	0
つみれ汁(123L・30分)		やわらか彩り野菜つみれ	45			じゃがいも	60	肉うどん(230ml/人)	マ	冷凍うどん(250g)	50
	エ	木綿豆腐	40			にんじん	18			牛肉ももスライス	10
		たまねぎ	15			たまねぎ	50		サ	冷凍油揚げ(短冊)	7
		にんじん	10			にんにく	0.2		イ	かまぼこ	5
		葉ねぎ(青ねぎ)	5			ぶなしめじ根切り	13			砂糖	0.6
		カットわかめ	0.3			冷グリンピース	5			こいくちしょうゆ	0.8
		出し昆布	1			サラダ油	0.5			干しいたけスライス(国産)	0.3
	ソ	混合削り節	1.5			トマト水煮ダイス缶	15			にんじん	8
		こいくちしょうゆ	1	調22		デミグラスソース	9			たまねぎ	18
		うすくちしょうゆ	2	調4		トマトケチャップ 3Kg	4			葉ねぎ(青ねぎ)	5
		食塩	0.25	調7		ハヤシレーク	7			出し昆布	1
さんまとれんこんの揚げがらめ		さんま小口切り(でん粉付)	35	調11		コンソメゴールド	0.54		ソ	混合削り節	2
		れんこん(スライス)(国産・7ミリ)	25			赤ワイン	1			こいくちしょうゆ	1.4
		菜種油	6	調1		ウスターソース	0.8			うすくちしょうゆ	2.3
		しょうが	0.2			砂糖	0.6			本みりん	0.5
		砂糖	2.2			食塩	0.04			酒	0.5
		本みりん	1			こしょう(100%)	0.02			食塩	0.25
		酒	1			荒挽チキンウインナー-20g印南・乳卵なし	20			(茹)五目厚焼き玉子	50
		こいくちしょうゆ	3			荒挽チキンウインナー-30g	0			小松菜ふりかけ	10
オレンジ72玉(1/4)		オレンジ(72玉)	36			もやし	15			ごまっつな	3
						にんじん	7			しらす干し	1.2
						冷カットほうれん草	20			白いりごま	0.3
						冷ホールコーン	5			純正ごま油	0.25
						ローストアーモンド 細切り	3			こいくちしょうゆ	0.5
						砂糖	1			本みりん	0.1
						こいくちしょうゆ	1.4			酒	0.12
						穀物酢	1.5			食塩	0.12
						サラダ油	0.5			(中)15gペビーチーズ	0
						食塩	0.1			15gペビーチーズ	15
						こしょう(100%)	0.01				

11月15日 (月曜日)				11月16日 (火曜日)				11月17日 (水曜日)			
地場産給食週間				地場産給食週間				地場産給食週間			
献立名	配合表	食品名	一人あたり 予定可食量(g)	献立名	配合表	食品名	一人あたり 予定可食量(g)	献立名	配合表	食品名	一人あたり 予定可食量(g)
			小学校				中学校				小学校
牛乳		飲用牛乳200ml	206	牛乳		飲用牛乳200ml	206	牛乳		飲用牛乳200ml	206
・パン		・パン45g	0	ごはん(自炊1等級)		精白米 1等級	80	ごはん(自炊1等級)		精白米 1等級	80
		・パン55g	0			強化米	0.24			強化米	0.24
		・パン65g	65			精白米 1等級	0			精白米 1等級	0
		・パン85g	0			強化米	0.3			強化米	0
大豆とまっまいものクリーム煮		水煮大豆(県産)	10	親子丼		鶏肉ももスライス(県産)	25	豆腐の中華煮(35分)	オ	木綿豆腐(県産)	80
		手羽スライス(県産)	15			鶏卵 L	35			豚肉ももスライス	25
		たまねぎ(県産)	40	キ		生揚げ(県産)	15			冷凍山口県産にんじん(千切り)	20
		さつまいも(周南産)	40			鱈入り天スライス(県産)	10			たまねぎ(県産)	30
		はくさい(周南産)	30			たまねぎ(県産)	50			はくさい(周南産)	30
		冷凍はなっこりーカット山口県産	8			干しいたけスライス(県産)	0.5			干しいたけスライス(県産)	0.5
		冷凍山口県産にんじん(イチヨウ)	20			冷凍山口県産にんじん(千切り)	20			葉ねぎ(青ねぎ)(周南産)	5
		調理用牛乳(県産)	30			葉ねぎ(青ねぎ)(周南産)	5			にんにく	0.4
		ベシヤメルソース	10			サラダ油	0.3			しょうが	0.5
	調11	コンソメゴールド	0.8			砂糖	1.2			純正ごま油	0.5
		食塩	0.25			こいくちしょうゆ	5			酒	1
		こしょう(100%)	0.05			食塩	0.04			中華スープ	0.7
ゆず吉サラダ		しらす干し(県産)	5			本みりん	0.6		調12	砂糖	0.5
		冷カットほうれん草(山口県産)	10			酒	0.6			こいくちしょうゆ	3.5
		はくさい(周南産)	30			出し昆布	0.5			でん粉	1.5
		もやし	10			混合削り節	1			お魚餃子(14g・県産)	28
		長門ゆず吉完熟果汁1L	1.3	ソ		白菜の煮びたし	30			お魚餃子(14g・県産)	0
		穀物酢	0.6			冷凍小松菜(山口県産)	15			芽ひじき(山口県産)	1.5
		うすくちしょうゆ	0.6			油揚げ(県産)	7			キャベツ(周南産)	15
		砂糖	0.8			かつお純あじ	0.3			もやし	10
		食塩	0.15			砂糖	0.5			冷凍山口県産にんじん(千切り)	5
						こいくちしょうゆ	2.5			白すりごま	2
						本みりん	0.9			純正ごま油	1.5
						白いりごま	0.3			こいくちしょうゆ	2
						みかん(県産)	75			砂糖	1
										穀物酢	2

※「米粉パン」は、「県産米粉10%」、「県産小麦粉90%」を使用しています。
 ※学校給食で使用する海産物(ワカメ(ご飯含む)、モズク、ひじき、しらす、かえり、昆布(煮物・だし用)、だし用煮干し等)には、生育場所や加工の関係から、微小なイカやタコ及び甲殻類(エビ、カニ、貝類)等が混入していることがあります。

令和3年度 11月分 学校給食献立予定表(食材一覧) A日程

周南市立栗屋学校給食センター

11月18日 (木曜日)				11月19日 (金曜日)				11月22日 (月曜日)					
献立名	配合表	食品名	一人あたり 予定消費量(e)	献立名	配合表	食品名	一人あたり 予定消費量(e)	献立名	配合表	食品名	一人あたり 予定消費量(e)		
			小学校				中学校				小学校	中学校	小学校
牛乳		飲用牛乳200ml	206	牛乳		飲用牛乳200ml	206	牛乳		飲用牛乳200ml	206		
パン		・パン45g	0	ごはん(自炊1等級)		精白米 1等級	80	・コーヒーパン		・パン45g	0		
		・パン55g	0			強化米	0.24			・パン55g	0		
		・パン65g	65			精白米 1等級	0			・パン65g	65		
		・パン85g	0			強化米	0			クッキング用ミルメークコーヒー	13		
ふわふわ卵スープ◎	オ	木綿豆腐(県産)	15			鶏肉もも角切り(県産)	30			パン加工賃 混入1類	1		
		鶏卵 L	20			生揚げ(県産)	20			・パン85g	0		
	ハ	パン粉	1.7		キ	冷凍里芋 乱切り グルメ村	30			クッキング用ミルメークコーヒー	0		
		たまねぎ(県産)	30			冷凍山口県産にんじん(イチョウ)	20			パン加工賃 混入1類	0		
		じゃがいも(山口県内産)	20			冷さがきごぼう(国産)	10			チキンカテルウィナー	15		
		冷凍山口県産にんじん(千切り)	12			れんこん(スライス)(県産)	15			じゃがいも	60		
		冷凍かつほうれん草(山口県産)	10			干しいたけスライス(県産)	0.5			にんじん	15		
		パセリ(県産)	0.5			葉ねぎ(青ねぎ)(周南産)	8			たまねぎ	20		
	ヌ	チキンスープ	10			サラダ油	0.5			キャベツ	25		
	調11	コンソメゴールド	1		調10	かつお純あじ	0.5			冷カリフラワー	7		
		うすくちしょうゆ	1.3			砂糖	1.5			冷凍はなっこりーカット山口県産	5		
		こしょう(100%)	0.02			こいくちしょうゆ	5			冷プロッコリー	7		
		食塩	0.2			本みりん	1			チキンスープ	3		
(揚)黒毛和牛コロッケ		50g黒毛和牛コロッケ(県産)	50			食塩	0.25			調11	コンソメゴールド	0.8	
		菜種油	5			焼しいらの塩焼き(山口県内産)	50				うすくちしょうゆ	0.6	
		食塩	0.18			冷凍しいら切身塩水漬60g(県内産)	0				食塩	0.02	
はなっこりーのソテー		冷凍はなっこりーカット山口県産	20			冷凍しいら切身塩水漬60g(県内産)	0				こしょう(100%)	0.02	
		キャベツ(周南産)	30			冷凍かつほうれん草(山口県産)	15				さけとチーズのソフトカツ	40	
	ス	カットベーコン	10			もやし	10			(揚)さけとチーズのソフトカツ	40		
		サラダ油	0.3			はくさい(周南産)	20				菜種油	4	
		食塩	0.2			冷凍山口県産にんじん(千切り)	5				さけとチーズのソフトカツ60g	0	
		こしょう(100%)	0.01			冷凍山口県産にんじん(千切り)	3				菜種油	0	
	調11	コンソメゴールド	0.3			こいくちしょうゆ	3				海藻サラダ	0.8	
		こいくちしょうゆ	0.2			もみのり(県産)	0.5				海藻サラダ	0.8	
りんごジャム(県産・小・中15g)		りんごジャム15g(県産)	15								にんじん	5	
		りんごジャム15g(県産)	0								キャベツ	15	
											冷カット小松菜	10	
											冷ホールコーン	5	
											調20	ノンオイル青じそドレッシング	6.16
													7.39

11月24日 (水曜日)				11月25日 (木曜日)				11月26日 (金曜日)			
献立名	配合表	食品名	一人あたり 予定消費量(e)	献立名	配合表	食品名	一人あたり 予定消費量(e)	献立名	配合表	食品名	一人あたり 予定消費量(e)
			小学校				中学校				小学校
牛乳		飲用牛乳200ml	206	牛乳		飲用牛乳200ml	206	牛乳		飲用牛乳200ml	206
ごはん(自炊1等級)		精白米 1等級	70	ライ麦パン		・パン45g	0	ごはん(自炊1等級)		精白米 1等級	70
		強化米	0.21			・パン55g	0			強化米	0.21
		おこめ(米粒麦)	7			・パン65g	65			おこめ(米粒麦)	7
		精白米 1等級	0			ライ麦粉 パン混入用	13			精白米 1等級	0
		強化米	0			パン加工賃 混入2類	1			強化米	0
		おこめ(米粒麦)	0			・パン85g	0			おこめ(米粒麦)	0
豆腐とわかめのすまし汁	エ	木綿豆腐	30			ライ麦粉 パン混入用	0			大豆ラスM	15
	サ	冷凍油揚げ(短冊)	5			パン加工賃 混入2類	0			だいこん	5
		にんじん	8			カットベーコン	5			じゃがいも	60
		たまねぎ	30			レンズ豆(ドライパック)	5			にんじん	20
		えのきたけ	7			じゃがいも	30			切りこんにやく	10
		カットわかめ	0.45			にんじん	15			葉ねぎ(青ねぎ)	5
		葉ねぎ(青ねぎ)	5			たまねぎ	30			干しいたけスライス(国産)	0.5
		出し昆布	1			冷プロッコリー	10			砂糖	1.5
	ソ	混合削り節	2			にんにく	0.15			こいくちしょうゆ	5.5
		こいくちしょうゆ	1			セロリー	4			酒	1
		うすくちしょうゆ	2.2			トマト水煮ダイス缶	12			でん粉	1.5
		酒	0.8			ローリエ(月桂樹)葉(ホール)100g	0.04			れんこん(スライス)	20
		食塩	0.17			パセリ	0.5			芽ひじき	1
(茹)まるやかさばの味噌煮		まるやか 国産さばの味噌煮50g	50			コンソメゴールド	0.9			平天	5
		まるやか 国産さばの味噌煮70g	0			チキンスープ	4			切りこんにやく	5
ちくわと切干大根のごま酢和え		切干し大根	3			うすくちしょうゆ	1.5			にんじん	7
	ア	ちくわ	6			食塩	0.25			カットさやいんげん(国産)	5
		にんじん	7			こしょう(100%)	0.02			純正 ごま油	0.3
		もやし	10			オリーブ油	0.5			こいくちしょうゆ	2
		冷ホールコーン	5			クラウト・ヴィツェル	50			砂糖	1
		白いりごま	0.8			ロールキャベツ(真空・50g)	50			本みりん	1
		穀物酢	1.8			カットキンファンク	28			一味唐辛子	0.01
		砂糖	1			たまねぎ	20			白すりごま	1
		食塩	0.15			にんじん	10			いわしおかか煮(40g)	0
		こいくちしょうゆ	1.2			冷ホールコーン	7				
						サラダ油	0.3				
						調4	トマトケチャップ 3Kg	5			
						調4	トマトケチャップ 1kg	0			
							食塩	0.07			
							砂糖	0.1			
							ウスターソース	0.4			
							こしょう(100%)	0.01			

※「米粉パン」は、「県産米粉10%」、「県産小麦粉90%」を使用しています。
 ※学校給食で使用する海産物(ワカメ(ご飯含む)、モズク、ひじき、しらす、かえり、昆布(煮物・だし用)、だし用煮干し等)には、生産場所や加工の関係から、微小なイカやタコ及び甲殻類(エビ、カニ、貝類)等が混入していることがあります。

令和3年度 12月分 学校給食献立予定表(食材一覧) A日程

周南市立栗屋学校給食センター

12月1日 (水曜日)				12月2日 (木曜日)				12月3日 (金曜日)			
献立名	配合表	食品名	一人あたり 予定可食量(g)	献立名	配合表	食品名	一人あたり 予定可食量(g)	献立名	配合表	食品名	一人あたり 予定可食量(g)
			小学校				中学校				小学校
麦ごはん(自炊1等級)		精白米 1等級	70	小麦パン		パン45g	45	麦ごはん(自炊1等級)		精白米 1等級	70
		強化米	0.21			パン65g	0			強化米	0.21
		おお麦(米粒麦)	7			牛乳	206			おお麦(米粒麦)	7
		精白米 1等級	0			ミートスパゲッティ	28			精白米 1等級	0
		強化米	0.27			食塩(ゆで塩)	0			強化米	0.27
牛乳		おお麦(米粒麦)	0	オリーブ油	0.5	牛乳	206	牛乳		おお麦(米粒麦)	0
		飲用牛乳200ml	206	豚肉ももミンチ	25					飲用牛乳200ml	206
マーボー大根	エ	豚肉ももミンチ	20	高野豆腐とじゃが芋の煮物(35分)		たまねぎ	40	鶏肉もも角切り(1センチ)	ウ	凍り豆腐	6
		木綿豆腐	65			にんじん	12			平天	15
		だいこん	65			冷グリーンピース	5			じゃがいも	70
		にんじん	15			トマト水煮ダイス(1号缶)	5			にんじん	15
		たまねぎ	40			エリンギ	5			干しいたけスライス(国産)	0.5
		たけのこ水煮缶(県産)	10			冷凍レンズ豆	4			冷カットさやいんげん(国産)	5
		白ねぎ	5			調4 トマトケチャップ 3Kg	7.5			サラダ油	0.5
		にんにく	0.2			オリーブ油	0.5			砂糖	1.7
		しょうが	0.2			調11 コンソメゴールド	0.8			清酒	1
		干しいたけスライス(国産)	0.5			調1 ウスターソース	0.5			こいくちしょうゆ	1
		赤みそ	5.5			食塩	0.25			うすくちしょうゆ	2.4
		2 トウバンジャン	0.2			こしょう(100%)	0.02			かつお純あじ	0.4
		清酒	1			ほうれんそうオムレツ	40			調10 さばのゆず味噌煮	50
		砂糖	0.8			ほうれんそうオムレツ50g	0			キャベツのじゃこ炒め	40
		調3 こいくちしょうゆ	1.8			ごずこんサラダ	0.5			にんじん	5
調12 オイスターソース	0.2	芽ひじき	0.5	しらす干し	3						
中華スープ	0.9	ミックスビーンズ(DP)	5	ぶなしめじ(根切り)	3						
でん粉	1.8	チ まぐろ油漬フレーク	6	冷とうもろこし	5						
純正 ごま油	0.7	洗いごぼう	8	サラダ油	0.5						
春雨サラダ	3	キャベツ	11	調11 コンソメゴールド	0.3						
きゅうり	12	にんじん	5	食塩	0.2						
にんじん	8	白いりごま	0.6	こしょう(100%)	0.01						
セ ポークハム短冊	5	白すりごま	0.6								
もやし	18	サラダ油	0.5								
穀物酢	3	砂糖	0.8								
サラダ油	1.5	穀物酢	1.5								
こいくちしょうゆ	0.4	こいくちしょうゆ	1.4								
食塩	0.25	食塩	0.12								
砂糖	1	こしょう(100%)	0.01								
果物(みかん)		みかんM(正味80g)	80	ネ チーズ 室幸R175g	0						

12月6日 (月曜日)				12月7日 (火曜日)				12月8日 (水曜日)					
献立名	配合表	食品名	一人あたり 予定可食量(g)	献立名	配合表	食品名	一人あたり 予定可食量(g)	献立名	配合表	食品名	一人あたり 予定可食量(g)		
			小学校				中学校				小学校	中学校	小学校
縦割りパン		パン55g	0	麦ごはん(自炊1等級)		精白米 1等級	70	麦ごはん(自炊1等級)		精白米 1等級	70		
		パン65g	65			強化米	0.21			強化米	0.21		
		パン加工賞 縦横スライス	1			おお麦(米粒麦)	7			おお麦(米粒麦)	7		
		パン65g	0			精白米 1等級	0			精白米 1等級	0		
		パン85g	0			強化米	0.27			強化米	0.27		
牛乳		パン加工賞 縦横スライス 85g以上	0	おお麦(米粒麦)	0	牛乳	206	牛乳		おお麦(米粒麦)	0		
		飲用牛乳200ml	206	飲用牛乳200ml	206					飲用牛乳200ml	206		
キャロットポタージュ	コ	冷裏ごしにんじん	20	春雨とにらのスープ		強化豆腐	20	おでん風煮(35分)		鶏肉もも角切り(1センチ)	15		
		鶏肉もも角切り(1センチ)	10			カット緑豆春雨	3			うずら卵水煮缶(国産)	20		
		じゃがいも	45			にんじん	10			生揚げ	20		
		たまねぎ	40			たまねぎ	30			ちくわ	10		
		にんじん	18			もやし	25			おでんこんにやく(三角形1/32)	20		
		パセリ	0.5			えのきたけ	5			冷さといも	25		
		調理用牛乳	30			にら	10			だいこん	40		
		生クリーム	3			食塩	0.15			にんじん	15		
		調14 ベンジャメルソース	8			中華スープ	1			砂糖	1		
		白ワイン	0.5			こしょう(100%)	0.02			こいくちしょうゆ	5		
		調11 コンソメゴールド	0.8			こいくちしょうゆ	2.4			調10 かつお純あじ	0.7		
		食塩	0.25			純正 ごま油	0.5			清酒	1		
		こしょう(100%)	0.02			白いりごま	0.4			さば竜田揚げ(40g・中50g)	40		
		ツナのカレーソーテー	チ			まぐろ油漬フレーク	15			白身魚の酢豚風(平皿)	35	さば竜田揚げ40g	40
		たまねぎ	25			菜種油	3.5			菜種油	4	菜種油	4
にんじん	8	菜種油	3.5	さば竜田揚げ50g	0	菜種油	0						
水煮大豆(ダイス・国産)	6	たまねぎ	30	野菜のくるみみえ	40	はくさい	40						
冷とうもろこし	6	にんじん	10	干しいたけスライス(国産)	15	冷カット小松菜	10						
ローストアーモンド 細切り	1	たけのこ水煮缶(缶)	15	干しいたけスライス(国産)	0.2	にんじん	5						
サラダ油	0.3	青ピーマン	4	青ピーマン	4	冷とうもろこし	5						
調16 特製カレーパウダー	0.3	調4 トマトケチャップ 3Kg	2	調4 トマトケチャップ 3Kg	2	カルディカット 調理用	3						
給食用カレーフレーク	0.5	砂糖	1	砂糖	1	砂糖	1						
調11 コンソメゴールド	0.3	こいくちしょうゆ	1	こいくちしょうゆ	1	こいくちしょうゆ	2						
調4 トマトケチャップ 3Kg	2.7	穀物酢	0.7	穀物酢	0.7								
調1 ウスターソース	1.5	食塩	0.15	食塩	0.15								
砂糖	0.4	中華スープ	0.7	中華スープ	0.7								
果物(みかん)		純正 ごま油	0.3	純正 ごま油	0.3								
		でん粉	0.1	でん粉	0.1								
		80		豆乳パンナコッタ	40								

※「米粉パン」は、「県産米粉10%」、「県産小麦粉90%」を使用しています。

※学校給食で使用する海産物(ワカメ(ご飯含む)、モズク、ひじき、しらす、かえり、昆布(煮物・だし用)、だし用煮干し等)には、生産場所や加工の関係から、微小なイカやタコ及び甲殻類(エビ、カニ、貝類)等が混入していることがあります。

令和3年度 12月分 学校給食献立予定表(食材一覧) A日程

周南市立栗屋学校給食センター

12月9日 (木曜日)				12月10日 (金曜日)				12月13日 (月曜日)			
献立名	配合表	食品名	一人あたり 予定消費量(g)	献立名	配合表	食品名	一人あたり 予定消費量(g)	献立名	配合表	食品名	一人あたり 予定消費量(g)
			小学校				中学校				小学校
メロンパン		・パン45g	45	麦ごはん(自炊1等級)		精白米 1等級	70	・パン		・パン55g	0
		メロンパン45g用生地	35			強化米	0.21			・パン65g	65
		加工賃(45gメロンパン)	0			お小麦(米粒麦)	7			・パン65g	0
		・パン65g	0			精白米 1等級	0			・パン85g	0
		メロンパン65g	0			強化米	0	牛乳		・パン85g	85
		加工賃(65gメロンパン)	0			お小麦(米粒麦)	0	ABCスープ(200ml)		・パン200ml	206
牛乳		飲用牛乳200ml	206	牛乳		飲用牛乳200ml	206	ス		アルファベイトマカロニ	4
肉団子のスープ(200ml)	ヒ	安心素材ミートボール	25	チキンカレー 210ml		鶏肉手羽スライス	20	ス		カットベーコン	7
		キャベツ	20			じゃがいも	50			ひよこまめ	5
	コ	強化豆腐	20			たまねぎ	45			冷とうもろこし	8
		もやし	15			にんじん	15			じゃがいも	15
		にんじん	10			にんにく	0.2			キャベツ	25
		たまねぎ	20			しょうが	0.2			にんじん	10
		干しいたけスライス(国産)	0.5			冷グリーンピース	4			ぶなしめじ(根切り)	7
		青ねぎ	5			給食用カレーフレーク	11			パセリ	0.5
	調12	中華スープ	1	調16		給食用カレーフレーク	11			チキンスープ	3
		うすくちしょうゆ	0.8	調15		こくまるカレーフレーク(ブレンド)	3.5	調11		コンソメゴールド	1
		こいくちしょうゆ	1.5			特製カレーパウダー	0.05			食塩	0.2
		食塩	0.15	調4		トマトケチャップ 3Kg	1			うすくちしょうゆ	4.5
		こしょう(100%)	0.02	調1		ウスターソース	1			こしょう(100%)	0.02
				調11		コンソメゴールド	0.4				
チーズホテ		じゃがいも	60			サラダ油	0.3	フランフルトのケチャップ炒め		カットチキンフランク	25
	ス	カットベーコン	5	フルーツミックス(ナタデココ)		みかん(缶)	15			たまねぎ	25
		角切りチーズ	6			パイナップル(缶)	20			にんじん	10
		冷とうもろこし	5			黄桃(缶)	15			冷とうもろこし	10
		パセリフレーク	0.07			ナタデココ	20			サラダ油	0.3
		食塩	0.3			バナナ(本)	15			トマトケチャップ 3Kg	4.5
		こしょう(100%)	0.01					調4		食塩	0.04
			0							砂糖	0.1
			0					調1		ウスターソース	0.4
			0							こしょう(100%)	0.01
			0								
ネーブルオレンジ		オレンジ(72玉)	40					果物(りんご1/4)		りんご32玉(1/4)	64

12月14日 がぶっ!と食べよう 山日の日 (火曜日)				山形県の 郷土料理 12月15日 (水曜日)				12月16日 (木曜日)			
献立名	配合表	食品名	一人あたり 予定消費量(g)	献立名	配合表	食品名	一人あたり 予定消費量(g)	献立名	配合表	食品名	一人あたり 予定消費量(g)
			小学校				中学校				小学校
ごはん(自炊1等級)		精白米 1等級	80	麦ごはん(自炊1等級)		精白米 1等級	70	・パン		・パン55g	0
		強化米	0.21			強化米	0.21			・パン65g	65
		精白米 1等級	0			お小麦(米粒麦)	7			・パン65g	0
		強化米	0			精白米 1等級	0			・パン85g	0
牛乳		飲用牛乳200ml	206			強化米	0	牛乳		・パン200ml	206
さつま汁(180ml)	キケ	生揚げ(県産)	30	牛乳		飲用牛乳200ml	206	ス		コンソメスープ(180ml)	5
		油揚げ(県産)	5	いも煮(山形)		牛肉ももスライス	20			カットベーコン	5
		さつまいも(県産)	30			冷さといも乱切り	40			じゃがいも	35
		だいこん(周南産)	20			生揚げ	25			たまねぎ	30
		にんじん(いちよう・県産)	5	カ		板こんにやく	20			にんじん	10
		きんぴらこんにやく(錦農産)	8			にんじん	15			ぶなしめじ(根切り)	10
		青ねぎ	5			洗いごぼう	10			キャベツ	20
		麦みそ	11			ぶなしめじ(根切り)	15			パセリ	0.5
		煮干し(だし用)	2			白ねぎ	5			チキンスープ	10
とりたまひじき丼の具		鶏肉ももミンチ(県産)	14	調10		こいくちしょうゆ	4	調11		こいくちしょうゆ	2
		しょうが	0.08			かつお純あじ	0.2			コンソメゴールド	1
		食塩	0.15			砂糖	1			食塩	0.2
		清酒	0.4			清酒	1			こしょう(100%)	0.02
		鶏卵 L	13	小松菜の煮浸し		冷カット小松菜	40	鮭のチーズ焼き		鮭チーズ・塩こしょう40g	40
		干しひじき(県産)	0.8			にんじん	10			鮭チーズ・塩こしょう50g	0
		にんじん(千切り・県産)	6			えのきたけ	5	えびとブロッコリーのサラダ		冷凍むきえび	10
		青ねぎ(周南産)	3			冷凍油揚げ(短冊)	5			冷ブロッコリー(国産)	25
		サラダ油	0.8			しらす干し	2			キャベツ	10
		砂糖	0.6			花かつお(碎片)	0.3			にんじん	5
		こいくちしょうゆ	1.5			砂糖	0.45			冷とうもろこし	5
	調10	かつお純あじ	0.17			こいくちしょうゆ	1.8			サラダ油	0.5
シイラの照り焼き		シイラの照り焼き40g(県産)	40			本みりん	0.8			砂糖	0.9
		シイラの照り焼き50g(県産)	0			かつお純あじ	0.15			こいくちしょうゆ	1.7
				調10		国産ラ・フランスゼリー40g	40			穀物酢	1.7
										食塩	0.05
										こしょう(100%)	0.02

※「米粉パン」は、「県産米粉10%」、「県産小麦粉90%」を使用しています。

※学校給食で使用する海産物(ワカメ(ご飯含む)、モズク、ひじき、しらす、かえり、昆布(煮物・だし用)、だし用煮干し等)には、生産場所や加工の関係から、微小なイカやタコ及び甲殻類(エビ、カニ、貝類)等が混入していることがあります。

令和3年度 給食の時間における食に関する指導年間計画

栗屋学校給食センター

月	※月目標	指導内容	献立表・一口メモなど	行事食・旬の献立等 (※基-11、14)	地場産の食品 (市産/県産)
4	◎給食の準備をきちんとしよう	・給食当番の身支度 ・安全な運搬や配膳 ・準備や後片付け ・食器の扱い方、置き方	・学校給食の紹介 ・献立表の見方 ・準備や後片付け ・清潔な身支度 ・安全な運搬や配膳	入学・進級お祝い献立 地場産給食 郷土料理 世界の料理	ほうれんそう たまねぎ キャベツ アスパラガス きゅうり はなっこりー 葉ねぎ
5	◎食事のマナーを考えよう ◎食べ物の働きを知ろう	・食事中の姿勢 ・交互食べ(口中調味) ・食べ物の働き	・端午の節句 ・よい食べ方 ・食べ物の働き(3つのグループ)	端午の節句献立 地場産給食 郷土料理 世界の料理	たまねぎ ほうれんそう たまねぎ キャベツ アスパラガス きゅうり はなっこりー パセリ 葉ねぎ 甘夏みかん
6	◎衛生に気をつけて食事をしよう ◎歯を丈夫にする食べ物について考えよう	・食中毒に気をつける ・正しい手洗い ・かむことの大切さ(※基-6) ・歯とカルシウム ・カルシウムを多く含む食品	・食育月間(※基-12) ・食中毒の予防 ・歯と口の健康週間 ・よい歯を作る ・地産地消について	カルシウムの多い献立 カミカミ献立 地場産給食 郷土料理 世界の料理	たまねぎ きゅうり ほうれんそう たまねぎ オクラ キャベツ すいか きゅうり アスパラガス だいこん パセリ 葉ねぎ ミントマツ
7	◎夏の食事について考えよう	・上手な水分補給 ・上手なおやつ選び方 ・夏野菜について(※基-4)	・七夕 ・夏バテ対策 ・糖分のとり過ぎについて	七夕献立 食欲増進献立 地場産給食 郷土料理 世界の料理	なす きゅうり ほうれんそう アスパラガス きゅうり だいこん ピーマン パセリ 葉ねぎ なす すいか
9	◎朝食を食べよう(※基-3)	・朝食の役割 ・朝食をおいしく食べる工夫	・朝食の大切さ ・生活リズムの大切さ ・運動と栄養	月見献立 食欲増進献立 地場産給食 郷土料理 世界の料理	なす ほうれんそう なす アスパラガス だいこん パセリ 葉ねぎ
10	◎バランスよく食事をしよう(※基-5) ◎季節の食べ物について知ろう	・生活習慣病の予防	・日本型食生活 ・目によい食品	目によい献立 地場産給食 郷土料理 世界の料理 (月見献立) ハロウィン献立	ほうれんそう アスパラガス だいこん 葉ねぎ れんこん キャベツ みかん
11	◎感謝して食べよう ◎規則正しい食事をしよう	・食前食後の挨拶(※基-10) ・残さず食べよう(※基-15) ・給食に関わる人々の仕事 ・三度の食事 ・地産地消について	・食前食後の挨拶 ・間食について ・いい歯の日 ・地産地消について ・和食について	カミカミ献立 地場産給食 やまぐち郷土料理の日 世界の料理	さつまいも ほうれんそう はくさい だいこん はくさい 葉ねぎ れんこん キャベツ みかん
12	◎寒さに負けない食事をしよう	・かぜの予防 ・体の調子を整える栄養素 ・冬野菜について(※基-4)	・かぜの予防 ・冬至について	クリスマス献立 冬至献立 地場産給食 郷土料理 世界の料理	じゃがいも さつまいも にんじん ほうれんそう はくさい キャベツ はくさい 葉ねぎ みかん
1	◎学校給食について考えよう	・学校給食のあゆみ	・学校給食週間について ・郷土料理について(※基-11) ・地産地消について	学校給食週間 地場産給食 郷土料理 世界の料理	じゃがいも 葉ねぎ だいこん にんじん たかな はくさい しろねぎ さといも れんこん 葉ねぎ みかん ぼんかん
2	◎食べ物と健康について考えよう ◎楽しく食事をしよう	・食事環境の工夫 ・植物性たんぱく質について	・家族や仲間と楽しく食事を をする(※基-1.2) ・はしの持ち方 ・大豆・大豆製品 ・「食」の安全について(※基-16)	節分献立 地場産給食 郷土料理 世界の料理	じゃがいも 葉ねぎ たかな しろねぎ キャベツ パセリ れんこん 葉ねぎ みかん いよかん
3	◎1年間の給食をふりかえろう	・健康によい食事のとり方 ・感謝の心	・桃の節句 ・一年間の反省 ・健康の3本柱 ・防災給食	桃の節句献立 卒業お祝い献立 地場産給食 郷土料理 世界の料理 防災給食	ほうれんそう アスパラガス れんこん パセリ 葉ねぎ いよかん

※基：周南市食育推進計画、食育推進目標の番号

