



令和4年11月 学校給食献立表



周南市立新南陽学校給食センター

日 (曜)	献立名	主 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	小 エネルギー kcal たんぱく質 g	中 エネルギー kcal たんぱく質 g	
1 火	麦ごはん 豆腐の中華煮 えびしゅうまい(小学2個、中学3個) ツナ入りナムル	とうふ・ぶたにく	キャベツ・にんじん・たまねぎ・たけのこ・ねぎ・ほししいたけ・しょうが	こめ・むぎ・ごまあぶら・でんぷん・さとう	660	825	くだもの
		えび・たら・まぐろあぶらづけ	たまねぎ・もやし・きゅうり・にんじん	パンこ・でんぷん・こむぎこ・ごま・さとう・ごまあぶら	28.5	35.1	
2 水	麦ごはん タコライス キャベツの塩茹で(タコライスにしよう!) もずくスープ スライスチーズ《沖縄県の郷土料理》	ぶたにく・だいず	たまねぎ・にんじん・ピーマン・トマト・にんにく・キャベツ	こめ・むぎ・さとう・あぶら	638	760	いも
		もずく・チキンハム・とうふ・スライスチーズ	たまねぎ・にんじん・ねぎ・ほししいたけ	ごまあぶら	28.7	33.4	
4 金	麦ごはん 鶏じゃが さんまの梅煮 野菜のさっぱり和え	とりにく・ちくわ	たまねぎ・にんじん・グリーンピース	こめ・むぎ・じゃがいも・こんにやく・さとう・あぶら	694	849	かいそう
		さんま	うめ・だいこん・にんじん・きゅうり	ごま・さとう・あぶら・でんぷん	29.2	34.9	
7 月	パン 餃子メンチカツ ハムとれんこんのサラダ [地場産給食週間] 山口野菜のシチュー ぼんかんジャム	ぎょうざメンチカツ・チキンハム	キャベツ・にんじん・れんこん	パン(こむぎこ・こめこ)・あぶら・さとう	716	830	ござかな
		とりにく・ぎょうにゅう	たまねぎ・はくさい・にんじん・さやいんげん・はなごけい	じゃがいも・あぶら・ぼんかんジャム	29.8	33.9	
8 火	のんたこ飯 玉子焼き 《周南市のたこを味わおう!》 さつまいものみそ汁 徳佐りんご	たこ・あぶらあげ・たまご	ほししいたけ・にんじん・えだまめ・しょうが	こめ・さとう・ごまあぶら	654	778	種実 (ごま、アーモンドなど)
		ぶたにく・とうふ・みそ	キャベツ・だいこん・にんじん・ねぎ・りんご	さつまいも	30.1	35.4	
9 水	ごはん けんちょう 《やまぐち郷土料理の日》 ひじきの煮物 山口県のお米のムース	とりにく・とうふ・あぶらあげ	だいこん・にんじん・ほししいたけ	こめ・さといも・こんにやく・さとう・あぶら	672	798	くだもの
		ひじき・だいず・はもいいてん	れんこん・にんじん・さやいんげん	さとう・ごまあぶら・ムース	24.2	28.5	
10 木	パン チキンピーンズ ポークウインナー 山口みかんミックス	とりにく・だいず	さやいんげん・にんじん・たまねぎ	パン(こむぎこ・こめこ)・じゃがいも・さとう・オリーブあぶら	703	872	かいそう
		ポークウインナー	みかん・あまなつみかん・ぼんかん	ナタデココ	29.3	36.0	
11 金	ごはん(減量) 五目うどん 小さいわしの南蛮漬 味付けのり	とりにく・あぶらあげ・はもいいてん	たまねぎ・にんじん・ねぎ・ほししいたけ	こめ・うどん・さとう	649	794	いも
		こいわし・のり	たまねぎ・にんじん・ピーマン	こむぎこ・でんぷん・こめこ・あぶら・さとう・ごま	25.2	30.0	
14 月	パン 野菜とうずら卵の甘酢煮 海藻とツナのサラダ 黒豆きなこクリーム	ぶたにく・うずらたまご・えび	にんじん・たまねぎ・はくさい・グリーンピース・しょうが	パン(こむぎこ・こめこ)・じゃがいも・さとう・あぶら・でんぷん	680	810	ござかな
		かいそう・まぐろあぶらづけ	キャベツ・にんじん	くろまめきなこクリーム・ごま・さとう・ごまあぶら	30.5	36.3	
15 火	わかめ麦ごはん 大平 《やまぐち郷土料理の日》 いとこ煮 みかん	わかめ・とりにく・こうやどうふ・あぶらあげ	にんじん・ごぼう・れんこん・ほししいたけ・ねぎ	こめ・むぎ・こんにやく・さといも・さとう	720	877	さかな
		あずき	みかん	しらたまだんご・さとう	25.3	30.1	
16 水	麦ごはん ポークカレー 魚ソーセージ入りサラダ チーズ	ぶたにく・しろいんげんまめ	たまねぎ・にんじん・グリーンピース・にんにく・しょうが	こめ・むぎ・じゃがいも・あぶら	686	831	かいそう
		さかなソーセージ・チーズ	ブロッコリー・キャベツ・にんじん・とうもろこし	さとう・あぶら	25.6	30.0	
17 木	黒糖パン 野菜の卵とじ アーモンド小魚 フルーツのりんご和え	とりにく・たまご	たまねぎ・にんじん・グリーンピース・とうもろこし	パン(こむぎこ・こめこ)・くろざとう・じゃがいも・さとう・あぶら・バター	758	926	きのこ
		かたくちいわし	パインアップル・みかん・おうとう・アロエ・りんご	アーモンド・さとう	31.7	38.2	
18 金	麦ごはん 生揚げと野菜のみそ煮 焼ししゃも(2尾) キウイフルーツ	ぶたにく・なまあげ・みそ	たまねぎ・にんじん・キャベツ・もやし・さやいんげん・ほししいたけ・しょうが	こめ・むぎ・さとう・ごまあぶら	651	773	いも
		ししゃも	キウイフルーツ		31.7	36.4	
21 月	小パン 皿うどん アーモンドサラダ マーシャルピンズ	ぶたにく・いか・かまぼこ	はくさい・もやし・ねぎ・にんじん・たまねぎ・たけのこ・ほししいたけ・しょうが	パン(こむぎこ・こめこ)・さらうどんめん・でんぷん・ごまあぶら	670	893	かいそう
		チキンハム	きゅうり・にんじん・キャベツ	アーモンド・さとう・あぶら・マーシャルピンズ	27.6	35.1	
22 火	麦ごはん さばのゆずきちみそがけ ごま和え 《和食の日》 かきたま汁	さば・みそ	ゆずきち・ほうれんそう・キャベツ・にんじん	こめ・むぎ・さとう・でんぷん・ごま	674	825	いも
		たまご・とうふ	にんじん・たまねぎ・えのきたけ・ねぎ	でんぷん	33.0	39.7	
24 木	横割り丸パン 白身魚フライ マヨネーズサラダ 《フィッシュバーガーにしよう!》 ビーフン汁 フルーツ杏仁プリン	ホキ	キャベツ・にんじん・ごぼう・たまねぎ	パン(こむぎこ・こめこ)・パンこ・でんぷん・あぶら・ごま・ノンエッグマヨネーズ	660	784	きのこ
		ぶたにく	にんじん・たまねぎ・はくさい・もやし・ねぎ	ビーフン・ごまあぶら・あんぱんプリン	26.6	31.5	
25 金	麦ごはん 野菜の南蛮煮 おかか和え 黒糖ピーンズ	とりにく・なまあげ・みそ	たまねぎ・にんじん・ごぼう・グリーンピース	こめ・むぎ・こんにやく・じゃがいも・さとう・ごまあぶら	651	791	種実 (ごま、アーモンドなど)
		しらすぼし・かつおぶし・だいず	こまつな・キャベツ・もやし・にんじん	さとう・あぶら・くろざとう	25.5	30.0	
28 月	パン ミートボールときのこのシチュー 《スウェーデン料理》 ピッツィパンナ りんご	とりにく・ぶたにく・だいず・しろいんげんまめ・ぎゅうにゅう	たまねぎ・しめじ・エリンギ・はくさい・にんじん・ブロッコリー	パン(こむぎこ・こめこ)・でんぷん・こむぎこ・バター・あぶら	674	818	さかな
		チキンウインナー	たまねぎ・にんじん・パセリ・りんご	じゃがいも・オリーブあぶら	26.1	31.2	
29 火	麦ごはん 酢豚 春雨スープ ヨーグルトデザート	ぶたにく	たまねぎ・にんじん・たけのこ・ピーマン	こめ・むぎ・でんぷん・こむぎこ・さとう・あぶら	695	834	まめせい ひん
		ぶたにく・ヨーグルトデザート	にんじん・たまねぎ・キャベツ・もやし・ねぎ	はるさめ・ごまあぶら	24.4	28.3	
30 水	麦ごはん 高野豆腐の卵とじ ひじきふりかけ 切り干しだいこんとツナの酢のもの	こうやどうふ・とりにく・たまご・かまぼこ・ひじき・かつおぶし	たまねぎ・にんじん・ほししいたけ・ねぎ・あかしそ	こめ・むぎ・さとう・ごま・あぶら	660	808	くだもの
		まぐろあぶらづけ	きりぼしだいこん・キャベツ・にんじん	ごま・さとう・ごまあぶら	29.7	36.1	

★伝えていきたい 和食文化★

和食は、日本の自然や歴史から生まれ、私たちが昔から受け継いできた食文化です。一人ひとりが「和食文化の大切さを再認識するきっかけになるようにとの願いを込めて、11月24日を「いい日本食」「和食の日」と制定されました。

日本人が発見した「うま味」

だしの「うま味」は、和食の味わいに欠かせないものです。明治時代に、日本の科学者・池田菊苗博士が昆布のだしからグルタミン酸を発見し、これを「うま味」と名づけました。イノシン酸やグアニル酸などのうま味成分も日本人によって発見され、甘味・塩味・酸味・苦味と並ぶ5つの基本味の1つとして世界でも認められています。英語でもそのまま「UMAMI」と表現します。

- ◎ 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。
- ◎ 魚を食べる時には、骨に気をつけて食べましょう。
- ◎ 「はし」を毎日持ってくるようにしましょう。

和食の日

(一般社団法人和食文化国民会議制定)



「だし」の素材とうま味成分

- ★昆布…グルタミン酸
- ★かつお節・煮干し…イノシン酸
- ★干しいたけ…グアニル酸

【22日(火) 和食の日】

削り節と昆布でとったおいしい「だし」を味わいましょう。



※ 献立は都合により、変更となることがあります。
※ 7日(月)～11日(金)は、「地場産給食週間」です。

周南市産や山口県産の食材を太字にしていますので、注目してみてください。



山口郷土料理の日

山口県の学校給食では、「子どもたちが地域を理解し、自然の恵みに感謝する心を育み、食文化を継承していく」ことを目的に、毎年11月に「やまぐち郷土料理の日」を実施しています。

新南陽学校給食センターでは、下記の日に山口県の郷土料理を取り入れます。

- 【9日(水)】 けんちょう
- 【15日(火)】 大平・いとこ煮

8日(火) のんたこ飯

周南市の学校給食では、平成25年度から補助を受けて『のんたこ飯(山口県の方言「のんた」と「たこ」から命名)』を提供しています。今年度は当センターで取り組みます。周南市戸田で水揚げされたたこを味わってみてください!

