

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)	
8 金	パン 春野菜のシチュー りんごのサラダ (中学)小魚アーモンド	鶏肉 牛乳 (中学)小魚	アスパラガス にんじん 玉ねぎ とうもろこし パセリ キャベツ きゅうり りんご	じゃがいも 小麦粉 パター 砂糖 油 (中学)アーモンド	小学校 670	中学校 852	海藻類
11 月	麦ごはん ちくわのカレー揚げ (小学2個、中学3個) 菜の花のごま和え ピーマン汁	ちくわ 卵 あおのり 鶏肉 油揚げ	菜の花 にんじん キャベツ 干しいたけ 玉ねぎ にんじん 小松菜 ねぎ	小麦粉 油 米 麦 ごま 砂糖 ピーマン	601	746	魚類
12 火	パン パンパン パンプキングラタン フレンチサラダ フランスの料理 ジュリエンスープ	おから 豆乳 ハム ベーコン	パンアップル かぼちゃ キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし にんじん 玉ねぎ えのきたけ セロリ 小松菜	じゃがいも 米粉 パン(小麦粉・米粉) フレンチドレッシング じゃがいも	698	831	乳製品
13 水	麦ごはん いわしの南蛮漬け 茨木県の郷土料理 ぬっぺ汁 (中学)納豆	いわし いか 油揚げ (中学)納豆	いわし にんじん 干しいたけ ごぼう 大根 れんこん ねぎ	砂糖 ごま でんぷん 油 米 麦 こんにゃく さといも 片栗粉	692	845	果物
14 木	麦ごはん 八宝菜 しゅうまい (小学1個、中学2個) もやしのナムル	豚肉 いか えび うすら卵 豚肉 わかめ	にんじん たけのこ 白菜 玉ねぎ チンゲンサイ しょうが たまねぎ しょうが もやし にんじん 小松菜 とうもろこし	ごま油 片栗粉 米 麦 パン粉 でんぷん 小麦粉 砂糖 ごま油 ごま	640	800	色の薄い野菜
15 金	イタリアンスパゲッティ アスパラとエリンギのソテー 清美オレンジ (中学)目玉焼き	ベーコン ウィナー 豚肉 (中学)卵	玉ねぎ ピーマン にんじん 小松菜 アスパラガス にんじん キャベツ エリンギ 清美オレンジ	スパゲッティ オリーブ油 油	618	792	緑黄色野菜
18 月	麦ごはん ボークカレー 海藻サラダ (中学)チーズ	豚肉 海藻 鶏肉 (中学)チーズ	玉ねぎ にんじん にんにく しょうが グリンピース りんご キャベツ にんじん	じゃがいも 油 米 麦 アーモンド 油 砂糖	667	861	卵類
19 火	パン 豆腐ハンバーグのピザ焼き コンスープ フルーツココ	豆腐 鶏肉 おから チーズ ベーコン	玉ねぎ パセリ にんじん にんにく しょうが とうもろこし 玉ねぎ にんじん キャベツ パセリ 桃 パンアップル みかん	パン(小麦粉・米粉) ナタデココ	709	834	いも類
20 水	ちらし寿司 ちらし寿司 入学・進級 お祝い献立 さわらの竜田揚げ のり酢和え 若竹汁 お祝いいちごゼリー	油揚げ ちくわ さけ さわら しらす干し のり わかめ 豆乳	干しいたけ にんじん れんこん 絹さや にんじん ほうれん草 たけのこ えのきたけ にんじん 玉ねぎ ねぎ いちご	砂糖 米 麦 でんぷん 砂糖 油 砂糖 ごま 砂糖	622	767	緑黄色野菜
21 木	麦ごはん 春野菜の煮物 野菜といり卵の和え物 お魚ふりかけ	鶏肉 生揚げ 平夫 卵 かつおぶし いわし さば あおのり のり	玉ねぎ たけのこ にんじん さやいんげん にんじん ほうれん草 キャベツ かぼちゃ	こんにゃく じゃがいも 砂糖 油 米 麦 アーモンド 砂糖 ごま じゃがいも 砂糖 でんぷん	634	764	きのこ類
22 金	食パン パンネのケチャップ煮 ツナマヨサラダ (中学)スライスチーズ	ミートボール(鶏肉 豚肉) まぐろ油漬け (中学)チーズ	玉ねぎ にんじん グリンピース キャベツ きゅうり にんじん	パン じゃがいも 砂糖 でんぷん パン(小麦粉・米粉) ノンエッグマヨネーズ	684	900	緑黄色野菜
25 月	ごはん 瀬付きあじの天ぷら 地場産給食 ひじきの炒め煮 キャベツのみそ汁	あじ ひじき 豚肉 豚肉 豆腐 油揚げ わかめ みそ	にんじん 小松菜 れんこん キャベツ にんじん ねぎ	小麦粉 でんぷん 米粉 油 米 油 砂糖	651	754	種実類
26 火	丸型横割りのパン チキン照り焼きパティ ゆで野菜 カレースープ	鶏肉 鶏肉 鶏肉	たまねぎ りんご キャベツ にんじん きゅうり にんじん しめじ 玉ねぎ パセリ	パン粉 パン(小麦粉・米粉) マカロニ じゃがいも	622	762	海藻類
27 水	減量わかめ麦ごはん 山菜うどん うの花炒め アセロラゼリー	わかめ 鶏肉 油揚げ 豚肉 おから 干しえび かまぼこ 豆乳	わらび みずな えのきたけ 山うど たけのこ なめこ 玉ねぎ にんじん ねぎ ごぼう ほうれん草 にんじん	米 麦 うどん 砂糖 油 砂糖 アセロラゼリー	594	748	果物
28 木	麦ごはん マーボー豆腐 キムタクビーフン	豆腐 豚肉 大豆 みそ 豚肉	干しいたけ しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ ねぎ 白菜キムチ にんじん 大根 ピーマン	砂糖 片栗粉 ごま油 米 麦 ビーフン ごま油	690	836	肉類

*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ることがあります。

ご入学・ご進級

おめでとうございます

新年度がスタートしました。今年度も給食センターでは、安全・安心でおいしい給食づくりを心がけていきますので、よろしくお祈りいたします。子どもたちが、心も体も大きく成長するように、学校給食もお手伝いできればと思います。

学校給食について
「学校給食法」に基づき、教育の一環として実施されます。学校給食法に目標が記載されています。

1 適切な栄養の摂取による健康の保持増進。

2 食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営む判断力や望ましい食習慣を養う。

3 明るい社会性と協同の精神を養う。

4 自然の恩恵への理解を深め、生命、自然を尊重する精神や環境の保全に寄与する態度を養う。

5 食生活が多くの人々の勤労に支えられていることを理解し、感謝する。

6 伝統的な食文化を理解する。

7 食料の生産、流通及び消費について正しく理解する。

学校給食の食事内容

- 主食…「ごはん(月・水・木曜日)」または、「パン(火・金曜日)」が基本です。ごはんは、県産のお米に麦を10%混ぜた「麦ごはん」です。食物せんいが白いごはんよりも多くとれます。パンは、「県産米粉」10%、「県産小麦粉」90%で作られます。
- 牛乳…成長期に必要なカルシウムなどをとるため、毎日1本(200ml)つきます。
- おかず…煮物・汁物・揚げ物・焼き物・炒め物などです。いろいろな食材を使い、家庭でとりにくい食品(野菜、いも類、海藻類、大豆・大豆製品等)を補うよう心がけています。また、旬の野菜や地場産物を使用した献立、郷土料理や、外国の料理なども取り入れます。
- 献立作成…文部科学省の「学校給食実施基準」に基づき、献立作成(栄養計算)を実施します。

献立表について

- ・栄養のバランスと食品について学ぶことができるよう、給食で使う食品を、体内での主な働きによって3つのグループに分けています。
- ・「家庭でとりたい食品」の欄を設けています。参考にしてください。



- 魚のほねに気を付けて食べましょう。
- 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。



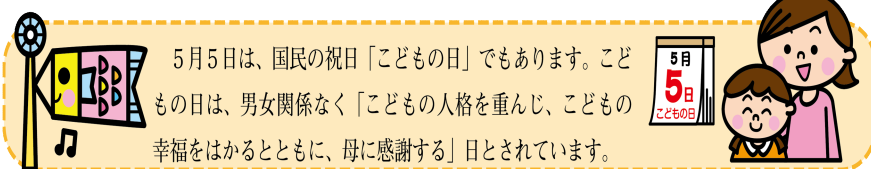
令和4年 5月 献立予定表

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)	
2月	たけのこごはん たけのこごはん 端午の節句献立 かつおの生姜醤油がらめ すまし汁 柏餅	鶏肉 油揚げ かつお 豆腐 かまぼこ わかめ	たけのこ にんじん しょうが 玉ねぎ にんじん えのきたけ ねぎ	油 砂糖 米 麦 油 砂糖 ごま 柏餅	小学校 660 中学校 828	828 41.4	果物
6日	パン ウィンナー アーモンド和え ミネストローネ いちごジャム	ウィンナー 豚肉 大豆	キャベツ にんじん もやし ほうれん草 玉ねぎ にんじん パセリ トマト	パン(小麦粉・米粉) アーモンド 砂糖 じゃがいも マカロニ オリーブ油 いちごジャム	624 25.5	765 31.4	魚介類
9日	麦ごはん チキンカレー 切り干し大根のサラダ	鶏肉 まぐろ油漬 わかめ	玉ねぎ にんじん にんにく しょうが グリンピース 切り干し大根 にんじん きゅうり	油 米 麦 じゃがいも ごま	669 22.6	812 26.7	大豆製品
10日	パン クリームシチュー 大豆とごぼうのメンチカツ アスパラサラダ	鶏肉 牛乳 大豆 鶏肉 豚肉	玉ねぎ にんじん グリンピース ごぼう たまねぎ アスパラガス ほうれん草 キャベツ きゅうり にんじん	じゃがいも 油 パン(小麦粉・米粉) 油 パンこ オリーブ油 砂糖	729 26.2	895 31.7	海藻類
11日	麦ごはん マーボー豆腐 パンサンスー 甘夏みかん	豆腐 豚肉 大豆 みそ 卵	干しいたけ しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ ねぎ キャベツ にんじん きゅうり 甘夏みかん	砂糖 片栗粉 ごま油 米 麦 砂糖 ごま油 春雨	673 26.8	815 31.5	乳製品
12日	麦ごはん 鯖の塩焼き きんぴらごぼう かきたま汁	鯖 平天 油揚げ 豆腐 卵	ごぼう にんじん 玉ねぎ にんじん ほうれん草	米 麦 こんにゃく ごま油 砂糖 ごま 片栗粉	636 27.2	772 32.3	色の薄い野菜
13日	丸型横割りのパン ハンバーグのデミグラスソース煮 ゆで野菜 コーンスープ	鶏肉 豚肉 鶏肉 豚肉	玉ねぎ しめじ キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし 玉ねぎ にんじん パセリ	砂糖 片栗粉 パン(小麦粉・米粉) じゃがいも 油	674 27.9	849 36.3	魚介類
16日	麦ごはん 豚じゃが ほうれん草のおひたし アーモンド	豚肉 ちくわ	にんじん 玉ねぎ グリンピース ほうれん草 キャベツ にんじん	じゃがいも こんにゃく 砂糖 米 麦 砂糖 アーモンド	668 24.0	792 27.8	果物
17日	パン 白身魚のホワイトソースかけ スープ煮 りんご	ホキ 牛乳 鶏肉	とうもろこし パセリ たまねぎ にんじん キャベツ りんご	バター 小麦粉 パン(小麦粉・米粉) じゃがいも あぶら	619 30.3	764 36.5	卵類
18日	ごはん 県産チキンカツ 甘酢和え みそけんちん汁	鶏肉 わかめ しらす干し 豆腐 みそ 油揚げ	きゅうり キャベツ にんじん だいこん にんじん 干しいたけ たけのこ ねぎ	油 米 麦 パンこ 砂糖 ごま油	641 22.0	765 25.6	種実類
19日	麦ごはん 親子煮 ツナと野菜のごまマヨ和え	鶏肉 卵 ちくわ まぐろ油漬	玉ねぎ にんじん グリンピース ほうれん草 にんじん もやし	じゃがいも 砂糖 油 米 麦 ごま ノンエッグマヨネーズ 砂糖	668 25.3	811 29.9	海藻類
20日	パン チキンピーンズ ひじきのサラダ オレンジ	鶏肉 大豆 ポークハム ひじき	玉ねぎ にんじん グリンピース トマト キャベツ きゅうり にんじん オレンジ	じゃがいも 砂糖 油 パン(小麦粉・米粉) 砂糖 油	660 26.9	811 32.8	きのこ類
23日	麦ごはん いわしのアーモンドがらめ 塩昆布和え 田舎汁	いわし 塩昆布 生揚げ	キャベツ きゅうり にんじん にんじん だいこん ごぼう 小松菜	砂糖 油 アーモンド 米 麦 じゃがいも こんにゃく	695 25.9	843 30.6	果物
24日	パスカトーレ パスカトーレ ミックスポテト 手作りプリン	ベーコン えび いか 牛乳	しめじ にんじん 玉ねぎ パセリ トマト にんにく にんじん とうもろこし	スパゲッティ オリーブ油 じゃがいも プリンの素	675 28.1	794 32.6	卵類
25日	麦ごはん 中華丼の具 えびしゅうまい ナムル	豚肉 うすら卵 えび たら まぐろ油漬	にんじん 玉ねぎ キャベツ たけのこ 干しいたけ いんげん たまねぎ ほうれん草 もやし にんじん とうもろこし	砂糖 ごま油 片栗粉 米 麦 ごま ごま油 砂糖	668 25.4	790 29.4	いも類
26日	麦ごはん うま煮 玉子焼き しらす和え	鶏肉 ちくわ 生揚げ 玉子焼き しらす干し	玉ねぎ にんじん いんげん だいこん キャベツ にんじん	じゃがいも こんにゃく 砂糖 油 米 麦 砂糖	697 26.3	821 30.1	海藻類
27日	パン ブラウンシチュー 甘夏サラダ りんごジャム	ミートボール	にんじん しめじ 玉ねぎ グリンピース にんにく キャベツ きゅうり 夏みかん	じゃがいも パン(小麦粉・米粉) 砂糖 オリーブ油 りんごジャム	684 21.9	839 26.3	魚介類
30日	減量麦ごはん 五目うどん ごぼうと蓮根のサラダ ひじきふりかけ	鶏肉 油揚げ かまぼこ わかめ チキンハム みそ ひじきふりかけ	にんじん 玉ねぎ 干しいたけ ねぎ ごぼう れんこん キャベツ きゅうり	うどん 砂糖 米 麦 ノンエッグマヨネーズ ごま	622 22.4	756 26.1	果物
31日	黒糖パン 鶏肉とカシューナッツの炒め物 ビーフ汁 キウイフルーツ	鶏肉 豚肉 キウイフルーツ	にんじん キャベツ 青ピーマン 豚ピーマン 鶏ピーマン しょうが 玉ねぎ もやし にんじん ねぎ	カシューナッツ ごま油 ビーフ汁 黒糖 パン(小麦粉・米粉)	666 28.1	810 33.8	魚介類

※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ることがあります。



5月5日は、男の子の健やかな成長と幸せを願ってお祝いをする「端午の節句」です。鯉のぼりや武者人形を飾り、菖蒲の葉や根を入れた「菖蒲湯」につかって邪気を払います。そして、「かしわもち」や「ちまき」などのお菓子を食べる風習があります。



5月5日は、国民の祝日「こどもの日」でもあります。こどもの日は、男女関係なく「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝する」日とされています。

かしわもち

カシワの葉で、あん入りのもちをくるんだもの。カシワはブナ科の落葉樹で、新しい芽が出るまで古い葉が落ちないことから、「家系が絶えない」という縁起を担いで使われます。カシワがあまりない地域では、サルトリイバラの葉が使われることもあります。

ちまき

チガヤや笹の葉などで、もち米やもち菓子を包んで蒸したものです。全国各地で葉の種類や形の異なる、さまざまなちまきが作られています。最近では、五日おこわを包んだ「中華ちまき」が食べられることもあります。日本で古くから食べられてきたちまきとは異なります。

◎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。

日・曜日	献立名	主な材料			栄養価 上: エネルギー (kcal) 下: たんぱく質 (g)	献立 学年	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			
1 水	麦ごはん みそ鶏じゃが かわりきんぴら お魚ふりかけ	鶏肉 生揚げ ちくわ みそ 豚肉 大豆 さば 鰯のり	にんじん 玉ねぎ グリンピース ごぼう にんじん いんげん	じゃがいも こんにゃく 砂糖 米 麦 油 砂糖 ごま ごま	657 26.8	小学校 中学校	卵類
2 木	麦ごはん イカのチリソース煮 中華風コンスープ ヨーグルト	いか チキンハム 豆腐 卵 ヨーグルト	玉ねぎ 干しいたけ ピーマン にんじん とうもろこし 玉ねぎ にんじん 小松菜	砂糖 油 米 麦 小麦粉 じゃがいも 片栗粉 ごま油	664 25.1		海藻類
3 金	減量きな粉揚げパン ボトフー じゃこサラダ (中学) チーズ	きな粉 豚肉 ベーコン	玉ねぎ にんじん エリンギ キャベツ パセリ	油 砂糖 パン(小麦粉・米粉)	601		果物類
6 月	麦ごはん ハヤシライス 根菜のソテー	豚肉 白いんげん豆 チキンハム	玉ねぎ にんじん グリンピース しめじ れんこん ごぼう ピーマン にんじん	じゃがいも 小麦粉 バター 砂糖 米 麦 アーモンド 油	22.9 670 21.3		魚類
7 火	パン 魚介のアーヒージョ風 ソバ・デ・アホ オレング	えび いか ベーコン 卵	玉ねぎ ししいたけ ピーマン にんにく にんじん 玉ねぎ ほうれん草 にんにく オレング	オリーブ油 パン(小麦粉・米粉) クルトン オリーブ油	647 31.5	スペインの料理	いも類
8 水	ごはん かみかみ丹 ひじきの炒め煮 ナタデココ入りゼリー	豚肉 みそ 平太 ひじき	ごぼう エリンギ 玉ねぎ にんじん ねぎ にんじん 小松菜	こんにゃく 油 砂糖 ごま油 片栗粉 ごま 米 砂糖 ナタデココ入りレモンゼリー	681 23.9		果物類
9 木	麦ごはん 鯖のみりん焼き 小松菜のおかか和え 豚汁	さば かつお節 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	小松菜 キャベツ にんじん もやし にんじん だいこん ねぎ	米 麦 砂糖 さつまいも こんにゃく	659 27.3		きのこ類
10 金	パン 白身魚の香草フライ アーモンドサラダ ミネストローネ	ホキ 鶏肉 豚肉 白いんげん豆	パセリ キャベツ きゅうり だいこん レモン	油 パン粉 パン(小麦粉・米粉) アーモンド 油 砂糖	671 28.7		卵類
13 月	ごはん 玄米入り平つくね いわしつみれ汁 ゆず吉和え	鶏肉 豆腐 いわし 油揚げ しらす干し かつおぶし	玉ねぎ にんじん ねぎ もやし きゅうり にんじん ゆず	じゃがいも マカロニ 米 パン粉 発芽玄米	676 27.8		いも類
14 火	パン さかなのマヨみそチーズ焼き ピーマンのソテー 野菜スープ	たら みそ チーズ 鶏肉 ベーコン	えのきだけ ねぎ ピーマン 玉ねぎ もやし 玉ねぎ にんじん ほうれん草	ノンエッグマヨネーズ 片栗粉 パン(小麦粉・米粉) 油 バター じゃがいも オリーブ油	661 27.7		海藻類
15 水	ごはん くじらカツのソースかけ けんちょう 徳山漬け和え	くじら 鶏肉 豆腐	にんじん だいこん 干しいたけ キャベツ にんじん 徳山漬け(大根・なす・きゅうりなど)	こんにゃく 砂糖 ごま油 砂糖	684 29.7	13~17日 「地産産給食週間」	緑黄色野菜
16 木	吉自チャーハン 五目チャーハン マーボーれんこん 中華スープ	ベーコン 豚肉 鶏肉 生揚げ みそ スケウダラ ハモ エソ	ほうれん草 干しいたけ せつねこ にんじん れんこん 玉ねぎ ねぎ にんにく しょうが キャベツ 玉ねぎ もやし にんじん 小松菜	ごま油 油 米 砂糖 ごま油 片栗粉 片栗粉 ごま油 春雨	660 25.9	県内でとれる材料を たくさん使います。	果物類
17 金	パン 県産卵オムレツ アスパラサラダ 豆乳スープ 県産りんごジャム	県産卵オムレツ ポークハム 鶏肉 豆乳 みそ	アスパラガス 玉ねぎ きゅうり にんじん キャベツ ほうれん草 もやし	パン(小麦粉・米粉) オリーブ油 砂糖 じゃがいも りんごジャム	648 27.1		魚類
20 月	麦ごはん 回鍋肉 水餃子スープ 手作りあじさいゼリー	豚肉 豚肉 鶏肉	キャベツ 玉ねぎ にんじん ピーマン しめじ しょうが にんにく 玉ねぎ もやし にんじん チンゲンサイ せつねこ ねぎ しょうが キャベツ	砂糖 ごま油 米 麦 小麦粉 ゼリー(ぶどう いちご)	677 22.6		海藻類
21 火	パン ミートボールのクリーム煮 えびと野菜のカレーソテー フルーツ杏仁	ミートボール 牛乳 えび	玉ねぎ にんじん グリンピース キャベツ 玉ねぎ にんじん 小松菜 みかん パイナップル 桃	じゃがいも パン(小麦粉・米粉) 油 豆乳ゼリー	699 26.7		きのこ類
22 水	梅ちり麦ごはん 梅ちり麦ごはん 高野豆腐の含め煮 ツナとゆり干し大根のごま酢あえ (中学) 味噌付け小魚	しらす干し 鶏肉 ちくわ 高野豆腐 昆布 まぐろ油漬け ◎かたくちいわし	にんじん さやいんげん 切り干し大根 にんじん きゅうり キャベツ	こんにゃく じゃがいも 油 砂糖 ごま 砂糖	671 26.4		緑黄色野菜
23 木	麦ごはん 黒はんぺんフライ キャベツのおかか和え もすく味噌汁	いわし かつおぶし 生揚げ もすく みそ	たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん 玉ねぎ ねぎ にんじん	油 米 麦 パン粉 砂糖 さつまいも 苺	663 21.6		果物類
24 金	パン ポテトのチーズ煮 ベーコンとほうれん草のスープ メロン	チキンハム チーズ ベーコン	とうもろこし にんじん グリンピース キャベツ ほうれん草 しめじ にんじん 玉ねぎ パセリ メロン	じゃがいも パン(小麦粉・米粉)	663 25.8		魚類
27 月	麦ごはん ピーンス入りカレー かにかまサラダ	鶏肉 大豆 大福豆 金時豆 かにかま	玉ねぎ にんじん しょうが にんにく りんご にんじん キャベツ きゅうり	じゃがいも 油 米 麦 油	661 20.0		緑黄色野菜
28 火	和風スパゲッティ 和風スパゲッティ 野菜のオーロラソース炒め	豚肉 ベーコン まぐろ油漬け	玉ねぎ にんじん えのきだけ 小松菜 にんにく アスパラガス キャベツ にんじん	オリーブ油 スパゲッティ オリーブ油 ノンエッグマヨネーズ ごま	631 25.3		いも類
29 水	麦ごはん とうもろこしのかき揚げおろしソース 厚揚げのそぼろ煮	ウィンナー 生揚げ 豚肉 大豆	玉ねぎ とうもろこし だいこん ごぼう 玉ねぎ にんじん 干しいたけ ねぎ しょうが	小麦粉 油 米 麦 こんにゃく 砂糖 ごま油 片栗粉	728 25.3		海藻類
30 木	オムライス オムライス(チキンライス、薄焼き玉子) 海藻サラダ コンソメスープ	鶏肉 たまご まぐろ油漬け わかめ こんぶ ベーコン	玉ねぎ にんじん グリンピース キャベツ にんじん にんじん 玉ねぎ しめじ セロリー	オリーブ油 米 麦 アーモンド 油 砂糖 じゃがいも	653 24.8		果物類

※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ることがあります。

6月は食育月間です!

食べることは生涯にわたって欠かすことができないものです。ずっと健康で過ごすために、子どものころからより良い食習慣を身につけておきたいですね。

☆食育で育てたい☆

- すすんでお手伝い
- 規正則し3食食べる
- 自分にあった食品を選ぶ
- 伝統的な食事を受け継ぐ
- 好き嫌いをなく食べる

6月4日～10日「歯と口の健康週間」

週間中は歯みちの材料を多く使います。よく噛むとこんな良いことがあります!(一部を紹介しします)

- 歯に届いた食べ物を歯垢(プラーク)に作り、歯を腐らせます。
- よく噛むことで消化がすすみます。
- よく噛むことで脳の血流が増え、認知機能が向上します。
- よく噛むことで唾液の分泌が増え、口臭を予防します。

◎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。◎魚のほねに気を付けて食べましょう。

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 金	縦割りのパン ポークスティック ゆで野菜 パンプキンポタージュ ケチャップソース オレンジ	ぶたにく	キャベツ にんじん	パン(小麦粉・米粉)	690	840	魚類
4 月	麦ごはん ガパオライスの具 目玉焼き タイの料理 クイッティオスープ	豚肉 大豆 卵	玉ねぎ にんじん 赤ピーマン キャベツ しょうが パジル	ごま油 砂糖 米 麦 油	669	789	海藻類
5 火	パン チキンナゲット 枝豆サラダ 周南スープ ソフトチーズ	鶏肉 鶏肉 えだまめ チーズ	にんじん キャベツ もやし	パン(小麦粉・米粉) じゃがいも 砂糖 油	664	793	果物
6 水	ごはん 鮭の塩焼き 切干大根の甘酢和え 豆腐のみそ汁	鮭 しらす干し えび 豆腐 油揚げ みそ わかめ	玉ねぎ にんじん もやし 切り干し大根 にんじん もやし	米 麦 砂糖 ごま じゃがいも	649	796	色の濃い 野菜
7 木	わかめ麦ごはん 星型コロッケ 七夕献立 梅おかか和え そうめん汁 手作り星のゼリー	ぶたにく とりにく わかめ かつおぶし 豆腐 かまぼこ 油揚げ	たまねぎ もやし にんじん うめ 玉ねぎ にんじん 小松菜 ねぎ	油 米 麦 じゃがいも パン粉 砂糖 そうめん ゼリー(マンゴー にんじん オレンジ みかん りんご)	662	819	きのこ類
8 金	しょうゆ焼きそば しょうゆ焼きそば ひじきのサラダ 冷凍パイ	豚肉 いか 平天 まぐろ油揚げ	もやし キャベツ 玉ねぎ にんじん ねぎ ひじき にんじん だいこん 小松菜 パイナップル	ちゅうかめん 油 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 ごま	640	761	豆類
11 月	麦ごはん なす入りマーボー豆腐 春雨サラダ 冷凍みかん	豆腐 豚肉 大豆 みそ チキンハム 春雨 しらす干し	もやし しょうが キャベツ 小松菜 ねぎ キャベツ とうもろこし にんじん もやし みかん	片栗粉 ごま油 砂糖 米 麦 ごま 砂糖 ごま油	699	836	海藻類
12 火	黒糖パン ツナポテトグラタン ミネストローネ バナナ	まぐろ油揚げ チーズ ベーコン 白いんげん豆	玉ねぎ パセリ 玉ねぎ キャベツ グリンピース トマト バナナ	じゃがいも ノンエッグマヨネーズ 黒糖 パン(小麦粉・米粉) マカロニ 砂糖	695	865	種実類
13 水	麦ごはん 鶏じゃが 鯖のカレー煮 磯香和え	鶏肉 ちくわ 鯖	にんじん 玉ねぎ グリンピース しょうが しらす干し のり 小松菜 もやし にんじん	じゃがいも こんにゃく 砂糖 米 麦 砂糖 砂糖	698	834	豆類
14 木	シューシー (炊き込みごはん) ゴーヤチャンプルー 沖縄の料理 イナムドゥチ(貝だくさんみそ汁)	焼き豚 こんぶ 平天 鶏肉 豆腐 卵 豚肉 かまぼこ 油揚げ みそ	にんじん 干しいたけ ねぎ にがうり しめじ にんじん だいこん ねぎ	ごま油 米 麦 ごま油 砂糖 こんにゃく ごま	673	817	色の薄い 野菜
15 金	パン かぼちゃひき肉フライ きのこベーコンのソテー ABCスープ いちごジャム	ぶたにく ベーコン	かぼちゃ たまねぎ いんげん 玉ねぎ にんじん エリンギ しめじ にんじん 玉ねぎ 小松菜	油 パン(小麦粉・米粉) パン粉 油 マカロニ じゃがいも いちごジャム	689	866	魚類
19 火	ナン 夏野菜のキーマカレー 昨年度 周南市 野菜メニューコンクール 受賞作品 チーズポテト すいか	鶏肉 大豆 チーズ	玉ねぎ 赤ピーマン かぼちゃ 切り干し大根 トマト しょうが キャベツ とうもろこし すいか	油 ナン(小麦粉) じゃがいも 砂糖	608	767	種実類
20 水	麦ごはん チキンチキンごぼう 冬瓜とうすら卵のすまし汁 はちみつレモンゼリー	鶏肉 豆腐 うすら卵 わかめ	ごぼう グリンピース とうがん 玉ねぎ にんじん 小松菜	油 砂糖 米 麦 片栗粉 はちみつレモンゼリー	710	838	果物類

*本表に記載している材料は市産・県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ることがあります。

暑さ本番です! 体調を整え、こまめな水分補給を

梅雨が明けると一気に気温が上がり、熱中症の危険性が高くなります。熱中症を予防するには、しっかりと睡眠をとり、朝ごはんを必ず食べること、こまめに水分補給を行うことが大切です。マスクをしていると喉の渇きを感じにくくなりますので、喉が渇いていくとも1時間ごとにコップ1杯程度を目安に水分をとるようにしましょう。また、汗をたくさんかいたときには、スポーツドリンクなどで塩分も一緒に補給します。

スポーツドリンクは手作りできます!

水...1ℓ
食塩...1~2g (0.1~0.2%)
砂糖...40~80g (4~8%)
レモン汁...お好みで

水分補給のポイント

喉が渇いていなくても少しづつ給水

汗をたくさんかいたときは塩分も忘れずに

スポーツドリンク、0.1~0.2%の食塩水、梅干し、塩飴など

夏の食生活

もうすぐ夏休みが始まります。学校がないからと、夜ふかしや朝寝坊をしたり、ダラダラとお菓子食べたりしていると、夏バテを起こし、体調を崩しやすくなります。食事は右の図のように料理を組み合わせるとよい心がけ давайтеね。

◎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。
◎魚の骨に注意して食べましょう。

主食 + 主菜 + 副菜 + 果物・乳製品

(主にエネルギーのもとになる食品) + (主に体をつくるもとになる食品) + (主に体の調子を整えるもとになる食品) + (子どもの)

ごはん・パン・めん類
肉・魚・卵・大豆を中心としたおかず
野菜・きのこ・いも・海藻類を中心としたおかず
バナナ

カルシウムをとろう!

給食がない日は、カルシウムが不足しがちになります。カルシウムは、丈夫な骨をつくるのに欠かせない栄養素です。牛乳・乳製品をはじめ、カルシウムを多く含む食品を意識して食事に取り入れましょう。

カルシウムを多く含む食品

牛乳・乳製品
小松菜などの青菜
大豆・大豆製品
切り干し大根
ひじき
小魚
ごま
干しエビ

令和4年9月分 学校給食献立表（19回）（案）

※献立は物資の価格変動等で変更する場合があります。ご了承ください。

日	曜日	主食	献立	行事 <small>下線は 行事食など</small>
1	木	麦ごはん	親子丼の具 しそひじきと野菜の炒め物 アセロラゼリー	始業式
2	金	縦割りパン	チリコンカンの具 ABCｽｰﾌﾟ 梨	
5	月	わかめ麦ごはん	鱈のレモン醤油がらめ 春雨汁 冷凍みかん	
6	火	パン	鶏肉のワインソースかけ 粉ふき芋 コンソメスープ	
7	水	麦ごはん	シーフードカレー こずこんソテー 野菜ジュース	
8	木	麦ごはん	スタミナ納豆 夏野菜の豚汁 生パン	
9	金	たらこ梅の スパゲッティ	うさぎハンバーグ 野菜のドレッシングあえ 月見大福	運動会前日準備 十五夜献立
12	月		運動会振替休日	
13	火	食パン	ツナサラダ クリームスープ フルーツココ	
14	水	麦ごはん	キムチーズ肉じゃが 切り干し大根のナムル	委員会活動
15	木	麦ごはん	チキンガンボ フライドポテト オレンジ	アメリカの料理
16	金	パン	魚のピザ焼き 枝豆とウインナーのソテー ラビオリスープ	
19	月		敬老の日	
20	火	パン	ブラウンシチュー フルーツ入りサラダ 茹でとうもろこし	
21	水	麦ごはん	きびなごの南蛮漬け 高菜飯の具 太平燕	熊本の料理 合同職員会議
22	木	麦ごはん	ゴーヤチャンプルー もずく汁 さつまいもの黒糖煮	
23	金		秋分の日	
26	月	鶏ごぼうごはん	赤魚の甘酢あんかけ すまし汁 ぶどう	
27	火	パン	ほうれん草オムレツ チキン入りサラダ ミネストローネ	
28	水	麦ごはん	豚なすピーマンのみそ炒め もやしのしらす和え かえりのアーモンドがらめ	合同校内研修
29	木	ゆかり麦ごはん	えび焼売 春雨の炒め物 中華スープ	
30	金	焼うどん	ごぼうサラダ ヨーグルト	

令和4年10月分 学校給食献立表（18回）（案）

※献立は物資の価格変動等で変更する場合があります。ご了承ください。

日	曜日	主食	献立	行事 <small>下線は 行事食など</small>
3	月	麦ごはん	ぎょうざ かんぴょうの卵とじ けんちん汁	栃木県の料理 参観日・学級懇談
4	火	パン	鶏肉のトマト煮 ひじきとツナのソテー オレンジ	
5	水	麦ごはん	白身魚天ぷら 切り干し大根の甘酢和え 周南スープ（秋）	（小 陸上記録会）
6	木	里芋ごはん	和風きんぴら包み焼き キャベツのじゃこ炒め なめこの味噌汁	
7	金	パン	野菜グラタン 海藻サラダ キャロットスープ ブルーベリージャム	目の愛護デー献立
10	月		スポーツの日	
11	火	横割り丸パン	エビカツ 野菜のマヨネーズ和え ベーコンとチンゲン菜のスープ 栗のムース	
12	水	麦ごはん	マーボー豆腐 春雨サラダ	
13	木	たこ飯	魚ハンバーグ じゃがいもの金平 すまし汁	
14	金	パン	ミートボールのクリーム煮 チップスサラダ りんご	市美展
17	月	麦ごはん	ビビンバ丼の具 トックスープ みかん	韓国の料理
18	火	きのこ スパゲッティ	スコッチエッグ アーモンド入りサラダ	
19	水	麦ごはん	周南ゴロゴロカレー ひじきのサラダ	合同職員会議
20	木	秋の香り ごはん	鰯のおかか煮 キャベツのゆかり和え 豆腐の味噌汁	
21	金	パン	マカロニケチャップ煮 元気サラダ ゴールドキウイ	
24	月		小中合同文化祭振替休日	
25	火	横割りパン	スティックハンバーグ キャベツのソース炒め ラビオリスープ ヨーグルト	市教研秋季半日研修
26	水	麦ごはん	鯖のみそ煮 ほうれん草のごま和え 八杯汁	合同校内研修
27	木	麦ごはん	チキンチキンれんこん かき玉汁 りんご	
28	金	小パン	鰯のトマト煮 野菜とウインナーのソテー ジュリアンスープ 手づくりスイートポテト	
31	月		鹿野文化祭振替休日	

令和4年 11月分 学校給食献立表（20回）（案）

※献立は物資の価格変動等で変更する場合があります。ご了承ください。

日	曜日	主食	献立	行事 <small>下線は 行事食など</small>
1	火	横割り丸パン	手作りコロッケサンド キャベツのソース炒め きのこ入りのコンソメスープ 豆乳とココアのデザート	合同避難訓練 (不審者)
2	水	麦ごはん	マーボー大根 ナムル みかん	
3	木		文化の日	
4	金	パン	巣ごもり玉子 ジャーマンポテト レンズ豆のスープ 黒豆きな粉クリーム	
7	月	減量麦ごはん	肉うどん 小鯛のかりかりフライ 野菜のアーモンド和え	
8	火	アップルパン	鶏肉とカシューナッツのソテー カレースープ ㊤小魚	(小 音楽祭1日目)
9	水	麦ごはん	3食ごはんの具 生揚げの味噌汁 大学芋	(小 音楽祭2日目)
10	木	ごはん	シイラのみそマヨチーズ焼き 柿なます 大平	やまぐち郷土料理の日
11	金	ミートソース スパゲッティ	大豆サラダ りんご	(中 音楽祭)
14	月	ごはん	鱧の小松菜あんかけ 五目豆 かきたま汁	地場産給食週間
15	火	縦割りパン	県産ウインナー キャベツのケチャップ炒め 豆乳スープ みかん	〃
16	水	ごはん	鹿野高原豚のみそ焼き ほうれん草の和え物 すまし汁	〃 合同職員会議
17	木	ごはん	県産玉子焼き 徳山漬け和え けんちょう	〃 (小 修学旅行1日目)
18	金	パン	はなっこりー入りクリームシチュー れんこんのカレーソテー 県産ぼんかんジャム	〃 (小 修学旅行2日目)
21	月	麦ごはん	ビーンズカレー ツナサラダ	
22	火	メープルシロップ トースト・コーンマ ヨトースト	サーモンシチュー・コールスローサラダ	カナダの料理 学校運営協議会
23	水		勤労感謝の日	
24	木	赤米入りごはん	太刀魚の唐揚げ 磯香和え ごぼう団子のすまし汁	和食の日
25	金	縦割りパン	ポトフー いかとほうれん草のソテー フルーツのホイップあえ	(小 持久走大会)
28	月	麦入り菜飯	天ぷら (さつまいも・れんこん・ちくわ) 豚汁 みかん	
29	火	パン	ミートボールと白菜のスープ スパゲッティサラダ 手作りりんごゼリー	
30	水	チキンライス	オムライスシート はなっこりーのサラダ ポテトスープ	合同校内研修

令和4年 12月分 学校給食献立表（17回）（案）

※献立は物資の価格変動等で変更する場合があります。ご了承ください。

日	曜日	主食	献立	行事 <small>下線は 行事食など</small>
1	木	麦ごはん	中華丼の具 ビーフン炒め	合同避難訓練（地震）
2	金	パン	手作り豆腐ハンバーグ カラフルサラダ ベーコンのスープ いちごジャム	
5	月	<small>減量</small> わかめ麦ごはん	白ごま担々麺 ショーロンポー もやしの酢の物	
6	火	小キャラメル 揚げパン	ポークビーンズ コールスローサラダ	
7	水	麦ごはん	筑前煮 大根のきんぴら みかん	委員会活動
8	木	麦ごはん	はたはたの唐揚げ きりたんぼ鍋 ほうれん草のお浸し	秋田県の料理
9	金	パン	トマトオムレツ サラダ カブのクリームスープ	
12	月	麦ごはん	トントンごぼう 小松菜のごま和え のっぺい汁	
13	火	パン	魚のピザ焼き ミックスポテト オニオンスープ	
14	水	麦ごはん	おでん風煮 ひじきの炒め煮 りんご	合同職員会議
15	木	麦ごはん	鰯の生姜煮 おからの炒り煮 冬野菜の味噌汁	
16	金	スパゲッティ ミートソース	れんこんサラダ いちご	
19	月	麦ごはん	豚肉と大根のオイマヨ炒め 魚そうめん汁 バナナ	
20	火	小パン	鶏照り焼き 花野菜サラダ ABCスープ ※セレクトデザート	<u>クリスマスセレクト デザート</u>
21	水	ごはん	鯖竜田揚げ ほうれん草の白和え かき玉汁	合同校内研修
22	木	麦ごはん	冬野菜カレー りんごサラダ（小 ゆず吉ゼリー）	保護者会（小 給食終了）
23	金	パン	かぼちゃのシチュー こんにゃくサラダ ゆず吉ゼリー	<u>終業式</u> 冬至にまつわる食べもの

※セレクトデザートについて...児童生徒がQRコードを読み込んで、事前にデザートのセレクトをすることと同時に、人気メニューアンケートを実施し3学期のリクエスト給食につなげたいと思います。（タブレットのない小学校1年生は給食センターが用意した用紙にご記入願います。）：11月中旬あたりに実施予定（チョコレートケーキ または いちごケーキの2択）