



令和5年4月学校給食献立表

※都合により献立が変更になることがあります。
周南市立栗屋学校給食センター

日 (曜)	こ ん だ て	赤 おもに体をつくる	緑 おもに体の調子をとのえる	黄 おもにエネルギーになる	家庭で とりたい食品	えいようか	
						小(3・4年生)	中
10 (月)	パン ミートボールのブラウンソース煮 ささみサラダ・いちごジャム	ミートボール とりにく	たまねぎ・にんじん・しめじ・にんにく セロリー・マッシュルーム・グリーンピース キャベツ・にんじん・こまつな とうもろこし	パン(こめぎこ・こめこ) じゃがいも・あぶら・さとう ごま・ごまあぶら・さとう いちごジャム	かいそう	653 24.7	779 29.5
11 (火)	むぎごはん くさのぼろの郷土料理 さわらの照り焼き・つしま つみれ汁	さわらのてりやき とろろ わかめ	にんじん・きゅうり・しょうが ほししいたけ やさいつみれ・たまねぎ・にんじん こまつな	こめ・むぎ こんにやく・あぶら・さとう じゃがいも	にゅうせい ひん	627 25.2	752 29.6
12 (水)	たてわ 縦割りパン ＜アメリカの料理＞ ウィンナー・ゆでキャベツ チキンヌードルスープ・ケチャップソース・アップルパイ	ポークウィンナー とりにく	キャベツ たまねぎ・にんじん・しめじ セロリー・パセリ・レモンかじゅう	パン(こめぎこ・こめこ) マカロニ アップルパイ	さかな	676 26.1	808 31.6
13 (木)	むぎ 麦ごはん じゃがいものそばろ煮 とんひじき	とりにく・ちくわ なまあげ ひじき・ぶたにく	たまねぎ・にんじん・グリーンピース にんにく・しょうが・にんじん ほししいたけ・ねぎ	こめ・むぎ・じゃがいも こんにやく・さとう・でんぷん ごま・ごまあぶら・さとう	たまご	622 22.7	736 26.0
14 (金)	むぎ 麦ごはん チキンチキンれんこん 豚汁	とりにく ぶたにく・とうふ みそ	れんこん・えだまめ だいこん・にんじん・ごぼう・ねぎ	こめ・むぎ でんぷん・あぶら・さとう さといも・こんにやく	くだもの	689 25.9	818 29.8
17 (月)	しょう 小パン ツナスパゲッティ (中)オムレツ・コーンキャベツ	まぐろあぶらづけ ベーコン・(中)オムレツ	にんじん・たまねぎ・しめじ にんにく・こまつな キャベツ・とうもろこし	パン(こめぎこ・こめこ) スパゲッティ・オリーブあぶら あぶら	まめせい ひん	589 22.9	794 32.7
18 (火)	ちらしずし ＜入学・進級お祝い献立＞ 和風おろしハンバーグ ブロッコリーの塩ゆで・お祝いすまし汁・お祝いいちごゼリー	ハンバーグ・あぶらあげ とりにく・なると あぶらあげ	にんじん・たけのこ・れんこん かんぴょう・ほししいたけ・だいこん ブロッコリー・にんじん・たまねぎ えのきたけ・ねぎ	こめ・さとう・でんぷん いちごゼリー	種実(ごま アーモンドなど)	678 25.5	814 30.4
19 (水)	はちみつパン しろみぎかな 白身魚のバーベキューソース レタスと肉団子のスープ	たら ミートボール	りんご・たまねぎ・にんにく パセリ レタス・にんじん・たまねぎ とうもろこし・パセリ	パン(こめぎこ・こめこ)・さとう はちみつ・でんぷん・あぶら じゃがいも	やさい	706 28.5	854 34.0
20 (木)	むぎ 麦ごはん ビーフカレー かいそう 海藻サラダ・(中)小魚	ぎゅうにく かいそう・(中)こぎかな	にんじん・たまねぎ・グリーンピース にんにく・しょうが にんじん・キャベツ・きゅうり とうもろこし	こめ・むぎ じゃがいも・あぶら ドレッシング	にゅうせい ひん	618 19.0	753 24.7
21 (金)	むぎ 麦ごはん ビビンバ はるさめ 春雨とチンゲンサイのスープ・はちみつレモンゼリー	ぶたにく・みそ とりにく・とうふ わかめ	もやし・にんじん・わらび・みずな・えのきたけ・うど なめこ・たけのこ・とうもろこし・ねぎ・にんにく・しょうが にんじん・たまねぎ・チンゲンサイ	こめ・むぎ・ごま ごまあぶら・さとう はるさめ はちみつレモンゼリー	さかな	656 21.0	762 23.9
24 (月)	パン まのクリーム煮 ジャーマンポテト	とりにく・だいず しろいんげんまめ・ぎゅうにゅう ベーコン	たまねぎ・にんじん・しめじ ほうれんそう・パセリ たまねぎ・とうもろこし グリーンピース	パン(こめぎこ・こめこ) じゃがいも・あぶら	かいそう	669 26.3	804 31.5
25 (火)	むぎ 麦ごはん マヨネーズ風味の豚肉のしょうが焼き ふわふわ丼・(中)チーズ	ぶたにく とりにく・たまご かまぼこ・(中)チーズ	しょうが・たまねぎ・もやし にんじん・ピーマン たまねぎ・ほししいたけ・にんじん ねぎ	こめ・むぎ あぶら・マヨネーズ・でんぷん こんにやく・おわらふ あぶら・さとう	くだもの	633 26.9	795 33.8
26 (水)	パン あじのアングレーズ ABCスープ・りんご	あじ ベーコン・ひよこめ	にんじん・たまねぎ・キャベツ しめじ・パセリ・りんご	パン(こめぎこ・こめこ) あぶら・さとう・パンこ・でんぷん マカロニ・じゃがいも	やさい	680 27.9	813 33.0
27 (木)	むぎ 麦ごはん ぎょうざ(小2こ・中3こ)・鶏肉ともやしの塩炒め とうふ 豆腐の中華煮	ぎょうざ・とりにく とうふ・ぶたにく	もやし・にんじん・ねぎ にんじん・たまねぎ・キャベツ・しょうが ほししいたけ・チンゲンサイ・にんにく	こめ・むぎ・あぶら ごまあぶら・さとう・でんぷん	いもるい	639 26.2	777 31.1
28 (金)	たけのこごはん いわしのしょうが煮・えだまめとキャベツの甘酢和え かきたま汁・(中)黒糖ビーンズ	とりにく・あぶらあげ いわしのしょうがに たまご・とりにく (中)だいず	たけのこ・えだまめ キャベツ・にんじん たまねぎ・にんじん・こまつな	こめ ごま・さとう でんぷん	きのこるい	645 27.5	786 33.0

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、安心・安全でおいしい給食づくりを心がけていきます。
子どもたちが心も体も大きく成長するように、給食もお手伝いできればと思います。よろしくお願いいたします。

※太字で書いてある食材は県産と市内産です。
※「パン」は、「県産米粉」と「県産小麦粉」を使用しています。



学校給食の7つの目標

①適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。	②日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。	③学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。	④食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。
⑤食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。	⑥我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。	⑦食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。	



毎月の献立表は、栄養素のバランスと食品について知っていただくために、給食で使う食品を主な働きによって、3つのグループに分けています。

赤:おもに体をつくる食品(たんぱく質・ミネラル)
緑:おもに体の調子をを整える食品(ビタミン)
黄:おもにエネルギーになる食品(炭水化物・脂質)

また、その日の「家庭でとりたい食品」についても載せていますので、ぜひ毎日チェックしてください。

保護者の方へ

- ◎食物アレルギーのある方に対応するため、**詳細献立表**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。
- ◎グルタンやデザートなどの加工食品は、色々な材料で作られているため、**家庭配布用献立表**には料理名で記載しています。詳しい材料については**詳細献立表**をご覧ください。