



# 令和5年4月学校給食献立表

周南市立住吉学校給食センター

日 (曜)	こ ん だ て		お も な ざ い り ょ う			家庭で とりたい食品	え い よ う か	
			赤 おもに体をつくる	緑 おもに体の調子をととのえる	黄 おもにエネルギーになる		小(3・4年生)	中
							エネルギー kcal たんぱく質	エネルギー kcal たんぱく質
11 (火)	ゆかり麦ごはん	肉じゃが しそひじき和え さくらゼリー	ぎゅうにく・なまあげ しそひじき	しそ・たまねぎ にんじん・グリーンピース ほうれんそう・にんじん キャベツ	こめ・むぎ・こんにやく じゃがいも・さとう・あぶら ごま・さとう ゼリー	ぎよかいるい	646 22.8	775 26.7
12 (水)	麦ごはん	いわしの梅煮 野菜のごま酢和え みそ汁	いわし・しらす干し とうふ・あぶらあげ わかめ・みそ	うめ・キャベツ・きゅうり にんじん・もやし こまつな・にんじん・たまねぎ ねぎ	こめ・むぎ さとう・ごま じゃがいも	きのこるい	627 24.2	761 28.7
13 (木)	麦ごはん	チキンカレー かいそう 海藻サラダ 小魚アーモンド	とりにく しろいんげんまめ かいそうサラダ かたくちいわし	にんじん・たまねぎ・グリーンピース にんにく・りんご とうもろこし・キャベツ にんじん	こめ・むぎ じゃがいも・あぶら アーモンド	くだもの	648 21.4	776 24.7
14 (金)	パン	ポテトとお米のささみカツ カラフルソテー 野菜スープ いちごジャム	とりにく ツナ(まぐろあぶらづけ) ベーコン	ピーマン(あか・き)・キャベツ とうもろこし にんじん・たまねぎ・キャベツ セロリー・パセリ	パン(こむぎこ・こめこ) こめこ・じゃがいも・あぶら じゃがいも・あぶら ジャム	かいそう	642 24.8	806 30.7
17 (月)	パン	チリコンカン ツナサラダ ㊤アニマルチーズ	ぶたにく しろいんげんまめ ツナ(まぐろみず)に (中)チーズ	たまねぎ・にんじん・トマト パセリ・にんにく キャベツ・きゅうり	パン(こむぎこ・こめこ) じゃがいも・さとう・あぶら あぶら・さとう	種実 (ごま・アーモンドなど)	632 27.5	848 36.8
18 (火)	麦ごはん	<世界の料理>ぎょうざ(小1個・中2個) もやしの炒めナムル マーボー豆腐	とりにく・ぶたにく とうふ・ぶたにく・だいず みそ	キャベツ・たまねぎ・しょうが もやし・にんにく にんじん・たまねぎ・しろねぎ しょうが・にんにく・ほししいたけ	こめ・むぎ・こむぎこ・ごま ごまあぶら・さとう あぶら・さとう・でんぶ	くだもの	641 26.6	813 33.3
19 (水)	麦ごはん	ハヤシライス フルーツミックス	ぎゅうにく しろいんげんまめ	にんじん・たまねぎ マッシュルーム・グリーンピース みかん・パインアップル・もも	こめ・むぎ・じゃがいも あぶら・さとう ゼリー	ぎよかいるい	663 19.8	801 23.2
20 (木)	ごはん	<地場産給食の日>すずきの塩焼き 山口野菜の和え物 けんさんぶたじる けんさん 県産豚汁 県産のり佃煮	すずき ぶたにく・とうふ あぶらあげ・みそ・のり	ほうれんそう・にんじん キャベツ こまつな・もやし・にんじん・ねぎ	こめ・さとう みずあめ	いもるい	611 28.8	727 34.0
21 (金)	丸パン	<入学・進級祝い献立>デミグラスハンバーグ プロッコリーの塩茹で アルファベットスープ お祝いゼリー	ハンバーグ(ぶたにく とりにく) ベーコン	たまねぎ・にんじん プロッコリー エリンギ・とうもろこし・たまねぎ にんじん・ほうれんそう	パン(こむぎこ・こめこ) さとう マカロニ・じゃがいも ゼリー	にゅうせいひん	668 26.2	832 32.2
24 (月)	小黒糖パン	スパゲッティミートソース ㊤小魚 キャベツともやしのソテー オレンジ	ぶたにく (中)かたくちいわし ツナ(まぐろあぶらづけ)	にんにく・にんじん・たまねぎ グリーンピース にんじん・キャベツ・もやし オレンジ	パン(こむぎこ・こめこ) スパゲティ・オリーブあぶら・ことう あぶら	まめるい	625 23.1	806 30.9
25 (火)	わかめ麦ごはん	とりにく はるやさい あまからに 鶏肉と春野菜の甘辛煮 のり酢和え チーズ	わかめ とりにく・なまあげ のり・チーズ	たまねぎ・ごぼう・にんじん エリンギ・なのはな キャベツ・にんじん・もやし	こめ・むぎ・じゃがいも こんにやく・さとう・あぶら さとう	ぎよかいるい	665 26.0	790 30.1
26 (水)	麦ごはん	しろみぎかな 白身魚のハーブキューソース ささみサラダ ミルクスープ	ホキ・とりにく とりにく・ぎゅうにゅう	にんにく・レモン・にんじん・もやし キャベツ・こまつな たまねぎ・にんじん・キャベツ とうもろこし・グリーンピース	こめ・むぎ・でんぶ・あぶら さとう・ごま・ごまあぶら じゃがいも	きのこるい	653 28.2	794 33.1
27 (木)	麦ごはん	おやこどんぶり 親子丼 れんこんのきんぴら オレンジ	とりにく・たまご かまぼこ ひらてん・しらすぼし	たまねぎ・にんじん・ねぎ ごぼう・ほししいたけ れんこん・にんじん・ねぎ オレンジ	こめ・むぎ・さとう こんにやく・ごま ごまあぶら・さとう	まめるい	650 26.2	778 31.0
28 (金)	アップルパン	はるやさい 春野菜のポトフ アーモンドソテー	ぶたにく	にんじん・たまねぎ・キャベツ・りんご アスパラガス・とうもろこし・パセリ キャベツ・にんじん エリンギ・こまつな	パン(こむぎこ・こめこ) じゃがいも・さとう アーモンド・あぶら・さとう	こぎかな	622 24.1	793 29.7



※ 献立は都合により変更となることがあります。  
※ 「おもなざいりょう」の太字で書いてある食材は県産と市内産です。

## ご入学・ご進級おめでとございます

新年度のスタートです。  
給食センターは、安全・安心でおいしい給食が提供できるよう、努力します。  
子どもたちが心も体も大きく成長するために、学校給食もお手伝いをしたいと考えています。  
今年度もよろしく願いいたします。

### 学校給食の内容

- 主食** 「ごはん」または「パン」です。 **牛乳** 200mlの紙パックです。  
ごはんは、山口県産のお米に**素を10%混ぜた「麦ごはん」**です。食物せんいが白いごはんより多くとれます。  
パンは、「**県産米粉**」を10%、「**県産小麦粉**」を90%使用しています。
- おかず** 煮物、汁物、炒め物、和え物、揚げ物、焼き物などです。不足しがちな食品(豆類、海そう類、野菜など)が多くとれるよう工夫しています。  
また、行事食や季節の食材、地場産物なども取り入れています。  
21日は入学・進級祝い献立です。



### 給食には3つのグループの食べ物が入っています

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もらうために、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。

また、行事食や地場産給食の日など、特に注目してほしい献立に**網かけ**をしています。



### 保護者の方へ

「家庭でとりたい食品」の欄を設けています。その日の給食で不足している食品群を載せていますので、ご家庭での食事づくりの参考にしてください。  
特に、豆類や海そう類、野菜などは、ご家庭でも日頃から積極的にとってほしい食品です。

### 20日(木)は「がぶっ!と食べよう山口」の日です。

「がぶっ!と食べよう山口」の日は、年に9回設定しています。  
この日は、山口県産や周南市産の食材を100%使用した献立になるよう、努力しています。



◎ **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、骨に気を付けて食べましょう。