



令和5年4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	小 エネルギー たんぱく質	中 エネルギー たんぱく質	
11 火	パン 鶏肉のガーリックソテー 春野菜のポトフ ヨーグルト	とりにく とりにく・ぶたにく ヨーグルト	たまねぎ・エリンギ・にんにく・パセリ たまねぎ・にんじん・キャベツ アスパラガス	パン(こむぎこ・こめこ) あぶら じゃがいも・でんぷん	655 28.3	784 34.0	かいそう
12 水	麦ごはん さばのみそ煮 清見 うま煮	さば・みそ とりにく・なまあげ・ちくわ	きよみ たまねぎ・にんじん・さやいんげん	こめ・むぎ・さとう じゃがいも・こんにやく・さとう あぶら	698 27.4	839 32.1	種実 (ごま、アー モンドなど)
13 木	パン 白身魚の香草フライ アスパラガスのサラダ ミネストローネ チョコクリーム	ホキ・ポークハム ベーコン・だいず	パセリ・アスパラガス・キャベツ・にんじん たまねぎ・にんじん・セロリ・トマト・にんにく パセリ	パン(こむぎこ・こめこ)・パンこ こむぎこ・こめこ・さとう・あぶら マカロニ・じゃがいも チョコクリーム	681 26.9	809 31.7	くだもの
14 金	麦ごはん たけのこ入りマーボー豆腐 ぎょうざ(小学1個・中学2個) もやしの中華あえ	とうふ・ぶたにく・だいず みそ ぶたにく・とりにく・だいずこ	たまねぎ・にんじん・たけのこ・しろねぎ ほししいたけ・しょうが・にんにく キャベツ・たまねぎ・にら・しょうが もやし・きゅうり・にんじん	こめ・むぎ・さとう・でんぷん ごまあぶら こむぎこ・あぶら ごま・ごまあぶら・さとう	646 28.2	853 35.9	さかな
17 月	麦ごはん チキンカレー フレンチサラダ 豆乳パンナコッタ	とりにく・しろいんげんまめ ポークハム	たまねぎ・にんじん・さやいんげん・にんにく しょうが 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 あぶら・さとう とうもろこし・パンナコッタ	670 23.7	837 29.1	きのこ
18 火	ポアップルパン スパゲッティミートソース 海藻サラダ チーズ	ぶたにく・だいず かいそう・まぐろあぶらづけ チーズ	りんご・たまねぎ・にんじん・パセリ・にんにく キャベツ・にんじん・とうもろこし	パン(こむぎこ・こめこ) スパゲッティ・オリーブあぶら ごま	677 27.3	854 33.7	いも
19 水	麦ごはん チキンチキンれんこん 《山口県の郷土料理》 けんちょう 味付けのり	とりにく とうふ・あぶらあげ のり	れんこん・グリーンピース だいこん・にんじん・ほししいたけ	こめ・ごま・あぶら・さとう さといも・こんにやく・あぶら さとう	620 27.4	780 33.8	種実 (ごま、アー モンドなど)
20 木	パン アルボンディガス オレンジ 《スペインの料理》 白いんげん豆のスープ いちごジャム	とりにく・ぶたにく しろいんげんまめ・ベーコン	トマト・たまねぎ・にんにく・パセリ オレンジ たまねぎ・にんじん・キャベツ・セロリ にんにく	パン(こむぎこ・こめこ) でんぷん・オリーブあぶら じゃがいも・オリーブあぶら いちごジャム	655 25.0	779 29.7	さかな
21 金	麦ごはん いわしのおかか煮 ごまあえ 肉じゃが	いわし・かつおぶし ぶたにく・なまあげ・ちくわ	こまつな・キャベツ・にんじん たまねぎ・にんじん・さやいんげん	こめ・むぎ・さとう・ごま じゃがいも・こんにやく・さとう あぶら	671 27.9	851 34.8	くだもの
24 月	わかめ麦ごはん ささみフライ おかか和え 豚汁 <small>ハンバーガーにしよう!</small>	わかめ・とりにく・だいず かつおぶし ぶたにく・とうふ・あぶらあげ みそ	キャベツ・ほうれんそう だいこん・にんじん・ごぼう・ねぎ	こめ・むぎ・じゃがいも・さとう でんぷん・あぶら さといも	616 26.7	773 32.3	きのこ
25 火	横割り丸パン ハンバーグ フレンチサラダ 《お祝い給食》 アルファベットスープ お祝いいちごゼリー	とりにく・ぶたにく ベーコン	たまねぎ・キャベツ・きゅうり・とうもろこし たまねぎ・にんじん・エリンギ・パセリ	パン(こむぎこ・こめこ)・でんぷん オリーブあぶら・さとう マカロニ・じゃがいも・あぶら いちごゼリー	690 26.2	790 29.3	まめ・まめ せいひん
26 水	ごはん 親子どんぶり 《地場産給食の日》 ひじきとツナのソテー 黒糖ピーンズ	とりにく・たまご・ちくわ ひじき・まぐろあぶらづけ だいず	たまねぎ・にんじん・ほししいたけ・ねぎ キャベツ・にんじん	こめ・さとう ごま・あぶら くろざとう	661 30.5	813 36.8	いも
27 木	黒糖パン キャベツのクリーム煮 ウイナーといんげんのソテー ベビーパイン	とりにく・しろいんげんまめ ベーコン・ぎゅうにゅう ウイナー	キャベツ・たまねぎ・にんじん・ぶなしめじ ブロッコリー にんじん・エリンギ・とうもろこし・さやいんげん パインアップル	パン(こむぎこ・こめこ)・くろざとう こむぎこ・バター・じゃがいも・あぶら あぶら	695 26.9	836 32.7	さかな
28 金	麦ごはん ミートボールライス フルーツミックス (中学)小魚アーモンド	とりにく・ぶたにく・だいず しろいんげんまめ (中学)かたくちいわし	にんじん・たまねぎ・にんにく・グリーンピース トマト・ぶなしめじ みかん・パインアップル・もも	こめ・むぎ・じゃがいも でんぷん・さとう・あぶら ゼリー・(中学)アーモンド	685 23.6	901 31.0	やさい

ご入学、ご進級おめでとうございます。

※献立は都合により、変更となることがあります。

新年度が始まりました。今年度も成長期のみなさんの心と体の健康を支えるため、安心・安全で、栄養バランスのとれたおいしい給食を提供していきたいと思ひます。どうぞよろしくお願いしします。

学校給食の7つの目標

健康の保持増進 	望ましい食習慣 	社交性・共同の精神 	生命や自然の尊重
食に関わる人への感謝 動労を重んずる態度 	伝統的な食文化 についての理解 	生産・流通・消費に ついての正しい理解 	

~学校給食の内容について~

デザート
季節の果物のほか、ゼリーやケーキなども出ます。

牛乳
成長期に必要なカルシウムなどをとるために毎日つきます。

おかず
新鮮な食材を使用し、手作りを心がけています。煮物、汁物、和え物、炒め物、焼き物、揚げ物などの調理法で様々なメニューが出ます。

主食
「ごはん」
主に周南市産や山口県産の米に麦を約10%混ぜた「麦ごはん」です。食物繊維が白いご飯より約2倍多くとれます。
「パン」
「県産米粉」10%、「県産小麦粉」90%を使用しています。
月・水・金・はごはん、火・木はパンです。

「栄養価」・「家庭でとりたい食品」
その日の給食で不足している食品をのせています。ご家庭での食事作りの参考にしてください。

~献立について~

日	献立名	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 たんぱく質	中 エネルギー たんぱく質
11	パン 鶏肉のガーリックソテー 春野菜のポトフ ヨーグルト	とりにく とりにく・ぶたにく ヨーグルト	たまねぎ・エリンギ・にんにく・パセリ たまねぎ・にんじん・キャベツ アスパラガス	パン(こむぎこ・こめこ) あぶら じゃがいも・でんぷん	655 28.3	784 34.0
12	麦ごはん さばのみそ煮 清見 うま煮	さば・みそ とりにく・なまあげ・ちくわ	きよみ たまねぎ・にんじん・さやいんげん	こめ・むぎ・さとう じゃがいも・こんにやく・さとう あぶら	698 27.4	839 32.1
13	パン 白身魚の香草フライ アスパラガスのサラダ ミネストローネ チョコクリーム	ホキ・ポークハム ベーコン・だいず	パセリ・アスパラガス・キャベツ・にんじん たまねぎ・にんじん・セロリ・トマト・にんにく パセリ	パン(こむぎこ・こめこ)・パンこ こむぎこ・こめこ・さとう・あぶら マカロニ・じゃがいも チョコクリーム	681 26.9	809 31.7
14	麦ごはん たけのこ入りマーボー豆腐 ぎょうざ(小学1個・中学2個) もやしの中華あえ	とうふ・ぶたにく・だいず みそ ぶたにく・とりにく・だいずこ	たまねぎ・にんじん・たけのこ・しろねぎ ほししいたけ・しょうが・にんにく キャベツ・たまねぎ・にら・しょうが もやし・きゅうり・にんじん	こめ・むぎ・さとう・でんぷん ごまあぶら こむぎこ・あぶら ごま・ごまあぶら・さとう	646 28.2	853 35.9
17	麦ごはん チキンカレー フレンチサラダ 豆乳パンナコッタ	とりにく・しろいんげんまめ ポークハム	たまねぎ・にんじん・さやいんげん・にんにく しょうが 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 あぶら・さとう とうもろこし・パンナコッタ	670 23.7	837 29.1
18	ポアップルパン スパゲッティミートソース 海藻サラダ チーズ	ぶたにく・だいず かいそう・まぐろあぶらづけ チーズ	りんご・たまねぎ・にんじん・パセリ・にんにく キャベツ・にんじん・とうもろこし	パン(こむぎこ・こめこ) スパゲッティ・オリーブあぶら ごま	677 27.3	854 33.7
19	麦ごはん チキンチキンれんこん 《山口県の郷土料理》 けんちょう 味付けのり	とりにく とうふ・あぶらあげ のり	れんこん・グリーンピース だいこん・にんじん・ほししいたけ	こめ・ごま・あぶら・さとう さといも・こんにやく・あぶら さとう	620 27.4	780 33.8
20	パン アルボンディガス オレンジ 《スペインの料理》 白いんげん豆のスープ いちごジャム	とりにく・ぶたにく しろいんげんまめ・ベーコン	トマト・たまねぎ・にんにく・パセリ オレンジ たまねぎ・にんじん・キャベツ・セロリ にんにく	パン(こむぎこ・こめこ) でんぷん・オリーブあぶら じゃがいも・オリーブあぶら いちごジャム	655 25.0	779 29.7
21	麦ごはん いわしのおかか煮 ごまあえ 肉じゃが	いわし・かつおぶし ぶたにく・なまあげ・ちくわ	こまつな・キャベツ・にんじん たまねぎ・にんじん・さやいんげん	こめ・むぎ・さとう・ごま じゃがいも・こんにやく・さとう あぶら	671 27.9	851 34.8
24	わかめ麦ごはん ささみフライ おかか和え 豚汁 <small>ハンバーガーにしよう!</small>	わかめ・とりにく・だいず かつおぶし ぶたにく・とうふ・あぶらあげ みそ	キャベツ・ほうれんそう だいこん・にんじん・ごぼう・ねぎ	こめ・むぎ・じゃがいも・さとう でんぷん・あぶら さといも	616 26.7	773 32.3
25	横割り丸パン ハンバーグ フレンチサラダ 《お祝い給食》 アルファベットスープ お祝いいちごゼリー	とりにく・ぶたにく ベーコン	たまねぎ・キャベツ・きゅうり・とうもろこし たまねぎ・にんじん・エリンギ・パセリ	パン(こむぎこ・こめこ)・でんぷん オリーブあぶら・さとう マカロニ・じゃがいも・あぶら いちごゼリー	690 26.2	790 29.3
26	ごはん 親子どんぶり 《地場産給食の日》 ひじきとツナのソテー 黒糖ピーンズ	とりにく・たまご・ちくわ ひじき・まぐろあぶらづけ だいず	たまねぎ・にんじん・ほししいたけ・ねぎ キャベツ・にんじん	こめ・さとう ごま・あぶら くろざとう	661 30.5	813 36.8
27	黒糖パン キャベツのクリーム煮 ウイナーといんげんのソテー ベビーパイン	とりにく・しろいんげんまめ ベーコン・ぎゅうにゅう ウイナー	キャベツ・たまねぎ・にんじん・ぶなしめじ ブロッコリー にんじん・エリンギ・とうもろこし・さやいんげん パインアップル	パン(こむぎこ・こめこ)・くろざとう こむぎこ・バター・じゃがいも・あぶら あぶら	695 26.9	836 32.7
28	麦ごはん ミートボールライス フルーツミックス (中学)小魚アーモンド	とりにく・ぶたにく・だいず しろいんげんまめ (中学)かたくちいわし	にんじん・たまねぎ・にんにく・グリーンピース トマト・ぶなしめじ みかん・パインアップル・もも	こめ・むぎ・じゃがいも でんぷん・さとう・あぶら ゼリー・(中学)アーモンド	685 23.6	901 31.0

給食の前には、必ず手を洗いましょう

上手な手洗い方法

- 1 手を水でぬらし、せっけんをつけて泡立てる
- 2 手のひら、手のこう、指の間、指先、手の背の順に洗う
- 3 水ですっきりと洗い流す
- 4 清潔なハンカチやタオルでよく拭く

25日は入学・進級お祝い献立です!

◎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。

「献立名」
献立には、行事食や地場産給食、世界の料理、全国の郷土料理なども取り入れています。

「主な材料」
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赤・緑・黄の3つのグループに分けています。季節の食材や地場産物も使用しています。

