



令和5年5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	中	
					エネルギー kcal たんぱく質 g	エネルギー kcal たんぱく質 g	
1 月	たけのこごはん かつおの生姜醤油がらめ 《端午の節句献立》 すまし汁 かしわもち	とりにく・あぶらあげ・かつお 豆腐・かまぼこ・わかめ	しょうが・たけのこ・にんじん・えだまめ えのきたけ・たまねぎ・にんじん・ねぎ	こめ・でんぶん・あぶら・さとう・ごま ごまあぶら	669 33.1	813 40.2	くだもの
2 火	小パン ソーススパゲッティ タラマヨサラダ マーシャルピンズ	ぶたにく たらこ	たまねぎ・キャベツ・ピーマン・もやし・にんじん れんこん・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・ノンエッグマヨネーズ・さとう マーシャルピンズ	653 24.5	851 30.3	まめ
8 月	麦ごはん 豆腐の中華煮 えびしゅうまい(2個) もやしのナムル	豆腐・ぶたにく えび・たらこ・チキンハム	キャベツ・にんじん・たまねぎ・ねぎ・しょうが ほししいたけ たまねぎ・もやし・きゅうり・にんじん	こめ・むぎ・ごまあぶら・でんぶん・さとう パンこ・でんぶん・こむぎこ・あぶら・ごま さとう	634 27.6	783 32.8	かいそう
9 火	縦割りパン チリコンカン 《パンにはさんで食べよう!》 ミートボールスープ ヨーグルト	ぶたにく・だいず とりにく・ぶたにく・ヨーグルト	たまねぎ・にんじん・パセリ・にんにく たまねぎ・にんじん・キャベツ・とうもろこし・ねぎ	パン(こむぎこ・こめこ)・さとう オリーブあぶら でんぶん・じゃがいも・あぶら	636 28.8	758 34.2	種実 (ごま、アーモンドなど)
10 水	麦ごはん いわしの生姜煮 ごま和え うま煮	いわし とりにく・ちくわ・なまあげ	しょうが・ほうれんそう・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・ごま・さとう・でんぶん じゃがいも・こんにやく・さとう・あぶら	679 28.4	875 34.5	きのこ
11 木	パン 野菜の卵とじ フルーツミックス 小魚	とりにく・たまご かたくちいわし	たまねぎ・にんじん・グリーンピース・とうもろこし もも・みかん・パインアップル	パン(こむぎこ・こめこ)・じゃがいも さとう・あぶら・バター ゼリー・さとう	687 30.2	829 35.5	かいそう
12 金	ごはん 牛肉コロッケ 野菜とわかめの酢のもの みそ汁 《地場産給食の日》	ぎゅうにく・わかめ ぶたにく・豆腐・あぶらあげ みそ	たまねぎ・ほうれんそう・にんじん・キャベツ たまねぎ・にんじん・だいこん・もやし・ねぎ	こめ・さとう・あぶら・じゃがいも・パンこ たまねぎ・にんじん・だいこん・もやし・ねぎ	650 24.4	792 29.3	ごさかな
15 月	麦ごはん 八宝菜 マーボーしらたき アーモンド	ぶたにく・かまぼこ・いか ぶたにく・だいず・みそ	もやし・キャベツ・たまねぎ・にんじん・しょうが ほししいたけ・さやいんげん にんじん・にら・にんにく	こめ・むぎ・さとう・でんぶん・ごまあぶら こんにやく・さとう・ごまあぶら アーモンド	627 31.0	773 37.4	くだもの
16 火	パン オムレツのトマトソースがけ 海藻とツナのサラダ クリームシチュー	たまご・かいそう まぐろあぶらづけ とりにく・しろいんげんまめ ぎゅうにゅう	キャベツ・にんじん・トマト たまねぎ・にんじん・しめじ・ブロッコリー	パン(こむぎこ・こめこ)・さとう・ごま ごまあぶら じゃがいも・こむぎこ・バター・あぶら	691 29.0	815 33.7	やさい
17 水	麦ごはん さばの塩焼き ひじきふりかけ 筑前煮	さば・ひじき・かつおぶし とりにく・ちくわ	あかしそ ごぼう・にんじん・れんこん・ほししいたけ たけのこ・さやいんげん	こめ・むぎ・ごま・さとう さといも・こんにやく・さとう・あぶら	648 30.6	814 36.8	まめ
18 木	パン 白身魚フライ ブロッコリーのサラダ 野菜スープ りんごジャム	ホキ ベーコン	ブロッコリー・キャベツ・とうもろこし・にんじん にんじん・たまねぎ・はくさい・セロリ・パセリ	パン(こむぎこ・こめこ)・パンこ こむぎこ・でんぶん・あぶら・さとう じゃがいも・りんごジャム	658 25.9	782 30.5	かいそう
19 金	麦ごはん 親子丼 切干し大根の甘酢炒め 甘夏みかん	とりにく・たまご・ひらてん きりぼしだいこん・キャベツ・にんじん・きゅうり あまなつみかん	にんじん・たまねぎ・ほししいたけ・ねぎ 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・さとう ごま・さとう・ごまあぶら	630 26.8	792 32.6	いも
22 月	麦ごはん ポークカレー ごずこんサラダ チーズ	ぶたにく・しろいんげんまめ ひじき・だいず まぐろあぶらづけ・チーズ	たまねぎ・にんじん・グリーンピース・にんにく ごぼう・にんじん・キャベツ	こめ・むぎ・じゃがいも・あぶら ごま・さとう	686 27.2	858 32.3	きのこ
23 火	横割り丸パン 照焼きハンバーグ ゆで野菜 コーンポタージュ 《パンにはさんで食べよう!》	ぶたにく・とりにく ベーコン・ぎゅうにゅう	たまねぎ・キャベツ・にんじん・しょうが・にんにく にんじん・たまねぎ・とうもろこし・ブロッコリー	パン(こむぎこ・こめこ)・でんぶん・さとう ごまあぶら じゃがいも	667 27.5	780 31.0	ごさかな
24 水	麦ごはん 焼きししゃも(小学1尾、中学2尾) 大根のさっぱり和え 高野豆腐とじゃがいもの煮物	ししゃも・ポークハム とりにく・こうやどうふ・ちくわ	だいこん・にんじん・きゅうり たまねぎ・にんじん・ほししいたけ・グリーンピース	こめ・むぎ・ごま・さとう・あぶら じゃがいも・さとう・ごまあぶら	619 27.4	800 35.9	くだもの
25 木	小パン ツナとキャベツのスパゲッティ チキンウインナー ヨーグルト和え	まぐろあぶらづけ チキンウインナー・ヨーグルト	ピーマン・たまねぎ・にんじん・キャベツ・エリンギ にんにく みかん・もも・パインアップル	パン(こむぎこ・こめこ)・スパゲッティ オリーブあぶら ナタデココ	624 25.4	806 31.9	種実 (ごま、アーモンドなど)
26 金	麦ごはん れんこん入り油淋鶏 《中国の料理》 餃子スープ	とりにく とりにく・ぶたにく・だいず	れんこん・しろねぎ・しょうが にんじん・たまねぎ・もやし・キャベツ・ねぎ ほししいたけ・しょうが	こめ・むぎ・あぶら・さとう・でんぶん ごまあぶら こむぎこ・でんぶん	625 25.3	790 30.5	さかな
29 月	麦ごはん じゃこ天から アスパラガスのごま和え 口金汁 《愛媛県の郷土料理》	たら・ホキ・ほたるじゃこ たちうお・ぐち・あじ・たまご あぶらあげ・豆腐・わかめ みそ	アスパラガス・キャベツ・にんじん きりぼしだいこん・にんじん・たまねぎ・しめじ ねぎ	こめ・むぎ・さとう・でんぶん・あぶら ごま さとう・あぶら・アセロラゼリー	657 27.7	795 31.7	いも
30 火	パン ポークビーンズ 小松菜とアーモンドのサラダ ソフトチーズ	ぶたにく・だいず チーズ	にんじん・たまねぎ・さやいんげん こまつな・にんじん・キャベツ	パン(こむぎこ・こめこ)・じゃがいも さとう・あぶら アーモンド・あぶら・さとう	657 30.4	806 37.2	かいそう
31 水	麦ごはん 鶏じゃが みそ納豆 アセロラゼリー	とりにく・ちくわ なっとう・ぶたにく・みそ	たまねぎ・にんじん・グリーンピース ねぎ・しょうが	こめ・むぎ・じゃがいも・こんにやく・さとう あぶら さとう・あぶら・アセロラゼリー	691 27.7	861 33.6	やさい

※ 献立は都合により、変更となることがあります。

「端午の節句」をお祝いする食べ物



ちまき

中国から伝わった食べ物で、もちやもち米を茅や笹などの葉で包み、蒸したりゆでたりしたものです。主に関西地方で食べられています。



かしわもち

あんこの入ったもちを柏の葉でくるんだものです。柏の葉は、新しい芽が出るまで古い葉が落ちないことから、家系が代々続くように願いを込めて使われています。



成長が早く、まっすぐくすくす育つことから、子どもの成長への願いを込めて食べられます。



初ガツオの旬の時期でもあり、「勝負」にかけた縁起物として食べられます。

それぞれの食べ物には由来や意味があります。

1日(月)の給食は、少し早いですが「端午の節句」にちなんだ献立です。

- ◎ 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。



新南陽学校給食センターでは、今年度も地場産給食や各県の郷土料理、外国の料理等を献立に取り入れます。いろいろな食文化を知りましょう!



29日(月) 愛媛県の郷土料理

【じゃこ天】
愛媛県の南予地方で作られる特産品・郷土料理です。地元の雑魚(特に「ホタルジャコ」を使った天ぷらです。

【口金汁】
愛媛県の松山市の庄地区では、およそ160年前から伝わる伝統野菜の「庄大根」が作られています。「庄大根」は、一般的に出回っている「青首大根」と違って、首の部分の赤いのが特徴です。この庄大根を輪切りにした「切干し」を使った汁物が「口金汁」と呼ばれています。乾燥した切干し大根の姿が電球の口金に似ていることから、またはビンの王冠(口金)に似ていることから、この名がつけられたと言われています。



EHIME