

# 令和5年6月学校給食献立表

周南市立住吉学校給食センター

歯と口の健康週間

地場産給食週間

兵庫県

アメリカ

日 (曜)	こ ん だ て	おもなざいりょう			えいようか 家庭で とりたい食品	小(3・4年生)	
		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		エネルギー kcal	たんぱく質 kcal
1 (木)	麦ごはん さけ しおや やさい 鮭の塩焼き 野菜のごまマヨネーズ和え とうふ 豆腐のみそ汁	さけ とうふ・みそ	キャベツ・にんじん・こまつな たまねぎ・にんじん・ねぎ	こめ・おぎ・さとう・ごま ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	こざかな	618 23.8	748 28.1
2 (金)	小さなこ揚げパン ミートボールのブラウンソース煮 やさい 野菜のアーモンド炒め	ミートボール(ぶたにく とり)・きなこ ベーコン	たまねぎ・にんじん・しめじ ブロッコリー・トマト ほうれんそう・にんじん キャベツ	パン(こめぎこ・こめこ) じゃがいも・さとう アーモンド・あぶら	ぎよかいるい	612 22.9	785 28.8
5 (月)	パン しろみぎかな 白身魚のアーモンドフライ 骨太サラダ コンソメスープ	ホキ かいそう・しらすぼし とりにく	キャベツ・こまつな・にんじん にんじん・たまねぎ・しめじ セロリー・パセリ	パン(こめぎこ・こめこ)・あぶら・ごま アーモンド・パンここめぎこ・こめこ・さとう オリーブあぶら	まめるい	617 26.0	784 32.3
6 (火)	麦ごはん れんこんシャキシャキいいキムチ わかめスープ アニマルチーズ	ぶたにく とうふ・わかめ チーズ	はくさいキムチ・れんこん ねぎ たまねぎ・にんじん・ねぎ	こめ・おぎ・さとう ごまあぶら ごま・ごまあぶら	いもるい	605 24.8	719 28.4
7 (水)	麦ごはん やさい どん ちゅう 野菜だ井(中)アーモンド おじゃがもち汁 オレンジ	ぶたにく かまぼこ・あぶらあげ	にんじん・なす・ピーマン ねぎ・しょうが たまねぎ・にんじん・しめじ ほうれんそう・オレンジ	こめ・おぎ・さとう・ごまあぶら でんぷん(中)アーモンド おじゃがもちボール	かいそう	602 22.3	784 27.8
8 (木)	麦ごはん ちくぜんに 筑前煮 き ほ だいこん 切り干し大根のごま炒め 小魚	とりにく・ちくわ ツナ(まぐろあぶらづけ) かたくちいわし	にんじん・ごぼう・れんこん・たけのこ ほししいたけ・さやいんげん きりほしだいこん・ほうれんそう	こめ・おぎ・さとう こんにやく・さとう・あぶら ごま・さとう・あぶら	くだもの	671 28.2	807 32.6
9 (金)	パン ポークビーンズ シャキシャキサラダ マーシャルビーンズ	だいず・ぶたにく ツナ(まぐろあぶらづけ) しそひじき	たまねぎ・にんじん グリーンピース にんじん・れんこん・キャベツ	パン(こめぎこ・こめこ) じゃがいも・あぶら・さとう さとう・ごま マーシャルビーンズ	こざかな	677 26.1	876 32.3
12 (月)	パン クリームシチュー やまぐちやさい 山口野菜のサラダ	とりにく・ぎゅうにゅう	にんじん・たまねぎ・こまつな ほうれんそう・もやし キャベツ・にんじん	パン(こめぎこ・こめこ) じゃがいも・あぶら さとう	ぎよかいるい	600 23.8	765 29.5
13 (火)	麦ごはん チキンチキンれんこん かきたま汁	とりにく たまご・とうふ	れんこん・グリーンピース にんじん・ほししいたけ・ねぎ	こめ・おぎ・でんぷん さとう・あぶら・ごま でんぷん	やさい	646 26.6	783 31.5
14 (水)	麦ごはん もぶり 豆腐のすまし汁 小野茶ムース	とりにく・だいず とうふ・あぶらあげ	れんこん・にんじん・こまつな ほししいたけ たまねぎ・にんじん ほうれんそう	こめ・おぎ・さとう・あぶら ムース	くだもの	619 24.9	747 29.3
15 (木)	麦ごはん あじの塩焼き 山口野菜の和え物 けんさん しょう 県産みそ汁 味付けのり	あじ とうふ・あぶらあげ みそ・のり	こまつな・もやし・にんじん にんじん・たまねぎ もやし・ねぎ	こめ・おぎ・さとう じゃがいも	にゅうせいひん	600 26.7	724 31.5
16 (金)	パン ようふうい とうふ 洋風炒り豆腐 こまつな 小松菜のサラダ	とうふ・とりにく・たまご	たまねぎ・にんじん グリーンピース こまつな・もやし・にんじん とうもろこし	パン(こめぎこ・こめこ) さとう オリーブあぶら・さとう・ごま	かいそう	616 29.6	780 36.9
19 (月)	小パン イタリアンスパゲッティ きらきらフルーツ 小魚アーモンド	ぶたにく かたくちいわし	にんじん・たまねぎ・マッシュルーム とうもろこし・グリーンピース みかん・パインアップル・もも ナタデココ	パン(こめぎこ・こめこ) スパゲッティ・オリーブあぶら ゼリー アーモンド	まめるい	624 24.1	776 29.2
20 (火)	麦ごはん いわし生煮 塩昆布和え ぶたにく しょう 豚汁 冷凍パン	いわし・しおこんぶ ぶたにく・とうふ あぶらあげ・みそ	キャベツ・にんじん・もやし さやいんげん・しょうが たまねぎ・にんじん・ごぼう ねぎ・パインアップル	こめ・おぎ・さとう ごまあぶら さとう・こんにやく	きのこるい	642 25.8	770 30.6
21 (水)	麦ごはん カラフル豆カレー かいそう 海藻サラダ	ぶたにく・きんとまめ だいず・だいふくまめ かいそう	たまねぎ・にんじん・ズッキーニ・にんにく・りんご ピーマン(あか・き)・とうもろこし・しょうが・トマト とうもろこし・キャベツ にんじん	こめ・おぎ・こめぎこ さとう・あぶら アーモンド	ぎよかいるい	618 22.5	747 26.6
22 (木)	麦ごはん く 郷土料理 鶏肉のたまねぎソースがけ 野菜のごま和え じる ばち汁	とりにく かまぼこ・あぶらあげ さかなそうめん	たまねぎ・キャベツ・にんじん ほうれんそう にんじん・たまねぎ ほししいたけ・ねぎ	こめ・おぎ・さとう・ごま	くだもの	608 24.7	734 29.1
23 (金)	パン えびのチャウダー ささみサラダ	えび・ベーコン スキムミルク とりにく	たまねぎ・にんじん・ブロッコリー にんじん・もやし・キャベツ こまつな	パン(こめぎこ・こめこ) じゃがいも さとう・ごまあぶら・ごま	こざかな	601 26.1	764 32.1
26 (月)	パン 世界の料理>ミートソース ミックスポテト アルファベットスープ	ぶたにく チキンハム	たまねぎ・にんじん・とうもろこし たまねぎ・にんじん・エリンギ とうもろこし・パセリ	パン(こめぎこ・こめこ)・さとう・パンこ じゃがいも・ノンエッグマヨネーズ・あぶら マカロニ	やさい	637 25.3	806 31.7
27 (火)	麦ごはん さばの味噌煮 ゆかり和え とうふ しょう 豆腐汁 冷凍みかん	さば・みそ とうふ・あぶらあげ わかめ	あかしそ・キャベツ・きゅうり たまねぎ・にんじん・えのきたけ ほししいたけ・ねぎ・みかん	こめ・おぎ・さとう	種実類 (ごま・アーモンドなど)	656 24.4	806 30.1
28 (水)	麦ごはん ふわふわどんぶり じゃこサラダ 青りんごゼリー	とりにく・たまご ちくわ しらすぼし・わかめ	たまねぎ・にんじん・ねぎ キャベツ・もやし・にんじん	こめ・おぎ・やきふ こんにやく・さとう さとう・ゼリー	きのこるい	639 26.3	766 31.2
29 (木)	麦ごはん なまあげ ちゅうり 生揚げの中華煮(中)チーズ はるさめ やさい 春雨と野菜のオイスター炒め・オレンジ	なまあげ・ぶたにく (中)チーズ チキンハム	たけのこ・キャベツ・たまねぎ・にんじん さやいんげん・ほししいたけ・しょうが キャベツ・こまつな・にんじん とうもろこし・オレンジ	こめ・おぎ ごまあぶら・さとう・でんぷん はるさめ・ごま・ごまあぶら	ぎよかいるい	634 23.6	814 30.6
30 (金)	パン 揚げ魚のレモン風味 グリーンサラダ やさい 野菜スープ	たら ベーコン	たまねぎ・レモン・キャベツ きゅうり・ブロッコリー 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(こめぎこ・こめこ) でんぷん・さとう・あぶら じゃがいも	にゅうせいひん	638 26.5	809 32.9

## 「食育」で生きる力を育もう

生きていく上で欠かせない「食」は、生涯にわたって健康で心豊かに暮らしていくためには、子どものころから、食に関する知識を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むことが重要です。毎年6月は国が定める「食育月間」です。よりよい食生活を目指して、できることから取り組んでみませんか？

◆「食育基本法」では、「子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身に付けていくためには、何よりも「食」が重要である」と明記され、食育を「生きる上で基本である、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの」と位置付けています。



## よくかんで食べることは、健康づくりの第一歩です！

<p>むし歯を予防する</p>	<p>肥満を予防する</p>	<p>あごの発育を助ける</p>	<p>味覚の発達をうながす</p>	<p>栄養の吸収がよくなる</p>
-----------------	----------------	------------------	-------------------	-------------------

◎ 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。