



令和5年6月 学校給食献立表



周南市立新南陽学校給食センター

Main table with columns for Date (日), Name (献立名), Main Ingredients (主な材料), and Nutritional Value (栄養価). Rows include items like Italian Pan, Pasta, and various salads.

歯を丈夫にする食べ物について考えよう！

5日(月)から9日(金)は、「歯と口の健康週間献立」です。

カルシウムには、骨や歯を丈夫にするにはたらきがあります。(カルシウムは骨や歯をつくるもとになります。)

★カルシウムを多く含む食品。

乳製品<牛乳、チーズ、ヨーグルトなど>

小魚(しらす干し、にぼし、めざし、ししゃも、わかさぎなど)

大豆・大豆製品(とうふ、なっとうなど)

海藻類(ひじき、わかめなど)

緑黄色野菜(こまつななど)



よくかんで食べることも大切です。～よくかんで食べると、あごの発育やむし歯の予防などの効果があります。

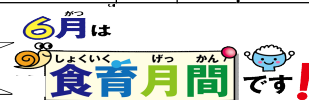
5日から9日の歯と口の健康週間献立では、カルシウムを多く含む食品、かみごたえのある食品を多く使用しています。

「地場産給食週間」…12日(月)から16日(金):山口県内でとれた食品を多く使用しています。

★太字にしている食品が、山口県産の予定です。地域の恵みに感謝していただきます。

※献立は都合により、変更となることがあります。

「カラフル豆カレー」…19日(月)



令和4年度の、周南市の『野菜メニューコンクール』で、「給食賞」を受賞された料理です。

令和4年度の八代小学校6年生増山さんが、考えたもので、豆や角切りの野菜を多く入れることで、しっかりカミカミできる、よくカムメニューです。入賞作品レシビ他は、周南市のホームページで見ることができます。

「つしま」…28日(水):山口県の郷土料理です。

周南市の郷土料理です。法事のときなどに作られる精進料理です。にんじんやごぼう、干しいたけなどを細く切り、薄味で煮たものと、さっと茹でた豆腐やきゅうりを甘酢で和えた料理です。

◎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。

