



令和5年 7月学校給食献立表



周南市立高尾学校給食センター

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(3・4年生)	中	
					エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	
3 (月)	じゃがいものそぼろ煮 きゅうりとわかめの酢の物・オレンジ	しらすぼし ぶたにく・とりにく・ちくわ・なまあげ わかめ	ひろしまな・きょうな・だいこんば たまねぎ・にんじん・グリーンピース きゅうり・もやし・にんじん オレンジ	こめ じゃがいも・こんにやく・さとう・でんぷん・あぶら ごま・さとう・あぶら	606 21.8 15.1 2.2	719 25.3 16.9 2.5	きのこ きのこ
4 (火)	なすとひき肉のスパゲッティ ひじきとハムのソテー・県産りんごジャム	ぶたにく・だいず ひじき・チキンハム	たまねぎ・にんじん・なす・ピーマ ン・にんにく キャベツ・れんこん・にんじん	パン(こめこ・こむぎこ) スパゲッティ・オリーブあぶら ごま・あぶら りんごジャム	616 23.6 17.3 2.3	763 29.3 20.3 2.8	いも いも
5 (水)	さばの西京焼き・ちくわのごま酢和え 豆腐のすまし汁	さば・みそ ちくわ とうふ・かまぼこ・あぶら あげ	ほうれんそう・キャベツ・にんじん たまねぎ・にんじん・えのきたけ・ね ぎ	こめ・むぎ ごま・さとう	634 28.1 20 2.0	764 33.8 23.2 2.6	くだもの くだもの
6 (木)	いかのチリソース 餃子スープ・冷凍ピーチ	いか ぎょうざ	たまねぎ・ねぎ・グリーンピース・にん にく にんじん・もやし・たまねぎ・たけのこ ほししいたけ・ねぎ もも	こめ・むぎ こむぎこ・でんぷん・こんにやく・だいず ごまあぶら・さとう・あぶら	713 21.6 22.2 1.9	855 25.3 25.9 2.7	かいそう かいそう
7 (金)	ハンバーグのケチャップソースがけ・ブロッコリーの塩ゆで 七夕スープ・星のゼリー	ハンバーグ(ぶたにく・と りにく) とりにく・なると	ブロッコリー たまねぎ・とうもろこし・にんじん・ キャベツ・おくら	パン(こめこ・こむぎこ) さとう ピーチ ゼリー(パイナップル)	679 28.9 20.6 2.6	843 36.6 25.1 3.4	まめ まめ
10 (月)	スタミナ納豆 はもつみれのみそ汁・冷凍みかん	なつとう・とりにく はもつみれ・とうふ・あ ぶらあげ・わかめ・みそ	にんじん・ねぎ・にんにく・しょうが にんじん・たまねぎ・えのきたけ みかん	こめ・むぎ さとう・ごまあぶら	680 30.1 18.9 2.3	812 35.7 21.5 2.7	やまい やまい
11 (火)	野菜の卵とじ アーモンドサラダ・ブルーベリージャム	とりにく・たまご ポークハム	たまねぎ・にんじん・グリーンピース・ とうもろこし キャベツ・えだまめ・にんじん	パン(こめこ・こむぎこ) じゃがいも・バター・さとう・あぶら アーモンド・あぶら・さとう ブルーベリージャム	700 30.4 22.7 2.5	860 37.8 27.4 3.2	きのこ きのこ
12 (水)	ポークしゅうまい(小学2個、中学3個)・春雨の酢の物 わかめスープ・フルーツ杏仁プリン・大豆ふりかけ	ポークしゅうまい チキンハム わかめ・とりにく・とうふ だいずふりかけ	にんじん・きゅうり・キャベツ たまねぎ・にんじん・もやし・ねぎ ほししいたけ	こめ・むぎ はるさめ・さとう・ごまあぶら・ごま ごまあぶら フルーツあんりんプリン	670 22.7 19.4 2.0	814 27.0 22.5 2.5	ぎょ ぎょ
13 (木)	カラフル豆カレー フルーツ白玉	ぶたにく・だいず・おおふ くまめ・きんときまめ	にんじん・ズッキーニ・たまねぎ・ ピーマン(あか・き)・とうもろこし・に んにく みかん・パイナップル・もも	こめ・むぎ あぶら だんご	714 22.9 17.5 1.3	862 26.8 19.7 1.6	かいそう かいそう
14 (金)	白身魚のフライ・ゆで野菜 コーンポタージュ・ケチャップソース	ホキ ベーコン・ぎゅうにゅう	キャベツ・にんじん たまねぎ・にんじん・とうもろこし・ブロッ コリー	パン(こめこ・こむぎこ) パンこ・こむぎこ・でんぷん・あぶら じゃがいも	684 25.2 21.4 3.0	845 30.8 25.6 3.7	大豆 大豆
18 (火)	青じそ風味のスパゲッティ フレンチサラダ・チーズ	まぐろあぶらづけ・いか チキンハム・チーズ	りんご たまねぎ・にんじん・えのきたけ・エリン ギ・あおじそ・にんにく キャベツ・にんじん・とうもろこし・ きゅうり・レモン	パン(こめこ・こむぎこ) スパゲッティ・オリーブあぶら さとう・あぶら	606 24.7 17.9 2.3	811 33.2 24.7 3.5	いも いも
19 (水)	あじのさんばい なすのみそ汁・はちみつレモンゼリー・味付けのり	あじ とうふ・あぶらあげ・わかめ・みそ のり	ピーマン・あかピーマン・たまねぎ・ にんじん なす・たまねぎ・にんじん・ねぎ	こめ・むぎ でんぷん・さとう・オリーブあぶら・あぶら はちみつレモンゼリー	736 28.3 18.9 2.2	868 33.3 21.5 2.6	いも いも
20 (木)	親子丼 いわしの生姜煮・切干しいちごの甘酢和え	とりにく・たまご・ちくわ いわしのしょうがに	たまねぎ・にんじん・ほししいたけ・ ねぎ きりぼしだいこん・キャベツ・にんじん・ きゅうり	こめ・むぎ さとう ごま・さとう・ごまあぶら	695 32.5 21.4 2.2	840 38.9 25.1 2.7	くだもの くだもの

夏を元気に過ごすには

- ★朝・昼・夕の3食を規則正しくとろう
- ★早寝・早起きをし、日中は体を動かそう

★塾などで夕食が遅くなる場合は、2回に分けて食べるなどの工夫をしましょう。

★夜ふかしや、夜遅くに食べることを控えましょう。

★主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がけよう

★夏野菜など、旬の食材を取り入れましょう。

夏にとりたい栄養素と多く含む食べ物

ビタミンB1	ビタミンC
豚肉、玄米・胚芽米、大豆など	野菜、果物、いも類など

★冷たい物のとり過ぎに気をつけよう

★おなかを壊したり、食欲がなくなったりする原因になります。

★こまめな水分補給を心がけよう

★汗をたくさんかいたときには、塩分も一緒にとりましょう。

給食賞 13日(木)「カラフル豆カレー」

昨年夏に、周南市健康づくり推進課が募集した野菜メニューコンクールで入賞した周南市在住の中学1年生増山 宗哉さんのレシピをアレンジして給食に取り入れます。彩りの良いかみごたえがあるカレーです。なお、レシピは、周南市のホームページに掲載されておりますので、ご覧ください。

保護者のみなさまへ

- 周南市では、児童生徒に栄養バランスのとれた安心・安全な学校給食を安定的に提供していくために、今年度、給食費の改定を検討しています。
- 学校給食費(7月)の納付期限は7月31日(月)、学校給食費(8月)の納付期限は8月31日(木)です。口座振替の方は、前日までに残高確認をお願いいたします。

◎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、骨に注意して食べましょう。

※「主な材料」の太字で書いてあるものは、県内産を使用する予定です。
※献立は都合により、変更することがあります。