

日・曜日	献立名	主な材料			栄養価		献立でとりたい食品
		(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	上: エネルギー (kcal)	下: たんぱく質 (g)	
3月	ジュースー ゴーヤチャンプルー 豚の角煮 沖縄県の料理 沖縄そば汁	ベーコン 昆布 平天 鶏肉 豆腐 卵 豚肉 かまぼこ	にんじん 干しいたけ 白ねぎ にがうり 玉ねぎ しめじ しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん もやし おで	ごま油 粟 麦 ごま油 砂糖 砂糖 小麦粉 片栗粉 ごま油	686	796	果物
4月	黒糖パン 手作りグラタン 周南スープ 地場産給食 ④小魚	マグロ水煮フレーク 粉チーズ ④かたくちいわし	玉ねぎ ピーマン ひす セロリー キャベツ 玉ねぎ トマト エリンギ にんじん 小松菜 かぼちゃ さやいんげん パセリ	じゃがいも ノンエッグマヨネーズ パン(小麦粉・米粉) 黒糖 ④砂糖	622	783	
5月	麦ごはん ガバオライスの具 目玉焼き タイの料理 クイツィオスープ	豚肉 大豆 さつまあげ	玉ねぎ にんじん ピーマン 赤ピーマン にんにく しょうが チンゲンサイ もやし にんじん	ごま油 砂糖 粟 麦 油 米 片栗粉	668	786	いも類
6月	麦ごはん アジのレモン醤油がらめ ミニトマト もずくの味噌汁	あじ もずく 豆腐 みそ	玉ねぎ 赤ピーマン えだまめ ミニトマト 玉ねぎ 小松菜 えのきたけ	油 砂糖 粟 麦 じゃがいも	637	769	きのこ類
7月	天の川スパゲッティ 星のハンバーグ 七夕献立 七夕フルーツポンチ	えび いか チキンハム ベーコン 鶏肉 豚肉	玉ねぎ にんじん ピーマン にんにく 玉ねぎ	バター スパゲッティ オリーブ油 ナタデココ ゼリー(マンゴー オレンジ にんじん みかん)	653	796	色の薄い野菜
10月	麦ごはん スタミナ納豆 カレー風味肉じゃが 生パイン	納豆 鶏肉 豚肉 生揚げ	しょうが にんにく おで にんじん 玉ねぎ さやいんげん パインアップル	ごま油 砂糖 粟 麦 じゃがいも こんにやく ごま油 砂糖	695	837	海藻類
11月	パン かぼちゃのひき肉フライ フレンチサラダ 枝豆スープ いちごジャム	豚肉 ベーコン 白いんげん豆 牛乳	かぼちゃ 玉ねぎ キャベツ きゅうり にんじん 玉ねぎ にんじん 枝豆	油 パン(小麦粉・米粉) 卵粉 油 砂糖 じゃがいも 油 いちごジャム	699	879	小魚類
12月	麦ごはん マーボー茄子 ごま酢和え 冷凍みかん	豆腐 豚肉 大豆 みそ	ひす 干しいたけ しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ おで きゅうり もやし にんじん みかん	片栗粉 ごま油 粟 麦 砂糖 ごま 砂糖	680	812	色の濃い野菜
13月	ゆかり麦ごはん 焼きししやも きゅうりのピリ辛ツナ和え オクラのすまし汁	ししやも マグロ油漬フレーク 油揚げ 豆腐	しそ きゅうり もやし オクラ にんじん 玉ねぎ キャベツ おで	粟 麦 ごま油 砂糖 ごま 片栗粉	608	815	果物
14月	ナン 夏野菜のキーマカレー コーンスープ すいか	鶏肉 大豆 レンズ豆 ベーコン 牛乳	ひす かぼちゃ トマト しょうが にんにく りんご 玉ねぎ とうもろこし 玉ねぎ にんじん パセリ すいか	大麦 小麦 砂糖 小麦粉 油 じゃがいも 油	606	751	魚類
18月	丸型横割りパン ささみカツ ゆで野菜 1食ソース トマトと卵のスープ パナナ	鶏肉 卵 ベーコン	キャベツ きゅうり にんじん トマト 玉ねぎ 小松菜 パナナ	油 パン(小麦粉・米粉) ポテトフレーク 片栗粉	642	794	きのこ類
19月	キムタクご飯 肉団子ととうがんのスープ 春雨サラダ	ベーコン 鶏肉 豚肉 しらす干し 海藻	はくさい 玉ねぎ にんじん りんご にんにく 大根 おで 玉ねぎ とうがん にんじん 小松菜 キャベツ にんじん	ごま油 ごま 粟 麦 砂糖 ごま油 卵粉 春雨 ごまドレッシング ごま	620	739	豆類
20月	麦ごはん ハッシュドポーク イカと野菜のソテー はちみつレモンゼリー	豚肉 いか	にんじん 玉ねぎ マッシュルーム にんにく パセリ 玉ねぎ ピーマン にんじん にんにく	じゃがいも バター 小麦粉 粟 麦 油 ゼリー	743	878	海藻類

※赤字で記載している食材は市内産・県内産のものを使用する予定です。献立は都合により変更になることがあります。

おやつと上手に付き合おう!

おやつは、楽しみなものということだけでなく、食事ととりきれない栄養素を補う役割があります。一方で、食べ過ぎは肥満や生活習慣病などの原因になります。自分のおやつとり方を振り返るとともに、上手なとり方を確認してみましょう。

★時間を決めて食べる



3回の食事が食べられなくなるような、時間を考えて食べましょう。ダラダラと食べたりの飲んだりすると、むしろ歯や肥満の原因になります。



★食べ過ぎない

200kcal程度を目安とし、量を決めて食べるようにします。市販のお菓子や飲み物は、栄養成分表示を確認しましょう。



★不足しがちな栄養素を補う

エネルギーだけでなく、成長期に必要なたんぱく質やカルシウム、不足しやすいビタミン、食物繊維がとれるものがおすすめです。

塾や習い事などで夕食が遅くなる時や、スポーツをしている人の「補食」にも!



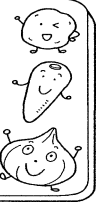
おすすめのおやつ



◎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。◎魚のほねに気を付けて食べましょう。

周南市教育委員会学校給食課からのお知らせ

- 周南市では、児童生徒に栄養バランスのとれた安心・安全な学校給食を定期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。



おやつエネルギー量を見てみよう!

出典: 文部科学省「日本食品標準成分表 2020年版(八訂)」

シュークリーム 1個 (70g) 148kcal	アイスクリーム 1個 (40g) 71kcal	サブレ 1枚 (30g) 138kcal	ミルクチョコレート 1/2枚 (25g) 138kcal
みたらし団子 1本 (55g) 107kcal	カステラ 1切れ (50g) 157kcal	しょうゆせんべい 1枚 (25g) 92kcal	ポテトチップス 1/2袋 (30g) 162kcal
カップラーメン 小1個 (40g・スープ含む) 167kcal / 食塩相当量 2.5g	チキンナゲット 3個 (60g) 141kcal / 食塩相当量 1.0g	フランクフルト 1本 (80g) 236kcal / 食塩相当量 1.5g	コーラ コップ1杯 (200ml) 97kcal

※ 脂質や食塩を多く含むものは、とり過ぎないように! 飲み物のエネルギーも考えましょう。