



令和5年4月学校給食献立表

周南市立住吉学校給食センター

日 (曜)	こ ん だ て		お も な ざ い り ょ う			家庭で とりたい食品	え い よ う か	
			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		小(3・4年生)	中
							エネルギー kcal たんぱく質	エネルギー kcal たんぱく質
11 (火)	ゆかり麦ごはん	肉じゃが しそひじき和え さくらゼリー	ぎゅうにく・なまあげ しそひじき	しそ・たまねぎ にんじん・グリーンピース ほうれんそう・にんじん キャベツ	こめ・むぎ・こんにやく じゃがいも・さとう・あぶら ごま・さとう ゼリー	ぎよかいらい	646 22.8	775 26.7
12 (水)	麦ごはん	いわしの梅煮 野菜のごま酢和え みそ汁	いわし・しらす干し とうふ・あぶらあげ わかめ・みそ	うめ・キャベツ・きゅうり にんじん・もやし こまつな・にんじん・たまねぎ ねぎ	こめ・むぎ さとう・ごま じゃがいも	きのこるい	627 24.2	761 28.7
13 (木)	麦ごはん	チキンカレー かいそう 海藻サラダ 小魚アーモンド	とりにく しろいんげんまめ かいそうサラダ かたくちいわし	にんじん・たまねぎ・グリーンピース にんにく・りんご とうもろこし・キャベツ にんじん	こめ・むぎ じゃがいも・あぶら アーモンド	くだもの	648 21.4	776 24.7
14 (金)	パン	ポテトとお米のささみカツ カラフルソテー 野菜スープ いちごジャム	とりにく ツナ(まぐろあぶらづけ) ベーコン	ピーマン(あか・き)・キャベツ とうもろこし にんじん・たまねぎ・キャベツ セロリー・パセリ	パン(こむぎこ・こめこ) こめこ・じゃがいも・あぶら じゃがいも・あぶら ジャム	かいそう	642 24.8	806 30.7
17 (月)	パン	チリコンカン ツナサラダ ㊤アニマルチーズ	ぶたにく しろいんげんまめ ツナ(まぐろみず)に (中)チーズ	たまねぎ・にんじん・トマト パセリ・にんにく キャベツ・きゅうり	パン(こむぎこ・こめこ) じゃがいも・さとう・あぶら あぶら・さとう	種実 (ごま・アーモンドなど)	632 27.5	848 36.8
18 (火)	麦ごはん	<世界の料理>ぎょうざ(小1個・中2個) もやしの炒めナムル マーボー豆腐	とりにく・ぶたにく とうふ・ぶたにく・だいず みそ	キャベツ・たまねぎ・しょうが もやし・にんにく・にんじん にんじん・たまねぎ・しろねぎ しょうが・にんにく・ほししいたけ	こめ・むぎ・こむぎこ・ごま ごまあぶら・さとう あぶら・さとう・でんぶん	くだもの	641 26.6	813 33.3
19 (水)	麦ごはん	ハヤシライス フルーツミックス	ぎゅうにく しろいんげんまめ	にんじん・たまねぎ マッシュルーム・グリーンピース みかん・パインアップル・もも	こめ・むぎ・じゃがいも あぶら・さとう ゼリー	ぎよかいらい	663 19.8	801 23.2
20 (木)	ごはん	<地場産給食の日>すずきの塩焼き 山口野菜の和え物 けんさんぶたじる けんさん 県産豚汁 県産のり佃煮	すずき ぶたにく・とうふ あぶらあげ・みそ・のり	ほうれんそう・にんじん キャベツ こまつな・もやし・にんじん・ねぎ	こめ・さとう みずあめ	いもるい	611 28.8	727 34.0
21 (金)	丸パン	<入学・進級祝い献立>デミグラスハンバーグ プロッコリーの塩茹で アルファベットスープ お祝いゼリー	ハンバーグ(ぶたにく とりにく) ベーコン	たまねぎ・にんじん プロッコリー 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(こむぎこ・こめこ) さとう マカロニ・じゃがいも ゼリー	にゅうせいひん	668 26.2	832 32.2
24 (月)	小黒糖パン	スパゲッティミートソース ㊤小魚 キャベツともやしのソテー オレンジ	ぶたにく (中)かたくちいわし ツナ(まぐろあぶらづけ)	にんにく・にんじん・たまねぎ グリーンピース にんじん・キャベツ・もやし オレンジ	パン(こむぎこ・こめこ) スパゲティ・オリーブあぶら・ことう あぶら	まめるい	625 23.1	806 30.9
25 (火)	わかめ麦ごはん	とりにく はるやさい あまからに 鶏肉と春野菜の甘辛煮 のり酢和え チーズ	わかめ とりにく・なまあげ のり・チーズ	たまねぎ・ごぼう・にんじん エリンギ・なのはな キャベツ・にんじん・もやし	こめ・むぎ・じゃがいも こんにやく・さとう・あぶら さとう	ぎよかいらい	665 26.0	790 30.1
26 (水)	麦ごはん	しろみぎかな 白身魚のハーブキューソース ささみサラダ ミルクスープ	ホキ・とりにく とりにく・ぎゅうにゅう	にんにく・レモン・にんじん・もやし キャベツ・こまつな たまねぎ・にんじん・キャベツ とうもろこし・グリーンピース	こめ・むぎ・でんぶん・あぶら さとう・ごま・ごまあぶら じゃがいも	きのこるい	653 28.2	794 33.1
27 (木)	麦ごはん	おやこどんぶり 親子丼 れんこんのきんぴら オレンジ	とりにく・たまご かまぼこ ひらてん・しらすぼし	たまねぎ・にんじん・ねぎ ごぼう・ほししいたけ れんこん・にんじん・ねぎ オレンジ	こめ・むぎ・さとう こんにやく・ごま ごまあぶら・さとう	まめるい	650 26.2	778 31.0
28 (金)	アップルパン	はるやさい 春野菜のポトフ アーモンドソテー	ぶたにく	にんじん・たまねぎ・キャベツ・りんご アスパラガス・とうもろこし・パセリ キャベツ・にんじん エリンギ・こまつな	パン(こむぎこ・こめこ) じゃがいも・さとう アーモンド・あぶら・さとう	こぎかな	622 24.1	793 29.7



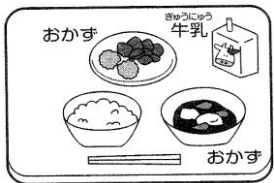
※ 献立は都合により変更となることがあります。
※ 「おもなざいりょう」の太字で書いてある食材は県産と市内産です。

ご入学・ご進級おめでとございます

新年度のスタートです。
給食センターは、安全・安心でおいしい給食が提供できるよう、努力します。
子どもたちが心も体も大きく成長するために、学校給食もお手伝いをしたいと考えています。
今年度もよろしくお願ひいたします。

学校給食の内容

- 主食** 「ごはん」または「パン」です。 **牛乳** 200mlの紙パックです。
ごはんは、山口県産のお米に**素を10%混ぜた「麦ごはん」**です。食物せんいが白いごはんより多くとれます。
パンは、「**県産米粉**」を10%、「**県産小麦粉**」を90%使用しています。
- おかず** 煮物、汁物、炒め物、和え物、揚げ物、焼き物などです。不足しがちな食品(豆類、海そう類、野菜など)が多くとれるよう工夫しています。
また、行事食や季節の食材、地場産物なども取り入れています。
21日は入学・進級祝い献立です。



給食には3つのグループの食べ物が入っています

毎月の献立表は、栄養素のバランスと食品について知ってもらうために、給食で使う食品を主な働きによって**3つのグループ**に分けています。

また、行事食や地場産給食の日など、特に注目してほしい献立に**網かけ**をしています。



保護者の方へ

「家庭でとりたい食品」の欄を設けています。その日の給食で不足している食品群を載せていますので、ご家庭での食事づくりの参考にしてください。
特に、豆類や海そう類、野菜などは、ご家庭でも日頃から積極的にとってほしい食品です。

20日(木)は「がぶっ!と食べよう山口」の日です。

「がぶっ!と食べよう山口」の日は、年に9回設定しています。
この日は、山口県産や周南市産の食材を100%使用した献立になるよう、努力しています。



◎ **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、骨に気を付けて食べましょう。

令和5年5月学校給食献立表

周南市立住吉学校給食センター

日 (曜)	こ ん だ て	お も な ざ い り ょ う			家庭で とりたい食品	えいようか	
		(赤)	(緑)	(黄)		小(3・4年生)	中
		おもに体をつくる	おもに体の調子をととのえる	おもにエネルギーになる		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)	パン かぼちゃひき肉フライ・ツナサラダ 肉団子のスープ	ぶたにく ツナ(まぐるみず) ミートボール(とりにく ぶたにく)・とうふ	かぼちゃ・たまねぎ・にんじん もやし・キャベツ・こまつな たまねぎ・にんじん・えのきたけ ねぎ	パン(こむぎこ・こめこ) パンこ・こむぎこ・あぶら ごまあぶら・さとう	まめるい	625 25.1	821 31.2
2 (火)	麦ごはん ハヤシライス ブロッコリーのサラダ・(小)小魚・(中)ヨーグルト	ぶたにく しろいんげんまめ いか・(中)ヨーグルト (小)かたくいいわし	にんじん・たまねぎ・しめじ グリーンピース・にんにく ブロッコリー・にんじん とうもろこし・ピーマン(あか・き)	こめ・むぎ じゃがいも・あぶら・さとう オリーブあぶら・さとう	くだもの	655 25.0	840 28.7
8 (月)	パン とりにく 鶏肉のバーベキューソースかけ・ブロッコリーの塩ゆで ミネストローネ・チョコジャム	とりにく ベーコン しろいんげんまめ	にんにく・りんご ブロッコリー にんじん・たまねぎ・キャベツ セロリ・パセリ・トマト	パン(こむぎこ・こめこ) さとう じゃがいも・ジャム マカロニ・オリーブあぶら	かいそう	654 27.1	800 31.9
9 (火)	ごはん 端午の節句献立 かつおのからめ煮・ゆかり和え 若竹汁・プチたい焼き	かつお わかめ・あぶらあげ とうふ・かまぼこ	しょうが キャベツ・きゅうり・あかしそ たけのこ・たまねぎ えのきたけ・ねぎ	こめ・でんぶん・さとう あぶら たいやき	くだもの	666 27.0	783 31.5
10 (水)	麦ごはん マーボー豆腐 ピーマン炒め・甘夏みかん	とうふ・ぶたにく だいず・みそ チキンハム	たまねぎ・にんじん・しろねぎ ほししいたけ・しょうが・にんにく にんじん・もやし・チンゲンサイ あまなつみかん	こめ・むぎ・ごまあぶら さとう・でんぶん ピーマン・あぶら	ぎょかいるい	666 26.9	799 31.8
11 (木)	麦ごはん さばの塩焼き・しそひじき和え かきたま汁	さば・しそひじき とうふ・たまご	ほうれんそう・にんじん キャベツ たまねぎ・にんじん・ねぎ	こめ・むぎ・さとう・ごま	いもるい	639 25.5	804 31.6
12 (金)	小チーズパン イタリアンスパゲッティ ささみサラダ・日向夏ゼリー	チーズ ぶたにく・いか とりにく	たまねぎ・にんじん・しめじ ピーマン・トマト にんじん・もやし・キャベツ こまつな	パン(こむぎこ・こめこ) スパゲッティ・オリーブあぶら ごまあぶら・さとう・ごま ゼリー	こざかな	653 27.9	808 34.4
15 (月)	パン ミートボールのシチュー 海藻サラダ・いちごジャム	ミートボール(とりにく ぶたにく)・ぎゅうにゅう しろいんげんまめ かいそう	にんじん・たまねぎ・しめじ グリーンピース キャベツ・きゅうり・とうもろこし	パン(こむぎこ・こめこ) じゃがいも・あぶら アーモンド・ジャム	ぎょかいるい	656 25.0	820 31.0
16 (火)	ごはん 地産産給食 ぎょうざメンチカツ・ほうれん草の和え物 味噌汁	ぶたにく とうふ・とりにく・みそ	たまねぎ・しょうが・にんにく・もやし ほうれんそう・キャベツ・にんじん たまねぎ・にんじん・ねぎ	こめ・あぶら・パンこ でんぶん・さとう じゃがいも	くだもの	695 23.0	793 25.5
17 (水)	麦ごはん ふわふわ丼 ひじききんぴら・オレンジ	たまご・とりにく・かまぼこ ひじき・ひらてん あぶらあげ	にんじん・たまねぎ・ねぎ ごぼう・にんじん・さやいんげん オレンジ	こめ・むぎ・こんにやく・ふ さとう ごまあぶら・ごま・さとう	きのこ	639 26.3	768 31.3
18 (木)	麦ごはん うま煮 いわしの梅煮・塩昆布和え	とりにく・なまあげ ひらてん いわし しおこんぶ	にんじん・グリーンピース うめ・キャベツ・こまつな	こめ・むぎ・じゃがいも こんにやく・あぶら・さとう	やさい	679 27.8	819 33.0
19 (金)	ナン 世界の料理 ドライカレー カチュンバーサラダ・チーズ・(中)アーモンド	とりにく・レンズまめ しろいんげんまめ ツナ(まぐるあぶらづけ) チーズ	たまねぎ・にんじん・グリーンピース しょうが・にんにく・りんご きゅうり・とうもろこし・にんじん ズッキーニ・ピーマン(あか・き) たまねぎ・レモン	ナン(こむぎこ) じゃがいも・あぶら オリーブあぶら・あぶら (中)アーモンド	かいそう	625 27.4	825 35.2
22 (月)	パン ポークビーンズ キャベツのじゃこ炒め・レーズンクリーム	ぶたにく・だいず しらすばし	にんじん・たまねぎ・パセリ キャベツ・こまつな・とうもろこし	パン(こむぎこ・こめこ) じゃがいも・さとう レーズンクリーム・あぶら	にゅうせいひん	653 25.2	810 31.1
23 (火)	麦ごはん 郷土料理 緒の西京焼き・たけのこの煮物 ゆばのすまし汁・あじさいゼリー	さわら・みそ とりにく ゆば・とうふ・かまぼこ	たけのこ・にんじん・さやいんげん にんじん・たまねぎ・えのきたけ こまつな	こめ・むぎ・あぶら・こんにやく さとう ゼリー	種実類 (ごま・アーモンドなど)	605 25.3	738 32.0
24 (水)	麦ごはん 高野豆腐の卵とじ 野菜のごま炒め・オレンジ	たまご・こおりとうふ とりにく こまつな・キャベツ・にんじん オレンジ	にんじん・たまねぎ・グリーンピース こまつな・キャベツ・にんじん オレンジ	こめ・むぎ・あぶら じゃがいも・さとう ごま・あぶら・さとう	ぎょかいるい	643 25.6	770 30.2
25 (木)	麦ごはん 世界の料理 回鍋肉 ワンタン汁・はちみつレモンゼリー	ぶたにく・みそ ぶたにく	たまねぎ・キャベツ・しょうが あかピーマン・にんにく たまねぎ・ねぎ・にんじん・もやし しょうが・にんにく・ほししいたけ・にら	こめ・むぎ・さとう・でんぶん あぶら こむぎこ・ゼリー	いもるい	659 22.6	772 26.3
26 (金)	丸パン バーガー用白身魚フライ・ゆでキャベツ コーンポタージュ・ウスターソース	ホキ ポークハム・ぎゅうにゅう	キャベツ たまねぎ・にんじん・とうもろこし グリーンピース	パン(こむぎこ・こめこ) あぶら・パンこ・こむぎこ・こめこ じゃがいも	まめるい	664 25.8	840 32.1
29 (月)	小パン 焼きそば 煮干しのアーモンドがらめ・フルーツミックス	ぶたにく・いか かえりいりこ	にんじん・たまねぎ・キャベツ もやし・ねぎ みかん・パインアップル・もも ナタデココ	パン(こむぎこ・こめこ) やきそばめん・あぶら アーモンド・あぶら・さとう ゼリー	かいそう	654 28.0	821 34.3
30 (火)	麦ごはん 韓国風肉じゃが 野菜のオイスターソース炒め・オレンジ	ぶたにく・ちくわ チキンハム	にんじん・たまねぎ・にんにく グリーンピース もやし・キャベツ・こまつな オレンジ	こめ・むぎ・じゃがいも・さとう こんにやく・ごま・ごまあぶら あぶら	きのこ	617 21.3	739 25.2
31 (水)	わかめ麦ごはん あじの南蛮漬け・冷凍パイ けんちん汁	わかめ・あじ とうふ・あぶらあげ	ピーマン・たまねぎ・にんじん パインアップル だいこん・にんじん・ねぎ	こめ・むぎ・でんぶん あぶら・さとう こんにやく・さといも	にゅうせいひん	626 24.7	753 29.0

よい姿勢で食事をしよう！

ひじをつかずに食べよう

両足を床につけよう



背筋をのばそう

いすに深くすわろう

※「おもなざいりょう」の太字で書いてある食材は県産と市内産です。
※都合により献立が変更になることがあります。

端午の節句

5月5日は「端午の節句」です。
子供の成長を祝って、こいのぼりをあげたり、かぶとを飾つたりし、「ちまき」や「かしわもち」を食べる風習があります。



◎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、骨に気をつけて食べましょう。

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

日 (曜)	こ ん だ て	おもなざいりょう			えいようか		
		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			
1 (木)	麦ごはん 鮭の塩焼き 野菜のごまマヨネーズ和え 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 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 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 野菜だん(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 筑前煮 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・さといも 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 山口野菜のサラダ	とりにく・ぎゅうにゅう たまご・とうふ	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 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 洋風炒り豆腐 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 豚汁 冷凍パイ	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 さといも・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 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・こむぎこ 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 鶏肉のたまねぎソースがけ 野菜のごま和え 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 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 生揚げの中華煮(中)チーズ 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 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	

歯と口の健康週間

地場産給食週間

兵庫県

アメリカ

「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。

令和5年度 9月分 学校給食献立表(案)

住吉学校給食センター

月	火	水	木	金
				1
				パン コンソメスープ ミートソース ミックスポテト
4	5	6	7 (郷土料理:沖縄県)	8
パン・アプリコットジャム ラビオリスープ 揚げ魚のレモン風味 小松菜のサラダ	麦ごはん 韓国風肉じゃが チャプチェ 冷凍みかん	ゆかり麦ごはん 豚汁 あじの塩焼き 野菜のごま和え 冷凍ピーチ	麦ごはん 沖縄そば汁 クファジューシーの具 ピーマンの和え物 シークワサーゼリー	小黒糖パン スパゲティイタリアン 茹でとうもろこし フルーツ白玉
11	12	13	14 (世界の料理:メキシコ)	15
パン アルファベットスープ カレーポテトコロッセ 野菜のソース和え	麦ごはん とうふ汁 さばのみそ煮 のり酢和え	麦ごはん なす入りマーボー豆腐 ぎょうざ きゅうりのさっぱり和え	麦ごはん 野菜のスープ煮 タコライス <small>の具</small> 茹でキャベツ はちみつレモンゼリー	アップルパン ミネストローネ カラフルソテー チーズ
18	19 (地場産献立)	20	21	22
	麦ごはん ハモの団子すまし汁 チキンチキンれんこん	麦ごはん 豚玉丼 小松菜の煮浸し オレンジ	麦ごはん じゃがいものみそ汁 いわしの梅煮 しそひじき和え ㊤ジュース	パン ふわふわ卵スープ <small>じゃがいもカップグラタン(トマトとなす)</small> ささみサラダ
25	26	27	28 (お月見献立)	29
パン ミートボールのクリーム煮 アーモンドソテー	麦ごはん チキンカレー 海藻サラダ	麦ごはん なすのみそ汁 鮭の塩焼き れんこんのきんぴら	ごはん 月見汁 うさぎ型ハンバーグ 野菜のおかか和え お月見ゼリー	パン・マーマレード 洋風炒り豆腐 じゃこサラダ

令和5年度 10月分 学校給食献立表(案)

住吉学校給食センター

月	火	水	木	金
2	3	4	5 (世界の料理:韓国)	6
アップルパン トマトスープ 白身魚のアーモンドがらめ オレンジ	麦ごはん 豆腐の中華煮 ぎょうざ もやしのナムル	麦ごはん いわしのかぼすレモン煮 ひじききんぴら おじゃがもち汁	ごはん わかめと卵のスープ ビビンバの具 梨ゼリー	パン ミルクスープ 鯨カツ 野菜のソース和え
9	10 (目の愛護デー献立)	11 (郷土料理:鹿児島県)	12	13
	麦ごはん 親子丼 にんじんしりしり ブルーベリーゼリー	わかめ麦ごはん 生揚げのみそ汁 きびなごの甘酢漬け スイートポテト	麦ごはん おでん風煮 小松菜のおかか炒め オレンジ	丸パン パンプキンスープ 照り焼きパティ ゆでキャベツ ㊤抹茶ビーンズ
16	17 (地場産給食)	18	19	20
小パン きのこスパゲッティ じゃこサラダ 豆乳パンナコッタ	麦ごはん かきたま汁 チキンチキンれんこん みかん	麦ごはん じゃがいものカレーそば煮 あじの塩焼き ごま酢和え	麦ごはん さつま汁 和風おろしハンバーグ 磯香和え	パン レタスのスープ 白身魚フライ アーモンドサラダ
23	24	25	26	27
パン・黒豆きなこクリーム 肉団子のスープ煮 チーズポテト りんご	麦ごはん ごぼう入りドライカレー フルーツミックス 小魚	麦ごはん 中華丼 たくあんのごま和え 大学芋	麦ごはん なめこの味噌汁 さんまの塩焼き 大根サラダ	パン 秋の香りシチュー りっちゃんの元気サラダ ベビーパイン
30	31			
パン・りんごジャム かぼちゃグラタン ラビオリスープ ささみサラダ	ごはん 吹き寄せ煮 キャベツのじゃこ炒め みかん			

令和5年度 11月分 学校給食献立表(案)

住吉学校給食センター

月	火	水	木	金
		1	2	3
		麦ごはん マーボー豆腐 春雨と野菜のオイスター炒め グレープゼリー	麦ごはん 秋野菜のカレー フルーツミックス	
6 (世界の料理:フランス)	7	8 (いい菌の日)	9	10
パン コック・オー・ヴァン ブロッコリーといかのマリネ チョコジャム Ⓜジョア	減量わかめごはん 五目うどん ちくわの磯辺揚げ 野菜のごま和え	麦ごはん 筑前煮 切干大根とひじきのサラダ チーズ	麦ごはん さつまいものみそ汁 いわしの生姜煮 大豆の磯がらめ	小パン たらこスパゲティ ささみサラダ ブルーベリークレープ
13	14 (地場産給食)	15 (地場産給食)	16 (山口郷土料理の日)	17 (地場産給食)
パン・レーズンクリーム ポトフ カラフルソテー オレンジ	麦ごはん 生揚げの中華煮 ポークしゅうまい ナムル	麦ごはん 野菜のスープ煮 こまつなピラフの具 はなっこりーのマヨ和え りんごゼリー	麦ごはん けんちょう あじの天ぷら 山口野菜の和え物	パン・りんごジャム チキンビーンズ 県産サラダ
20 (地場産給食)	21	22 (和食の日)	23	24
丸パン チャウダー ヒレカツ 茹でキャベツ 1食ウスターソース	麦ごはん おでん風煮 ひじききんぴら オレンジ Ⓜアニマルチーズ	麦ごはん 生揚げのみそ汁 さんまの塩焼き しそひじき和え		パン ふわふわ卵スープ かぼちゃひき肉フライ ツナとキャベツのソテー
27	28	29	30 (郷土料理:青森県)	
パン クリームシチュー フレンチサラダ	のんタコ飯 豚汁 つしま みかん	麦ごはん みそ鶏じゃが 切干大根の焼きそばーちゃん フルーツ杏仁プリン	麦ごはん 八戸せんべい汁 豚肉のニンニク風味揚げ 鮭入り酢の物	

令和5年度 12月分 学校給食献立表(案)

住吉学校給食センター

月	火	水	木	金
4	5 (郷土料理:北海道)	6	7	8
パン ポークシチュー ブロッコリーのサラダ みかん	麦ごはん 豚丼 石狩汁 しそひじき和え	減量わかめごはん 親子うどん あじカツ 甘酢和え	麦ごはん ほっけの塩焼き すいとん汁 たくあんのごま和え おさつスティック	小パン クリームスパゲッティ フルーツミックス 小魚
11 (地場産給食)	12	13 (郷土料理:山口県)	14 (世界の料理:韓国)	15(世界の料理:イタリア)
パン しいらのバジル焼き ポタージュスープ はなっこりのサラダ	麦ごはん マーボー大根 チャプチェ みかん	減量菜飯 はもフライ 大平 いとこ煮	麦ごはん ダッカルビ ごまキムチ汁 豆乳プリン	小アップルパン 揚げ魚のレモン風味 きのこリゾット チーズ
18 (セレクト給食)	19	20	21 (冬至献立)	22
小パン 野菜のスープ フライドチキン ブロッコリーの塩ゆで セレクトデザート	麦ごはん シャキシャキそぼろ丼 のり酢和え みかん	麦ごはん 冬野菜のカレー マヨネーズサラダ 小魚アーモンド	麦ごはん さばの味噌煮 白菜のゆずきち和え かぼちゃもち汁	パン 大豆とミートボールのケチャップ煮 じゃこサラダ チョコジャム