



令和5年11月 学校給食献立表



周南市立新南陽学校給食センター

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 エネルギー たんぱく質	中 エネルギー たんぱく質	
1 水	麦ごはん 唐揚げ しそひきあえ 生揚げのみそ汁	とりにく しそひき なまあげ・わかめ・みそ	ほうれんそう・キャベツ・にんじん もやし・にんじん・ねぎ	こめ・むぎ・こむぎこ・でんぶん あぶら・ごま・さとう じゃがいも	665 25.1	811 29.8	さかな
2 木	縦割りパン チリコンカン 野菜スープ チーズ パンにはさんで食べよう	ぶたにく・だいず ベーコン チーズ	たまねぎ・にんじん・にんにく・パセリ たまねぎ・にんじん・キャベツ・セロリ さやいんげん	パン(こむぎこ・こめこ) さとう・オリーブあぶら じゃがいも	643 28.4	765 33.5	種実 (ごま、アー モンドなど)
6 月	麦ごはん チキンカレー 海藻サラダ 黒糖ビーンズ ハンバーガーにしよう	とりにく・しろいんげんまめ かいそう・さかなソーセージ しらすぼし・だいず	にんじん・たまねぎ・グリーンピース しょうが・にんにく キャベツ・にんじん・とうもろこし	こめ・むぎ・じゃがいも あぶら ごま くろざとう	678 26.7	827 31.7	くだもの
7 火	横割り丸パン ハンバーグ・ソースかけ フレンチサラダ コーンチャウダー 《アメリカの料理》	とりにく・ぶたにく まぐろみずに ベーコン・ぎゅうにゅう	たまねぎ・にんにく・しょうが・トマト キャベツ・きゅうり・にんじん たまねぎ・にんじん・エリンギ・とうもろこし パセリ	パン(こむぎこ・こめこ) さとう・あぶら・でんぶん じゃがいも	702 29.6	855 35.9	かいそう
8 水	麦ごはん いわしのかぼすレモン煮 おかか和え 筑前煮 《いし歯の日献立》	いわし かつおぶし とりにく・ちくわ	かぼす・レモン キャベツ・こまつな ごぼう・にんじん・たけのこ・れんこん さやいんげん	こめ・むぎ・でんぶん ごま さといも・こんやく・さとう・あぶら	634 28.0	772 33.7	きのこ
9 木	パン 野菜の卵とじ フルーツミックス 小魚	とりにく・たまご かたくちいわし	たまねぎ・にんじん・グリーンピース・とうもろこし みかん・パインアップル・もも	パン(こむぎこ・こめこ)・さとう じゃがいも・あぶら・バター ゼリー	673 29.8	810 35.2	種実 (ごま、アー モンドなど)
10 金	麦ごはん マーボー大根 春巻き もやしの酢の物	ぶたにく・だいず・とうふ・みそ ぶたにく	だいこん・にんじん・ねぎ・にんにく・しょうが ほししいたけ キャベツ・たまねぎ・にんじん・しょうが もやし・きゅうり	こめ・むぎ・でんぶん・さとう ごまあぶら こむぎこ・はるさめ・でんぶん・あぶら ごま・さとう・ごまあぶら	651 24.2	900 29.9	さかな
13 月	麦ごはん 親子どんぶり 《地場産給食週間》 磯香あえ ゆずきちゼリー 《「がぶっ!と食べよう山口」の日》	とりにく・たまご・ほししいたけ のり・しらすぼし	たまねぎ・にんじん・ほししいたけ・ねぎ ほうれんそう・はくさい・もやし・にんじん	こめ・むぎ・さとう さとう ゆずきちゼリー	627 26.3	750 31.9	まめ・まめ せいひん
14 火	パン ポークチャップ グリーンサラダ さつまいものシチュー	ぶたにく チキンハム・わかめ とりにく・だいず・ぎゅうにゅう	にんにく・たまねぎ・ほししいたけ キャベツ・きゅうり れんこん・だいこん・にんじん・パセリ	パン(こむぎこ・こめこ) さとう・あぶら さつまいも・こむぎこ・バター あぶら	676 30.5	815 37.1	くだもの
15 水	麦ごはん ポークしゅうまい(2個) もやしの和え物 豚汁 《「がぶっ!と食べよう山口」の日》	ポークしゅうまい しそひき ぶたにく・なまあげ・みそ	もやし・ほうれんそう・にんじん だいこん・にんじん・ほししいたけ・ねぎ	こめ・むぎ・さとう・ごまあぶら さつまいも	674 24.9	802 29.0	種実 (ごま、アー モンドなど)
16 木	パン 大豆とミートボールのケチャップ煮 れんこんサラダ ぼんかんジャム	チキンボール・だいず・ぶたにく チキンハム・ひじき	たまねぎ・にんじん・ほししいたけ・パセリ れんこん・にんじん・ほうれんそう	パン(こむぎこ・こめこ) じゃがいも・さとう・あぶら ごまドレッシング ぼんかんジャム	692 27.4	832 32.6	さかな
17 金	わかめ麦ごはん はもフライ 《やまぐち郷土料理の日》 けんちょう みかん	わかめ はもフライ とりにく・とうふ・あぶらあげ	だいこん・にんじん・ほししいたけ みかん	こめ・むぎ・あぶら さといも・こんにやく・さとう あぶら	672 26.1	786 30.1	やさい
20 月	麦ごはん ハヤシライス ひじきとツナのソテー ヨーグルト	ぶたにく・だいず ひじき・まぐろみずに ヨーグルト	にんじん・たまねぎ・グリーンピース・しめじ にんにく キャベツ・にんじん	こめ・むぎ・じゃがいも さとう・あぶら ごま・あぶら	689 25.4	827 29.8	種実 (ごま、アー モンドなど)
21 火	パン カレーコロッケ 野菜サラダ ミネストローネ	ぶたにく さかなソーセージ・わかめ ぶたにく・ベーコン・だいず	たまねぎ・とうもろこし・にんじん キャベツ・きゅうり たまねぎ・にんじん・セロリ・パセリ・トマト にんにく	パン(こむぎこ・こめこ)・パンこ じゃがいも・さとう・でんぶん・あぶら じゃがいも・マカロニ オリーブあぶら	695 25.2	803 28.9	きのこ
22 水	麦ごはん いわしの梅煮 小松菜のおひたし 大根のみそ煮	いわし かつおぶし ぶたにく・ちくわ・なまあげ みそ	うめ こまつな・はくさい だいこん・にんじん・さやいんげん	こめ・むぎ・でんぶん ごま・さとう こんにやく・さとう	648 30.6	795 37.7	かいそう
24 金	麦ごはん ちくわの磯辺揚げ(小学1個・中学2個) ごまあえ 冬野菜の味噌汁 《和食の日献立》	ちくわ・あおさ まぐろみずに とうふ・あぶらあげ・みそ	こまつな・キャベツ・にんじん れんこん・だいこん・にんじん・はくさい・ねぎ	こめ・むぎ・こむぎこ・でんぶん あぶら・ごま・さとう じゃがいも	623 20.7	827 26.1	くだもの
27 月	麦ごはん さばのにんにくソースかけ《青森県の郷土料理》 せんべい汁 りんご	さば とりにく・とうふ	たまねぎ・にんじん・にんにく キャベツ・ごぼう・にんじん・だいこん しめじ・ねぎ・りんご	こめ・むぎ・でんぶん かやきせんべい	649 24.9	786 29.4	いも
28 火	小チーズパン スパゲッティミートソース しそひきサラダ 小魚アーモンド	チーズ ぶたにく・だいず しそひき かたくちいわし	たまねぎ・にんじん・パセリ・にんにく キャベツ・きゅうり・にんじん・レモン	パン(こむぎこ・こめこ) スパゲッティ・オリーブあぶら さとう アーモンド	626 26.5	791 33.0	きのこ
29 水	麦ごはん もぶりごはん(具) 《ごはんに混ぜて食べよう》 大平 みかん 《やまぐち郷土料理の日》	ちくわ・あぶらあげ・しらすぼし とりにく・なまあげ・こおりとうふ	にんじん・ごぼう・ほししいたけ・えだまめ にんじん・ごぼう・れんこん・ほししいたけ さやいんげん・みかん	こめ・むぎ・さとう・あぶら さといも・こんにやく・さとう・あぶら	635 25.8	768 31.4	かいそう
30 木	パン ドライカレー 《パンにつけて食べよう》 アルファベットスープ はちみつレモンゼリー	ぶたにく・だいず ベーコン	にんじん・たまねぎ・グリーンピース たまねぎ・キャベツ・にんじん・エリンギ とうもろこし・パセリ	パン(こむぎこ・こめこ) こむぎこ・あぶら マカロニ・じゃがいも はちみつレモンゼリー	696 26.4	818 31.9	さかな

※献立は都合により変更となることがあります。

13日(月)～17日(金)は『地場産給食週間』です。

周南市でとれたものを使って作ったのもフライをはじめ、周南市や山口県でとれた地場産の食材を使用しています。太字で示してあるものは、地場産の食材を使う予定です。生産者の方や地域の恵みに感謝しながらいただきます。



～保護者のみなさまへ～

学校給食費(11月)の納付期限は11月30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。

「和食」を見直そう!

「和食;日本人の伝統的な食文化」は、ユネスコ無形文化遺産登録されています。ここでいう「和食」とは、ただ単に料理のことだけではなく、日本の豊かな自然や気候風土のもとで育まれてきた「自然の尊重」という精神に基づく食文化です。近年、ライフスタイルなどの変化により、この食文化が失われつつあることから、国民全体で保護・継承してゆかために11月24日が『和食の日』と定められました。

家庭で実践したい「和食」の取り組み

- 食事のときに「いただきます」「ごちそうさま」を言う
- はしを正しく使って食べる
- ご飯と汁物、主菜、副菜をそろえる
- 伝統的な行事食や郷土料理を取り入れる
- 旬の食べ物を味わう