

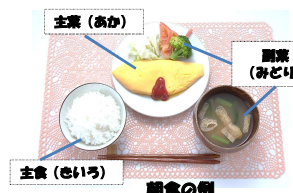
日・曜日	献立名	主な材料			栄養価 上:エネルギー(kcal) 下:たんぱく質(g)	献立で とりたい 食品
		(赤) 主に体をつくる	(緑) 主に体の調子をととのえる	(黄) 主にエネルギーになる		
9 火	黒糖パン 黒糖パン ミートボールのデミグラスソース煮 小松菜のソテー チーズ	鶏肉 豚肉 ベーコン チーズ	玉ねぎ にんじん キャベツ グリンピース 小松菜 にんじん とうもろこし	黒砂糖 パン(小麦粉・米粉) じゃがいも 砂糖 パン粉 油	小学校 中学校 698 859 26.5 31.8	魚類
10 水	減量菜飯 減量菜飯 鯖の西京焼き 紅白なます 年明けうどん	さわら みそ しらす干し 油揚げ 鶏肉 はんぺん	青菜 大根 にんじん にんじん 干しいたけ 玉ねぎ おぎ	米 麦 ごま うどん	636 763 28.8 34.7	いも類
11 木	減量ごはん 揚げ豆腐のごまだれ 白玉雑煮 りんご	豆腐 鶏肉 油揚げ	にんじん 干しいたけ ごぼう ほうれん草 りんご	油 砂糖 ごま 片栗粉 米 もち 黒芋	699 822 20.6 23.3	海藻類
12 金	縦割りパン チキンピーズ 切り干し大根のサラダ フルーツのホイップ和え	鶏肉 大豆 マグロ水煮フレーク 海藻 乳製品(ホイップクリーム)	玉ねぎ にんじん グリンピース トマト 切り干し大根 にんじん きゅうり みかん パナナ	じゃがいも 砂糖 パン(小麦粉・米粉) 青じそドレッシング	700 859 29.0 34.9	色の濃い野菜
15 月	ごはん 千草蒸し 鯨の南蛮煮 磯香和え	卵 鶏肉 鯨 みそ もみのり	にんじん 干しいたけ ほうれん草 しょうが にんじん 大根 おぎ キャベツ	米 油 砂糖 黒芋 こんにやく 砂糖 油 片栗粉 砂糖	655 762 29.4 33.3	果物
16 火	パン 冬野菜のシチュー 大豆サラダ みかん	鶏肉 牛乳 ポークハム 大豆	かぶ にんじん 玉ねぎ 小松菜 ほうれん草 にんじん キャベツ みかん	じゃがいも パン(小麦粉・米粉) ノンエッグマヨネーズ	675 817 26.3 31.7	雑実類
17 水	れんこん チャーハン 餃子 たまごスープ	豚肉 豚肉 鶏肉 卵	れんこん 小松菜 玉ねぎ おぎ しょうが にんにく 玉ねぎ パセリ	油 砂糖 米 小麦粉 じゃがいも 米粉 油	611 777 26.1 31.9	果物
18 木	ごはん ハンバーグのピザ焼き 地場産野菜ソテー 周南スープ	鶏肉 豚肉 チーズ 鶏肉 豚肉 みそ 牛乳	玉ねぎ パセリ キャベツ にんじん ほうれん草 白菜 ごぼう れんこん 大根 にんじん 白おぎ	米 油 黒芋	698 829 26.8 31.2	魚類
19 金	丸型横割りパン 魚ロケのチリソース ゆで野菜 白菜と肉団子のスープ	魚肉すり身 鶏肉 豚肉	玉ねぎ キャベツ にんじん 白菜 大根 にんじん 小松菜 玉ねぎ	油 パン(小麦粉・米粉) パン粉 片栗粉 パン粉	655 766 24.7 28.7	いも類
22 月	麦ごはん うずらたまご入りカレー ツナと海藻のサラダ	鶏肉 大豆 うずら卵 牛乳 白いんげん豆 海藻 しらす干し マグロ油漬フレーク	玉ねぎ にんじん にんにく しょうが グリンピース キャベツ にんじん	じゃがいも 米 麦 ごま 油 砂糖	698 847 25.9 30.7	色の濃い野菜
23 火	レーズンパン 魚のプロバンス風 マカロニスープレ ヨーグルト	タラ ベーコン ヨーグルト	レーズン にんにく 玉ねぎ トマト 玉ねぎ にんじん キャベツ 小松菜	パン(小麦粉・米粉) 油 オリーブ油 片栗粉 マカロニ	691 838 26.5 31.1	きのこ類
24 水	ひじきの炊き 込みごはん けんちょう はすのさんばい ぼんかん	豚肉 ひじき 油揚げ 鶏肉 豆腐 しらす干し	にんじん にんじん 大根 干しいたけ れんこん にんじん ほうかん	油 米 こんにやく 砂糖 ごま油 砂糖 ごま	646 764 28.2 33.3	卵
25 木	ごはん 鮭の塩焼き たくあん和え みそ汁 給食週間デザート(ミルクプリン)	鮭 豆腐 油揚げ みそ わかめ 練乳	キャベツ たくあん漬 にんじん おぎ	米 ごま 砂糖 じゃがいも 砂糖	666 804 26.2 32.4	色の薄い野菜
26 金	ペスカトーレ サラダ チェンチ(揚げ菓子)	ベーコン えび いか 粉チーズ スキムミルク 卵	しめじ にんじん 玉ねぎ パセリ トマト にんにく キャベツ ブロッコリー にんじん	スパゲッティ オリーブ油 油 イタリアンドレッシング 小麦粉 バター 砂糖 マーメイド 油	651 790 27.1 33.0	豆類
29 月	麦ごはん いか天ぷら 煮あえっ子 ひつつみ りんご	いか 油揚げ 豆腐 鶏肉	にんじん ごぼう わらび 水菜 えのきたけ 山うど なめこ たけのこ 大根 にんじん 白菜 しめじ おぎ りんご	油 米 麦 小麦粉 油 小麦粉	684 792 24.1 26.2	雑実類
30 火	パン ソーセージ ジャーマンポテト アイントプフ アプリコットジャム	チキンウィンナー ベーコン レンズ豆 豚肉	玉ねぎ にんにく パセリ にんじん 玉ねぎ かぶ セロリー さやいんげん	パン(小麦粉・米粉) じゃがいも オリーブ油 アプリコットジャム	665 811 27.2 33.1	魚類
31 水	麦ごはん しゅうまい ナムル 中華スープ	豚肉 平天 豆腐	玉ねぎ ほうれん草 もやし にんじん キャベツ 玉ねぎ にんじん チンゲンサイ	米 麦 片栗粉 小麦粉 ごま ごま油 ごま油 片栗粉 春雨	613 760 21.6 26.3	果物

※太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。

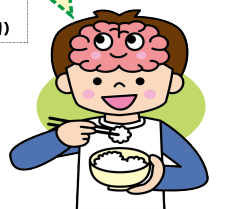


集中力を高める食事とは?

勉強を効率よく進めるには、早寝・早起きをし、朝ごはんをしっかり食べてから取りかかるのがお勧めです。1日のうち、脳が一番活発に動くのは午前中なので、朝ごはんを脳へエネルギーを補給することが、やる気や集中力を高めることにつながります。また、脳を活性化するには、よくかむことも重要です。スープやゼリー飲料などで済ませずに、主食とおかず(主菜・副菜)を組み合わせることを心がけましょう。



ご飯は粒のまま食べるので、ゆっくり消化・吸収され、腹持ちがよく、安定して脳へエネルギーを供給します。



周南市教育委員会学校給食課からのお知らせ

- 学校給食費(1月)の納付期限は1月31日(水)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。
- 物価高騰による学校給食への影響を緩和するため、「新型コロナウイルス感染症対応地方創生臨時交付金」を活用しています。

◎食物アレルギーのある方に対応するため、詳細な献立や原材料配合表を提供しています。ご希望の方は学校へお申し出ください。◎魚の骨に気を付けて食べましょう。