



令和6年3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	
インド	1 (金)	ナン ＜世界の料理＞キーマカレー カチュンバーサラダ メープルマフィン	ぶたにく・レンズまめ ツナ(まぐろみずに)	たまねぎ・にんじん・トマト しょうが・にんにく・りんご きゅうり・ズッキーニ・ピーマン(あか・き) たまねぎ・とうもろこし・にんじん・レモン	ナン(こむぎこ) こむぎこ・さとう・あぶら さとう・メープルマフィン	こごかな	580 26.3	706 32.4
	4 (月)	小パン 厚焼き卵 のり酢和え 焼きそば	たまご・のり ぶたにく・ひらてん	こまつな・にんじん・もやし にんじん・たまねぎ・キャベツ もやし	パン(こむぎこ・こめこ) さとう やきそば・あぶら	まめるい	656 27.3	823 33.5
	5 (火)	麦ごはん ＜受験応援献立＞みそかつ おかか和え ごうかくじる 合格汁	ぶたにく・みそ かつおぶし とうふ・あぶらあげ わかめ	キャベツ・にんじん・もやし にんじん・たまねぎ・オクラ えのきだけ・ねぎ	こめ・おびぎ・パンこ あぶら・さとう	種実 (ごま・アーモンドなど)	649 25.1	780 29.7
	6 (水)	ちらしずし ＜桃の節句献立＞いわしの梅煮 五目きんぴら じゃがいものみそ汁 ひなあられ	いわし・ひらてん とうふ・あぶらあげ みそ	うめ・ごぼう・れんこん・にんじん・さやいんげん ほししいたけ・たけのこ・かんぴょう にんじん・たまねぎ・ねぎ	こめ・さとう・ごま ごまあぶら じゃがいも・ひなあられ	かいそう	653 24.6	789 29.1
	7 (木)	ごはん ＜卒業祝い献立＞れんこんシャキシャキいいキムチ わかめスープ (小)お祝いゼリー (中)お祝いケーキ	ぶたにく とうふ チキンハム・わかめ	れんこん・はくさいキムチ・ねぎ たまねぎ・にんじん・ねぎ	こめ・さとう・ごまあぶら ごまあぶら・ごま (小)ゼリー・(中)ケーキ	きのこるい	604 22.6	818 27.9
	8 (金)	パン じゃがいもカップグラタン ジャコサラダ ミネストローネ	とうにゅう・おから わかめ・しらすぼし ベーコン・だいず	かぼちゃ キャベツ・もやし・にんじん たまねぎ・にんじん・とうもろこし トマト・パセリ・にんにく	パン(こむぎこ・こめこ) じゃがいも・こめこ・さとう マカロニ・じゃがいも オリーブあぶら	くだもの	660 22.2	864 27.7
	11 (月)	パン ＜防災給食＞チキンフランク ヒートレスシチュー りんご	とりにく・レバー	しょうが たまねぎ・にんじん・トマト りんご	パン(こむぎこ・こめこ) さとう・でんぶん じゃがいも・さとう	やさい	717 24.3	856 29.6
福島県	12 (火)	麦ごはん ＜郷土料理＞さばの塩焼き ひきな炒り ざくざく汁	さば・ちくわ ツナ(まぐろあぶらづけ) とりにく・あぶらあげ	きりぼしだいこん さやいんげん・にんじん だいこん・ごぼう・にんじん ほししいたけ・ねぎ	こめ・おびぎ・あぶら さとう・ごま さといも・こんにやく でんぶん	にゆうせいひん	642 27.7	778 33.0
	13 (水)	麦ごはん 豚じゃがキムチ (中)小魚アーモンド チャプチェ オレンジ	ぶたにく (中)かたくちいわし とりにく	たまねぎ・にんじん はくさいキムチ たまねぎ・にんじん・にら ほししいたけ・にんにく・オレンジ	こめ・おびぎ・じゃがいも・さとう こんにやく・あぶら・(中)アーモンド はるさめ ごまあぶら・さとう	かいそう	621 20.2	781 25.6
	14 (木)	麦ごはん ＜地産産給食＞チキンチキンれんこん ハモ団子のすまし汁	とりにく とうふ・はもつみれ	れんこん にんじん・たまねぎ・だいこん ほししいたけ・ねぎ	こめ・おびぎ・さとう あぶら・でんぶん	いもるい	625 25.1	759 29.8
	15 (金)	小黒糖パン クリームスパゲッティ ささみサラダ	ベーコン・ぎゅうにゅう とりにく	たまねぎ・キャベツ・にんじん とうもろこし にんじん・もやし・キャベツ こまつな	パン(こむぎこ・こめこ)・こくとう スパゲッティ・オリーブあぶら さとう・ごまあぶら・ごま	ぎよかいるい	615 22.5	776 27.3
	18 (月)	丸パン ＜卒業祝い献立＞デミグラスハンバーグ ゆでキャベツ 野菜スープ (小)お祝いケーキ (中)お祝いゼリー	ハンバーグ(とりにく ぶたにく) ベーコン	たまねぎ・にんじん・キャベツ たまねぎ・はくさい・しめじ にんじん・セロリー・パセリ	パン(こむぎこ・こめこ) でんぶん・さとう (小)ケーキ・(中)ゼリー	こごかな	693 24.9	736 28.5
	19 (火)	麦ごはん とりの唐揚げ 野菜のごまあえ かきたま汁	とりにく たまご・とうふ	にんにく・しょうが ほうれんそう・もやし・にんじん たまねぎ・えのきだけ・ねぎ にんじん	こめ・おびぎ・でんぶん あぶら・さとう・ごま でんぶん	ぎよかいるい	716 29.1	823 32.5
	21 (木)	麦ごはん 親子丼 れんこんのきんぴら (中)アニマルチーズ	とりにく・たまご かまぼこ あぶらあげ・しらすぼし (中)チーズ	たまねぎ・にんじん・ごぼう ほししいたけ・ねぎ れんこん・にんじん さやいんげん	こめ・おびぎ・さとう こんにやく・さとう ごまあぶら・ごま	くだもの	608 25.5	784 33.4
	22 (金)	アップルパン ミートボールのクリーム煮 ツナサラダ	ミートボール(とりにくぶたにく) しるいんげんまめ・ぎゅうにゅう ツナ(まぐろみずに)	たまねぎ・にんじん・パセリ りんご キャベツ・にんじん とうもろこし	パン(こむぎこ・こめこ) じゃがいも・あぶら ノンエッグマヨネーズ	きのこるい	681 23.6	871 29.2
	25 (月)	パン 白身魚のパーベキューソース 小松菜のサラダ コンソメスープ マーシャルビーンズ	ホキ とりにく	にんにく・レモン・こまつな にんじん・もやし・とうもろこし にんじん・たまねぎ・しめじ セロリー・パセリ	パン(こむぎこ・こめこ)・でんぶん あぶら・さとう・ごま・オリーブあぶら オリーブあぶら マーシャルビーンズ	まめるい	654 28.0	845 34.8

※ 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。

給食時間を振り返ろう

「食育」チェックシート

この1年の給食時間を振り返り、できたことに○を付けましょう。

<p>給食の前に手をきれいに洗えた</p>	<p>給食当番の身支度をきちんとできた</p>	<p>食事のあいさつを心を入れて言えた</p> <p>いただきます</p>
<p>食器を正しく並べることができた</p>	<p>お箸を正しく持ち、上手に使うことができた</p>	<p>よくかんで味わって食べることができた</p>
<p>地域の産物や食文化を知ることができた</p>	<p>日本の伝統行事と行事食について知ることができた</p>	<p>バランスのよい食事の組み合わせがわかった</p> <p>牛乳・乳製品</p>

11日(月) 「防災給食」

周南市では、防災対策として緊急時に対応する備蓄品の整備をすすめています。今年の能登半島地震のように、いつ起こるか分からない災害に対する意識を高めてもらうために、今年度は学校給食課が保有している備蓄品をつかって「防災給食」を実施いたします。当日は非常時でも封を開けてそのまま食べられるレトルトパウチ包装の「野菜シチュー」を提供します。

ご卒業おめでとうございます

「食」という字は人を良くすると書きます。栄養を摂ることで体に良い、健康な生活が出来ることはもちろん、食べることを楽しむ、家族や友達と一緒に食べることで、心にも良い栄養となります。食べることは生きていくうえで欠かせないものです。ぜひ食べることを通してみなさんの未来がより良いものになることを願っています。

保護者のみなさまへ

第11回学校給食費の納付期限は4月1日です。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、骨に気を付けて食べましょう。