

# 令和5年12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 g	エネルギー kcal	たんぱく質 g
北海道	1 (金)	パン	トマトミートオムレツ・(中)ソフトチーズ ふゆやさい 冬野菜のポトフ・粉ふきいも	たまご・とりく (中)ソフトチーズ ミートボール(とりく ぶたにく)	たまねぎ・トマト かぶ・にんじん・カリフラワー たまねぎ・はくさい・ブロッコリー	パン(こむぎこ・こめこ) じゃがいも	種類 (ごま・アーモンドなど)	636 25.7	804 32.2	
	4 (月)	パン	ポークシチュー ブロッコリーのサラダ・りんごジャム	ぶたにく・しろいんげんまめ ツナ(まぐるみず)に)	たまねぎ・にんじん・にんにく しめじ・グリーンピース ブロッコリー・キャベツ とうもろこし	パン(こむぎこ・こめこ) じゃがいも・あぶら オリーブあぶら・さとう りんごジャム	かいそうい	657 26.9	817 33.3	
	5 (火)	麦ごはん	きょうどりょうり ＜郷土料理＞ 豚丼 いしかり 石狩汁・みかん	ぶたにく さけ・とうふ・あぶらあげ みそ	ごぼう・たまねぎ・にんじん しょうが だいこん・にんじん・ねぎ みかん	こめ・むぎ・あぶら・さとう じゃがいも・こんにやく	きのこ	630 26.5	757 31.1	
	6 (水)	減量ごはん	じばさんきゅうしよく ひ おやこ ＜地産給食の日＞ 親子うどん・ひじきふりかけ ぎょうつげ(小1個・中2個)・野菜の甘酢和え	たまご・とりく ひじき・かつおぶし さかなすりみ	にんじん・はくさい・だいこん ねぎ・しそ たまねぎ ほうれん草・もやし・にんじん	こめ・うどん・ごま でんぶん・パンこ・あぶら さとう	まめい	625 23.4	800 29.0	
	7 (木)	麦ごはん	わかしこんだて ＜骨の献立＞ ほうけの塩焼き・たくあんのごま和え すいとん汁・おさつスティック	ほうけ あぶらあげ	たくあん・キャベツ にんじん・はくさい・だいこん ごぼう・こまつな	こめ・むぎ・ごま・ごまあぶら すいとん(こむぎこ)・さといも さつまいも・さとう・あぶら	にゆうせいひん	600 22.1	722 26.1	
山口県	8 (金)	小パン	クリームスパゲッティ ツナサラダ・豆乳パンナコッタ	とりく・いか ぎゅうにゅう ツナ(まぐるみず)に)	たまねぎ・にんじんとうもろこし しめじ・こまつな にんじん・もやし・キャベツ	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 とうにゅうパンナコッタ	くだもの	651 27.0	804 33.2	
	11 (月)	パン	とりく 鶏肉とナッツのソテー ポタージュスープ	とりく ベーコン・ぎゅうにゅう	たまねぎ・にんじん・ピーマン にんにく にんじん・たまねぎ・はくさい とうもろこし・ほうれん草	パン(こむぎこ・こめこ) あぶら・アーモンド じゃがいも	まめい	646 25.6	815 31.6	
	12 (火)	麦ごはん	マーボー大根 チャプチェ・みかん	ぶたにく・とうふ・みそ チキンハム	だいこん・にんじん・ほししいたけ たまねぎ・ねぎ・しょうが・にんにく たまねぎ・にんじん・こまつな みかん	こめ・むぎ・さとう・でんぶん ごまあぶら はるさめ・あぶら	ぎよかいるい	643 23.4	772 27.4	
	13 (水)	減量菜飯	きょうどりょうり ＜郷土料理＞ はもカツ・いとこ煮 けんちょう 周南市産の「はも」です	はも あずき・かつおぶし とりく・とうふ あぶらあげ	ひろしまな・きょうな・だいこんぼ だいこん・にんじん ほししいたけ・ねぎ	こめ・むぎ・あぶら こむぎこ・パンこ・でんぶん しらたまもち・さとう さといも・あぶら・さとう	やさい	696 28.7	815 32.7	
	14 (木)	麦ごはん	せかい りょうり ＜世界の料理＞ ダッカルビ ごまキムチ汁・ベビーパン	とりく ぶたにく・とうふ あぶらあげ・みそ	たまねぎ・キャベツ・にんにく にんじん だいこん・はくさい・キムチ・ねぎ にんじん・パインアップル	こめ・むぎ さつまいも・あぶら・さとう こんにやく・ごま	かいそうい	625 23.1	749 27.2	
イタリア	15 (金)	小キャラットパン	せかい りょうり ＜世界の料理＞ きのこのリゾット あ さかな 揚げ魚のレモン風味・チーズ	とりく・ベーコン たら・チーズ	えのきたけ・エリンギ・にんじん しめじ・こまつな・たまねぎ・にんにく たまねぎ・レモン	パン(こむぎこ・こめこ) こめ・さとう でんぶん・あぶら・さとう	いもい	668 26.5	837 31.8	
	18 (月)	小パン	こんだて ＜クリスマス献立＞ フライドチキン・フレンチサラダ コンソメスープ・セレクトデザート (①ショコラブッセ②りんごのタルト③いちごゼリー)	とりく ベーコン	キャベツ・きゅうり・とうもろこし たまねぎ・にんじん・しめじ こまつな	パン(こむぎこ・こめこ) あぶら・でんぶん・パンこ じゃがいも セレクトデザート	ぎよかいるい	①664 ②683 ③623 ①24.4 ②23.8 ③23.2	①802 ②821 ③761 ①29.3 ②28.7 ③28.1	
	19 (火)	麦ごはん	しゃきしゃきそぼろ丼 のり酢和え・みかん	ぶたにく・たまご のり	にんじん・たまねぎ・ごぼう きりぼしだいこん・ねぎ キャベツ・にんじん・もやし みかん	こめ・むぎ・さとう さとう・ごま	いもい	632 25.0	755 29.6	
	20 (水)	麦ごはん	ふゆやさい 冬野菜カレー やさい 野菜のマヨネーズ和え・(中)小魚	とりく しろいんげんまめ (中)かたくちいわし	にんじん・たまねぎ・だいこん ブロッコリー・にんにく・しょうが にんじん・キャベツ・こまつな とうもろこし	こめ・むぎ・じゃがいも あぶら ノンエッグマヨネーズ・さとう	くだもの	637 20.2	786 26.1	
	21 (木)	麦ごはん	としこんだて ＜冬至献立＞ さばのみそ煮・白菜のゆずきち和え かぼちゃもち汁	さば・みそ とうふ・あぶらあげ かまぼこ	はくさい・ほうれん草・にんじん ゆずきち だいこん・にんじん・ねぎ かぼちゃ	こめ・むぎ・さとう じゃがいも・でんぶん	種類 (ごま・アーモンドなど)	673 24.8	833 30.4	
22 (金)	パン	だいず 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・(中)アーモンド	ミートボール(とりく ぶたにく)・だいず しらすほし・わかめ	たまねぎ・にんじん グリーンピース キャベツ・きゅうり・もやし	パン(こむぎこ・こめこ) じゃがいも・あぶら・さとう さとう チョコジャム・(中)アーモンド	きのこ	638 25.9	856 33.8		

今年もあとひと月になりました。もうすぐ冬休みがやってきます。楽しい年末年始を迎えられるよう、次のことに気をつけましょう。

※「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。

## 冬休みを元気に過ごすためのポイント

- こまめに手を洗う
- 早寝・早起きを心がける
- 冬が旬の野菜や果物を取り入れる
- 朝・昼・夕の3食を欠かさず食べる
- 適度に体を動かす

## 幸運を呼び込む冬至の食べ物

冬至は、1年で最も太陽の出ている時間が短くなる日で、この日を境に少しずつ日が長くなっていきます。冬至には「ゆず湯」や「かぼちゃ」が有名ですが、「ん」のつく食べものを食べると運がつくといわれています。

今年の冬至は、12月22日です。

◎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。  
◎第8回学校給食費の納付期限は12月25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。



# 令和6年1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 よ 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 g	エネルギー kcal たんぱく質 g
9 (火)	麦ごはん	チキンカレー フルーツミックス	とりにく・しろいんげんまめ	にんじん・たまねぎ・にんにく グリーンピース・りんご	こめ・おぎ・じゃがいも あぶら	にゅうせいひん	626 20.2	757 23.8
10 (水)	ごはん	<正月献立>いわし生姜煮 紅白なます しらたまご煮 白玉雑煮	いわし とりにく	しょうが だいこん・にんじん かぶ・にんじん・はくさい・ねぎ	こめ・さとう・でんぶ しらたまもち・さといも	まめい	622 26.1	745 30.8
11 (木)	麦ごはん	とうふのくず煮 切り干し大根のごま炒め チーズ	ぶたにく・とうふ ツナ(まぐろあぶらづけ) チーズ	はくさい・たまねぎ・にんじん ねぎ・しょうが きりぼしだいこん・にんじん さやいんげん	こめ・おぎ あぶら・でんぶ あぶら・さとう・ごま	かいそう	624 25.4	738 29.2
12 (金)	小ココア揚げパン	鮭入りクリームシチュー かいそう 海藻サラダ	さけ・ぎゅうにゅう しろいんげんまめ かいそう	はくさい・かぶ・にんじん・だいこん たまねぎ・グリーンピース キャベツ・にんじん とうもろこし	パン(こむぎこ・こめこ)・ココア あぶら・さとう・じゃがいも アーモンド	くだもの	612 23.3	783 28.6
15 (月)	パン	チキンピーンズ 県産りんごジャム やまぐちやさい 山口野菜の和え物 みかん	とりにく・だいず	たまねぎ・れんこん ごまつな・キャベツ もやし・にんじん・みかん	パン(こむぎこ・こめこ) じゃがいも・あぶら・ジャム さとう	ぎよかいるい	648 24.1	802 29.7
16 (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・わかめ	れんこん にんじん・ほししいたけ・ねぎ	こめ・おぎ・あぶら さとう・でんぶ でんぶ	こざかな	646 27.2	782 32.3
17 (水)	麦ごはん	あじぎょうざ(小2個:中3個) ひじきの煮物 けんさんぶたじる 県産豚汁 「かぶ!!と食べよう山口の日」	あじ・たら・ひじき・だいず もやし・いんげん ぶたにく・とうふ あぶらあげ・みそ	キャベツ・たまねぎ・しょうが にら・にんじん・さやいんげん だいこん・はくさい もやし・ねぎ	こめ・おぎ・パンこ・こむぎこ ごまあぶら・さとう・あぶら・ごま	いもい	600 23.2	734 27.8
18 (木)	麦ごはん	あじの塩焼き 山口野菜のマヨ和え いなかに けんさん 田舎汁 県産のり佃煮	あじ・チキンハム なまあげ・のり	ごまつな・キャベツ・にんじん たまねぎ・れんこん・はくさい もやし・ねぎ	こめ・おぎ・さとう ノンエッグマヨネーズ じゃがいも・さとう	にゅうせいひん	600 25.4	722 29.7
19 (金)	パン	やまぐちけんさんくろげわぎゅう 山口県産黒毛和牛コロケ れんこんの甘酢炒め トマトスープ	ぎゅうにく・あぶらあげ とりにく	たまねぎ・れんこん・にんじん キャベツ・たまねぎ・にんじん トマト・パセリ	パン(こむぎこ・こめこ)・じゃがいも あぶら・パンこ・ごまあぶら・さとう	かいそう	637 21.0	776 25.5
22 (月)	小黒糖パン	スパゲッティイタリアン フレンチサラダ	ベーコン・いか	たまねぎ・にんじん・にんにく パセリ キャベツ・にんじん・とうもろこし	パン(こむぎこ・こめこ)・こくとう スパゲティ・オリーブあぶら・さとう アーモンド	こざかな	635 23.7	805 29.3
23 (火)	麦ごはん	れんこんシャキシャキいいキムチ ちゅうか 中華コーン卵スープ(中)アルファベットチーズ	ぶたにく チキンハム・たまご とうふ・(中)チーズ	はくさいキムチ・れんこん・ねぎ にんじん・たまねぎ・もやし ほししいたけ・ねぎ・とうもろこし	こめ・おぎ・ごまあぶら・さとう ごまあぶら・でんぶ	いもい	600 24.9	756 31.2
24 (水)	麦ごはん	わかしんだて <普の献立>さばの塩焼き たくあんのごま炒め まごわやさしいみそ汁	さば とうふ・ちくわ わかめ・みそ	キャベツ・にんじん・たくあん にんじん・たまねぎ ほししいたけ・ねぎ	こめ・おぎ・あぶら・ごま さといも・ごま	くだもの	628 27.1	760 32.2
25 (木)	麦ごはん	<郷土料理>もぶりの具 長門ゆず吉サラダ けんちょう	とりにく・だいず・ひじき とうふ・あぶらあげ	れんこん・にんじん・ごまつな ほししいたけ・キャベツ・ゆずき だいこん・にんじん ほししいたけ	こめ・おぎ さとう・あぶら さといも・ごんにゃく さとう・あぶら	ぎよかいるい	627 27.0	756 31.9
26 (金)	ピタパン	<世界の料理>チリコンカン コールスローサラダ(中)アーモンド えびのチャウダー ミルメークコーヒー	ぶたにく しろいんげんまめ ベーコン・えび ぎゅうにゅう	たまねぎ・にんじん・キャベツ とうもろこし にんじん・たまねぎ・パセリ	ピタパン(こむぎこ)・さとう ノンエッグマヨネーズ(中)アーモンド じゃがいも ミルメークコーヒー	きのこい	601 24.4	783 31.1
29 (月)	パン	<世界の料理>パリツォーネ グリーンサラダ ポトフ アプリコットジャム	とりにく とりにく	たまねぎ・にんにく・キャベツ きゅうり・ブロッコリー にんじん・たまねぎ・キャベツ しめじ・パセリ	パン(こむぎこ・こめこ) こむぎこ・あぶら・さとう じゃがいも・ジャム	まめい	688 25.8	838 30.9
30 (火)	麦ごはん	たかな はんぐ 小まつな 高菜ご飯の具 小松菜のサラダ だいき ちゅう 呉汁(中)ヨーグルト	とりにく・しらすほし だいず・とりにく・みそ あぶらあげ(中)ヨーグルト	たかな・にんじん・ごまつな もやし・とうもろこし にんじん・だいこん・ごぼう ねぎ・ほししいたけ	こめ・おぎ・ごま・ごまあぶら オリーブあぶら・さとう じゃがいも・ごんにゃく	くだもの	600 23.0	798 29.3
31 (水)	麦ごはん	しゅうまい(小2個:中3個) パンパンジーサラダ マーボー大根	ぶたにく・とりにく とりにく・とうふ・みそ	たまねぎ・しょうが・もやし にんじん・キャベツ だいこん・にんじん・たまねぎ ねぎ・しょうが・ほししいたけ・にんにく	こめ・おぎ・パンこ・でんぶ こむぎこ・ごまあぶら・さとう・ごま さとう・でんぶ・ごまあぶら	ぎよかいるい	657 27.1	816 33.2

地場産給食週間

全国学校給食週間

山口県  
アメリカ  
フランス

※ 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。

## おせち料理の願いや意味を知ろう!

### ◎おせち料理にこめる願い

お正月は、「歳神さま」をそれぞれの家にお迎えする大切な年中行事です。そして、1年の幸せを願い、歳神さまと共に家族でいただく食事がおせち料理です。おせち料理は、昔から、料理の一つひとつに、さまざまな願いをこめて作り、重箱に詰めて、大切に食べられてきました。地域や家庭によって違いがありますが、おもな料理とこめられた願いや意味について、見ていきましょう。



学校給食は、明治22年に山形県の鶴岡市の私立忠愛小学校で貧困児童を対象に行われたのがはじまりです。毎日おいしい給食を食べられることに感謝しましょう。

- ◎ 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。
- ◎ 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。

<p>くろまめ 黒豆</p> <p>まめめしく(まじめに)生活できるよ うに</p>	<p>かまぼこ</p> <p>日の出の形に似て いるので、めでた さを表現</p>	<p>かすのこ</p> <p>ニシンは多くのたま ごを持つことから、 子だくさんの願い</p>	<p>だてまき</p> <p>巻物(書物)に見 えることから、頭 がよくなるように</p>
<p>たんわり</p> <p>昔は畑の肥料にイワ シを使っていたこと から、豊作を願う</p>	<p>きんとん</p> <p>金色に見えること から、豊かな生活 ができるように</p>	<p>こぶまき</p> <p>「よろこぶ」の「こ ぶ」にかけて、めで たさを表現</p>	<p>えび</p> <p>長いひげと腰がま がった姿から、長 生きできるように</p>
<p>べにしよなます</p> <p>紅と白の組み合わせ で、家族の幸せや平 和を表現</p>	<p>くわい</p> <p>大きな芽が出るこ とから、「めでたい」 や出世できるように</p>	<p>れんこん</p> <p>穴から向こうが見え るので、先を見通せ るように</p>	<p>ごぼう</p> <p>しっかりと地に根 づいた生活を送れ るように</p>

# 令和6年2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	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 (木)	麦ごはん 	(節分献立) 鯨のケチャップがらめ・節分豆 のっぺい汁・オレンジ	くじら・だいず いか・とうふ・あぶらあげ	たまねぎ・しょうが・にんにく にんじん・だいこん・ねぎ オレンジ	こめ・むぎ・あぶら・でんぶん さとう さといも・こんにやく	やさい	663 29.6	793 34.5
2 (金)	黒糖パン 	マカロニのケチャップ煮 じゃこサラダ・(中学)アーモンド	とりにく・だいず しらすほし・わかめ	たまねぎ・にんじん・グリーンピース にんにく キャベツ・きゅうり・もやし	パン(こむぎこ・こめこ)・ことう さとう・マカロニ・じゃがいも・あぶら さとう (中学)アーモンド	くだもの	652 24.6	895 32.3
5 (月)	パン 	(世界の料理) チキンフランク・ヒュッツポット エルテンスープ・ソフトチーズ	チキンフランク ぶたにく・ソフトチーズ	たまねぎ・にんじん たまねぎ・にんじん・キャベツ セロリ・グリーンピース	パン(こむぎこ・こめこ) じゃがいも・あぶら	ぎよかいるい	653 27.5	832 34.2
6 (火)	わかめ麦ごはん 	じばんきゅうしよく なまあ にんにく入りのマッシュポテト (地場産給食) 生揚げの肉みそ煮 はもつみれ汁・いよかん	わかめ なまあげ・とりにく・みそ はもつみれ・あぶらあげ	たまねぎ・にんじん・しょうが ねぎ にんじん・だいこん・ほうれんそう ほししいたけ・いよかん	こめ・むぎ・でんぶん・さとう じゃがいも	種類 (ごま・アーモンドなど)	602 25.6	724 30.1
7 (水)	麦ごはん 	ミートボールカレー ほうれんそうの卵とじ・小魚	ミートボール(とりにく・ぶたにく)・だいず・しろいんげんまめ ウイナー(とりにく) たまご・かたくちいわし	にんじん・たまねぎ・にんにく グリーンピース ほうれんそう・たまねぎ	こめ・むぎ・じゃがいも あぶら さとう・あぶら	かいそうい	691 26.9	833 31.3
8 (木)	麦ごはん 	(郷土料理) にしんの甘露煮・ごま和え どさんこ汁	にしん ぶたにく・とうふ・みそ わかめ	しょうが こまつな・キャベツ・にんじん もやし・とうもろこし・にんじん ねぎ・しょうが・にんにく	こめ・むぎ・さとう・ごま じゃがいも・あぶら	にゆうせいひん	636 24.1	765 28.8
9 (金)	パン 	ミンチカツ・ブロッコリーの塩ゆで きのこたっぷりスープ・いちごジャム	とりにく・ぎゅうにく ぶたにく とりにく	たまねぎ ブロッコリー たまねぎ・にんじん・はくさい・しめじ えのきたけ・エリンギ・こまつな	パン(こむぎこ・こめこ) パンこ・あぶら オリーブあぶら・ジャム	まめるい	684 26.4	809 30.9
13 (火)	麦ごはん 	カレー豆腐 小松菜のソテー・オレンジ	とうふ・とりにく ツナ(まぐるみず)に	たまねぎ・にんじん・グリーンピース にんにく・しょうが・ほししいたけ こまつな・しめじ・とうもろこし オレンジ	こめ・むぎ・あぶら・さとう あぶら	いもい	659 25.5	794 30.5
14 (水)	ごはん 	たこ型たこ焼き(小学1個・中学2個)・ささみサラダ かきたま汁・昆布佃煮	たこ とりにく たまご・ポークハム とうふ・こんがぶつくだに	キャベツ・ねぎ・しょうが・にんじん もやし・キャベツ・こまつな はくさい・にんじん・ほししいたけ ねぎ	こめ・こむぎこ・あぶら さとう・ごまあぶら でんぶん	にゆうせいひん	615 22.2	781 27.0
15 (木)	麦ごはん 	鱈の塩焼き・磯香和え 肉じゃが	さわらのり ぶたにく・ちくわ なまあげ	ほうれんそう・キャベツ・にんじん にんじん・たまねぎ・さやいんげん あぶら	こめ・むぎ・さとう じゃがいも・こんにやく・さとう あぶら	きのこ	657 29.2	795 34.8
16 (金)	小パン 	ツナスパゲッティ 海藻サラダ・クレープ(チョコレート)	ぶたにく ツナ(まぐるみず)に かいそう	たまねぎ・にんじん・しめじ トマト・パセリ・にんにく キャベツ・にんじん	パン(こむぎこ・こめこ) スパゲッティ・オリーブあぶら アーモンド クレープ	くだもの	652 26.1	802 32.0
19 (月)	縦割りパン 	ホットドッグハンバーグ・野菜のソース和え ミルクスープ・ベビーパイン	ハンバーグ(とりにく・ぶたにく) とりにく・ぎゅうにく	たまねぎ・にんにく・トマト しょうが・キャベツ・にんじん たまねぎ・とうもろこし・グリーンピース にんじん・はくさい・パインアップル	パン(こむぎこ・こめこ) じゃがいも	ぎよかいるい	650 27.1	792 31.9
20 (火)	ごはん 	ししゃもフライ(小学1尾・中学2尾)・ナムル キムチ鍋・韓国のに	ししゃも とりにく・とうふ・みそ のり	ほうれんそう・もやし・にんじん だいこん・にんじん・しろねぎ にら・はくさい・キムチ	こめ・あぶら・こむぎこ・でんぶん パンこ・ごまあぶら・ごま・さとう トック(こめこ) さとう・あぶら	いもい	632 21.8	794 27.4
21 (水)	麦ごはん 	高野豆腐の卵とじ しそひじき和え・小魚アーモンド	たまご・こおりとうふ とりにく しそひじき かたくちいわし	にんじん・たまねぎ さやいんげん キャベツ・こまつな	こめ・むぎ・じゃがいも あぶら・さとう さとう・アーモンド	きのこ	640 26.8	767 31.0
22 (木)	麦ごはん 	鱈の照り焼き・高菜と鶏肉のそぼろ 生揚げのみそ汁	さば とりにく・しらすほし なまあげ・わかめ・みそ	にんじん・たかな にんじん・たまねぎ・ねぎ	こめ・むぎ・さとう ごまあぶら・ごま じゃがいも	やさい	653 27.8	792 32.8
26 (月)	パン 	サーモンシチュー ほうれん草のソテー・いちご	さけ・しろいんげんまめ ベーコン・ぎゅうにく	にんじん・たまねぎ・しめじ ブロッコリー ほうれんそう・キャベツ・たまねぎ とうもろこし・いちご	パン(こむぎこ・こめこ) じゃがいも あぶら	種類 (ごま・アーモンドなど)	628 28.0	795 34.5
27 (火)	麦ごはん 	中華丼 塩昆布和え・大学芋	ぶたにく・うずらたまご いか・かまぼこ しおこんぶ	たまねぎ・にんじん・チンゲンサイ はくさい・ほししいたけ・しょうが キャベツ・きゅうり	こめ・むぎ・ごまあぶら さとう・でんぶん さつまいも・あぶら・さとう	まめるい	690 23.2	834 27.2
28 (水)	麦ごはん 	鶏肉のパーペキューソースかけ・アーモンド和え 豚肉とえびのフォー・(中学)チーズ	とりにく ぶたにく・えび (中)チーズ	りんご・にんにく ほうれんそう・もやし・にんじん たまねぎ・にんじん・キャベツ にら・レモン	こめ・むぎ・さとう アーモンド フォー(こめ・でんぶん)	かいそうい	608 25.6	782 32.9
29 (木)	ゆかり麦ごはん 	あじカツ・卵の花炒り おじゃがもち汁	あじ・すけとうだら・とうにゅう おから・ひらてん かまぼこ・とうふ あぶらあげ	あかしそ・たまねぎ にんじん・ごぼう・グリーンピース だいこん・にんじん・ねぎ	こめ・むぎ・こむぎこ・パンこ でんぶん・あぶら・さとう じゃがいも・でんぶん	くだもの	665 22.5	779 25.3

※「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。

## 季節の行事「節分」

「節分」とは、季節の変わり目のことで、立春・立夏・立秋・立冬の前日を行います。現在では「節分」といえば立春の前日をさすようになりました。

昔の人は、冬から春へと変わる立春を新しい1年の始まりと考え、お正月と同じように大切にしてきました。その前日となる節分は、大みそかのような位置づけで、1年の無事や幸福を祈る行事や行事食が伝わっています。

<h3>イワシ</h3> <p>イワシを焼くにおいて鬼を追い払います。イワシの頭はヒラギの枝に差して玄関に飾り、厄除けに使います。</p>	<h3>大豆</h3> <p>いった豆をまいて鬼を追い払い、年齢の数だけ豆を食べて1年の幸福を願います。</p>	<h3>恵方巻き</h3> <p>太巻きすしを切らずに、その年の縁起の良い方角(恵方)を向いて食べるというもので、関西地方の一部地域の風習が全国に広まりました。</p> <p>今年は「東北東」です</p>
<h3>そば</h3> <p>年越しそばと同じように、新年への願いを込めてそばを食べる風習があります。</p>	<h3>こんにやく</h3> <p>体の中にたまった砂(不要なもの)を出す「砂おろし」として、こんにやく料理を食べる地域もあります。</p>	

山口県では、大きいものを食べると縁起がいいといわれ、鯨を食べる風習もあります。給食では、2/1(木)が「くじら・こんにやく・大豆」を使った節分献立です。

◎ 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。  
◎ 第10回学校給食費の納付期限は2月29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。

# 令和6年度4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
8	9	10	11 (郷土料理:奈良県)	12
	麦ごはん ポークカレー 海藻サラダ チーズ	麦ごはん・味付けのり じゃがいものぼろ煮 キャベツのじゃこ炒め きよみ	菜飯 鱈の塩焼き 吉野汁 小松菜のごま和え わらび餅	丸パン バーガー用白身魚フライ ゆでキャベツ コーンスープ ウスターソース
15 (世界の料理:フランス)	16	17	18	19 (入学・進級お祝い献立)
パン・いちごジャム ポテトとお米のささみカツ フレンチサラダ ペイザンヌスープ	麦ごはん マーボー豆腐 ぎょうざ ほうれん草ともやしのナムル	麦ごはん ハヤシライス フルーツミックス 小魚	麦ごはん はんぺんのすまし汁 さばのみそ煮 磯香和え	パン 星形ハンバーグ マカロニスープ ブロッコリーの塩ゆで お祝いゼリー
22	23	24	25 (地場産給食)	26
パン・黒豆きなこクリーム ミートボールのスープ煮 ジャーマンポテト ヨーグルト	麦ごはん 韓国風肉じゃが チャプチェ きよみ	ごはん 親子丼 ツナとひじきのソテー いちごとみかんの2色ゼリー	麦ごはん 豚汁 野菜コロケ しそひじき和え ㊤黒糖ビーンズ	パン 春野菜のシチュー ツナサラダ ベビーパイン
29	30			
	麦ごはん かきたま汁 白身魚のみそがらめ 甘酢和え ㊤おさつスティック			

# 令和6年度 5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(八十八夜にちなんだ献立)	2(端午の節句献立)	3
		麦ごはん ハッシュドポーク ささみときゅうりの梅サラダ お茶豆	麦ごはん かつおカツ 野菜のごま和え 若竹汁 かしわもち	
6	7	8	9	10
	麦ごはん さばの味噌煮 野菜のマヨネーズ和え 田舎汁	麦ごはん チキンカレー フルーツミックス (中)アルファベットチーズ	麦ごはん れんこんシャキシャキいいキムチ 中華コーン卵スープ オレンジ	パン・りんごジャム 白身魚の香草フライ ツナサラダ レタスと肉団子のスープ
13	14	15	16(地場産給食)	17
丸パン デミグラスハンバーグ ブロッコリーの塩茹で コンソメスープ スライスチーズ	麦ごはん 鮭の塩焼き ゆかり和え 肉じゃが	麦ごはん キムタクご飯の具 バンバンジーサラダ ワカメスープ	麦ごはん トントンれんこん かきたま汁	パン クリームシチュー カラフルソテー
20	21(郷土料理:京都府)	22	23	24
黒糖パン 豚肉の黒ビール煮 ささみサラダ	麦ごはん かしわのすき焼き 紅白なます 抹茶プリン	麦ごはん 春巻き ナムル 中華丼	麦ごはん いわしの梅煮 しそひじき和え じゃがいものみそ汁	小アップルパン イタリアンスパゲッティ 小松菜のサラダ
27	28	29	30	31
パン・アプリコットジャム じゃがいもカップグラタン ツナソテー ミネストローネ	麦ごはん ぎょうざ(小:1、中:2) 中華サラダ マーボー豆腐	麦ごはん あじの南蛮漬け すまし汁	麦ごはん タコライス ゆでキャベツ 野菜のスープ煮 冷凍パイ	小さな揚げパン ミートボールのブラウンソース煮 シャキシャキサラダ 小魚アーモンド

## 令和6年度6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
3	4 (歯と口の健康週間)	5 (歯と口の健康週間)	6 (歯と口の健康週間)	7 (歯と口の健康週間)
ナン ドライカレー 野菜のアーモンド炒め 豆乳プリン	カリカリ梅ごはん うま煮 ちくわの磯辺揚げ 枝豆の塩ゆで	麦ごはん 生揚げの中華煮 小松菜サラダ チーズ	麦ごはん 小いわしの唐揚げ ごぼうサラダ 豚汁	パン ポークビーンズ 小松菜としらすのソテー メロン
10 (歯と口の健康週間)	11 (地場産給食)	12 (地場産給食)	13 (地場産給食)	14 (地場産給食)
パン パンプキンシチュー シャキシャキサラダ	麦ごはん 親子丼 五目きんぴら ゆずきちゼリー	麦ごはん さばの塩焼き 野菜の和え物 鶏団子の汁	麦ごはん チキンチキンれんこん なすの味噌汁 みかんゼリー	パン・いちごジャム 洋風入り豆腐 県産野菜サラダ
17 (地場産給食)	18	19	20	21
パン ポークコロケ はなっこリーのサラダ クリームスープ	麦ごはん マーボー豆腐 バンバンジー 冷凍ピーチ	麦ごはん さんまの梅煮 もずく卵のスープ ごま和え	麦ごはん・(中)納豆 肉じゃが ほうれん草のソテー オレンジ	縦割りパン ホットドッグハンバーグ キャベツのケチャップ炒め ポテトスープ
24 (世界の料理:イタリア)	25 (世界の料理:中国)	26	27	28
チーズパン いかフリッター ブロッコリーのサラダ ミネストローネ	麦ごはん 回鍋肉 サンラータン オレンジ	麦ごはん ハヤシライス フルーツミックス 小魚アーモンド	麦ごはん 味噌鶏じゃが あじの塩焼き 塩昆布和え	パン・りんごジャム なすとトマトのグラタン 海藻サラダ 野菜スープ

## 令和6年度 7月分 学校給食献立表(案)

住吉学校給食センター

月	火(野菜メニューコンクール)	水(地場産給食)	木	金
1	2	3	4(七夕献立)	5
パン ミートソース ミックスポテ アルファベットスープ	麦ごはん なす入りマーボー豆腐 合いびき肉とピーマンの春雨炒め オレンジ	麦ごはん さばの塩焼き 山口野菜の和え物 県産みそ汁	ゆかり麦ごはん 星のコロッケ 野菜のごま和え 七夕汁 七夕ゼリー	小黒糖パン たらこスパゲッティ ゆでとうもろこし フルーツミックス
8(世界の料理:ギリシャ)	9	10(郷土料理:長崎県)	11	12
パン サーモンフライ ラハノサラダ レヴィスイア	麦ごはん しゅうまい(小:2、中:3) バンバンジーサラダ 豚じゃがキムチ	皿うどん(麺) 皿うどん 切干大根のごま炒め 焼きプリンタルト	麦ごはん いわしのトマト煮 野菜のごまマヨネーズ和え みそ汁	パン ミートボールのクリーム煮 アーモンドソテー 冷凍みかん
15	16	17	18	19
/	麦ごはん 親子丼 ひじきの煮物 オレンジ	麦ごはん 豚肉のニンニク風味揚げ ゆかり和え もずくと冬瓜のスープ	麦ごはん チキンカレー 海藻サラダ	小パン ペンネボロネーゼ ブロッコリーといかのマリネ 冷凍ピーチ