

令和5年度第3回鹿野学校給食センター給食協議会

日時 令和6年3月4日（月）15時45分～

場所 コアプラザかの 2階 講習室

1 協議事項

(1) 令和5年度1月～3月の献立について

(2) 令和6年度1学期の献立（案）について

ア 意見交換

イ 令和6年度給食の時間における食に関する指導年間計画について

2 その他

(1) 新年度の給食実施申請書及び給食人員票の提出期限について

ア 4月分給食実施申請書 3月15日（金）16時まで

イ 新年度用給食予定人員票（新1年生を入れたもの）

3月15日（金）16時まで

ウ 正式な人員票（令和6年度4月分）

4月4日（木）16時まで

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 698 中学校 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	雑穀類
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 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	雑穀類
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。

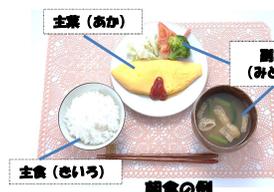


周南市教育委員会学校給食課からのお知らせ

- ・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。

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)を組み合わせて食べ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。

◎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。

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 とりたい 食品
		(茶) 主に体をつくる	(緑) 主に体の調子をとる	(黄) 主にエネルギーになる		
1 木	ゆかり酢飯 手巻き寿司の具(いり卵・きゅうりとツナのマヨネーズ和え・棒チーズ・のり) つみれ汁	卵 マグロ水煮フレーク チーズ のり 鰯 油揚げ 豆腐 わかめ	しそ きゅうり にんじん 大根 えのきたけ 小松菜 白ねぎ	米 麦 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 油 片栗粉	682 819 30.6 36.0	いも類
2 金	根菜入りいわしフライ ゆで野菜 春雨スープ 黒糖りんかけ大豆 1食ソース	鰯 スケソウダラ 鶏肉 あおさ 鶏肉 大豆	玉ねぎ ごぼう れんこん にんじん キャベツ にんじん キャベツ 玉ねぎ にんじん おぎ	パン粉 油 パン(小麦粉・米粉) 春雨 黒砂糖 片栗粉	686 802 29.2 33.6	果物
5 月	麦ごはん 厚揚げのそぼろ煮 うの花炒め 手作りプリン	生揚げ 大豆 豚肉 おから 油揚げ 卵 牛乳	玉ねぎ にんじん さやいんげん しょうが にんじん ねぎ 干しいたけ	じゃがいも 砂糖 ごま油 片栗粉 米 麦 こんにゃく 油 砂糖 プリンの素	698 830 27.4 32.3	海藻類
6 火	パン ブラウンシチュー ブロッコリーのサラダ いちご	豚肉 まぐろ油漬フレーク	玉ねぎ キャベツ グリンピース ブロッコリー しめじ いちご	じゃがいも 砂糖 油 パン(小麦粉・米粉) 青じそドレッシング	642 784 25.4 30.5	種実類
7 水	麦ごはん 鯖の塩焼き ゆかり和え けんちょう	鯖 鶏肉 豆腐	キャベツ きゅうり しそ にんじん 大根 干しいたけ	米 麦 こんにゃく 砂糖 ごま油	665 800 33.8 40.0	色の濃い野菜
8 木	麦ごはん ポークカレー マカロニサラダ	豚肉 牛乳 白いんげん豆 チキンハム	玉ねぎ にんじん にんにく しょうが グリンピース きゅうり 玉ねぎ にんじん	じゃがいも 砂糖 米 麦 マカロニ ノンエッグマヨネーズ 砂糖	690 837 23.7 27.7	魚類
9 金	丸型横割りパン ゆで野菜 野菜たっぷりスープ いよかん 1食タルタルソース	ホキ ベーコン	キャベツ にんじん もやし 玉ねぎ にんじん 小松菜	パン粉 油 パン(小麦粉・米粉) じゃがいも オリーブ油 ノンエッグタルタルソース	675 817 26.1 31.1	豆類
13 火	アップルパン クリームシチュー アーモンド入り野菜ソテー	鶏肉 牛乳	りんご 玉ねぎ にんじん グリンピース にんじん キャベツ さやいんげん	パン(小麦粉・米粉) じゃがいも 油 アーモンド	682 838 27.1 33.0	果物
14 水	麦ごはん ハヤシライス ほうれん草のサラダ まるやまドーナツ(プレーン・きなこ)	牛肉 まぐろ水煮フレーク おから 豆乳	にんじん しめじ 玉ねぎ グリンピース ほうれん草 にんじん とうもろこし	じゃがいも 油 米 麦 ごまドレッシング 米粉 油 小麦粉 砂糖	696 814 21.2 24.9	色の薄い野菜
15 木	鮭わかめごはん たらの子炒り だまご鍋	鮭 わかめ たらこ ちくわ 鶏肉 油揚げ 豆腐	にんじん おぎ ごぼう 大根 にんじん しめじ 小松菜	米 麦 こんにゃく 油 砂糖 米	650 778 23.7 27.2	種実類
16 金	フオカツチャ かぼちゃサンドフライ ツナサラダ ミネストローネ	豚肉 まぐろ油揚げフレーク 豚肉 白いんげん豆	かぼちゃ 玉ねぎ キャベツ にんじん きゅうり 玉ねぎ 玉ねぎ にんじん キャベツ パセリ トマト	パン粉 油 小麦粉 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ マカロニ 砂糖	659 768 24.2 28.2	海藻類
19 月	減量キムタクご飯 とんこつラーメン 海藻サラダ オレンジ	鶏肉 豚肉 焼き豚 海藻 鶏肉	白菜 大根 玉ねぎ もやし おぎ キャベツ オレンジ	ごま油 ごま 米 麦 中華麺 ごま油 アーモンド 油 砂糖	630 760 24.5 28.9	きのこ類
20 火	パン アンサンブルエッグ サラダ 豆乳スープ チョコスプレッド	卵 鶏肉 ベーコン 豆乳	かぼちゃ キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし 玉ねぎ にんじん 小松菜	パン(小麦粉・米粉) 片栗粉 油 コールスロドレッシング じゃがいも チョコスプレッド	693 839 24.1 29.1	魚類
21 水	麦ごはん ししゃもフライ おかか和え 塩麹肉じゃが	ししゃも かつおぶし 鶏肉 ちくわ	小松菜 にんじん もやし にんじん 玉ねぎ グリンピース	パン粉 油 米 麦 砂糖 じゃがいも こんにゃく 砂糖 塩麹	656 857 27.2 35.3	色の薄い野菜
22 木	高菜そぼろごはん 大根の酢の物 石狩汁	鶏肉 おから 油揚げ しらす干し 鮭 豆腐 みそ	しょうが 高菜 大根 にんじん 白菜 にんじん ごぼう おぎ	砂糖 油 米 麦 砂糖 じゃがいも バター	656 796 29.9 35.9	果物
26 月	麦ごはん 鰯のアングリーズ 白菜のゆず和え のっぺい汁 味付けのり	鰯 かつおぶし 鶏肉 豆腐 油揚げ のり	白菜 にんじん 長門ゆず 大根 にんじん おぎ	油 砂糖 パン粉 米 麦 片栗粉 里芋 こんにゃく	690 836 26.1 31.1	色の濃い野菜
27 火	パン チキンフリカッセ ゆで野菜 ポトフ ミルメーク	鶏肉 ウィンナー 牛乳 豚肉	玉ねぎ しめじ ブロッコリー にんじん 玉ねぎ にんじん キャベツ パセリ	小麦粉 パン(小麦粉・米粉) バター じゃがいも ミルメーク	690 838 29.1 35.3	魚類
28 水	麦ごはん おでん風煮 白和え いよかん	ちくわ うずら卵 がんもどき 昆布 豆腐 みそ	大根 さやいんげん ほうれん草 白菜 にんじん いよかん	こんにゃく 里芋 砂糖 米 麦 ごま 砂糖	634 765 22.6 26.9	きのこ類
29 木	麦ごはん 他人井の具 ごま酢和え フルーツヨーグルト	牛肉 卵 かまぼこ ヨーグルト	ごぼう 玉ねぎ にんじん おぎ 小松菜 もやし にんじん みかん もも バインアップル	片栗粉 米 麦 ごま 砂糖	674 817 26.0 30.8	いも類

※太字で記載している食材は市産・県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。

節分と行事食

節分は、立春・立夏・立秋・立冬の前日のことですが、現在では、立春の前日だけをさすことが多いです。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いました。その前日となる節分は、「おおみそか」のような位置付けで、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。

イワシ

イワシを焼くにおいで鬼を追い払います。イワシの頭はヒイラギの枝に差して玄関に飾り、厄除けに使います。

大豆

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。

恵方巻き

太巻きすしを切らずに、その年の縁起の良い方向(恵方=今年は東北東)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。

そば

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。

こんにゃく

体の中にたまった砂(不要なもの)を出す「砂おろし」として、こんにゃく料理を食べる地域もあります。

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(2月)の納付期限は2月29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。

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) 主に体の質をよくなる	(黄) 主にエネルギーになる		
1 金	ミートスパゲッティ 菜の花サラダ ひな祭りデザート	豚肉 牛肉	にんじん 玉ねぎ グリンピース 菜の花 にんじん とうもろこし キャベツ	スパゲッティ オリーブ油 野菜いっぱいドレッシング 三色花ゼリー	641 25.0	760 魚類
4 月	カレー(リクエスト給食) しゃきしゃきひじきサラダ フルーツミックス	豚肉 白いんげん豆 牛乳 ひじき マグロ水煮フレーク	玉ねぎ にんじん にんにく しょうが グリンピース きゅうり れんこん にんじん ほうれん草 みかん 桃 パナナ	じゃがいも 米 麦 ごまドレッシング いちごゼリー	697 23.1	846 種実類
5 火	ココア揚げパン ビーンズポタージュ ごぼうサラダ	鶏肉 牛乳 白いんげん豆 ポークハム	にんじん 玉ねぎ パセリ ごぼう にんじん きゅうり 小松菜	油 ココア パン(小麦粉・米粉) じゃがいも もち粉 ノンエッグマヨネーズ ごま	669 26.4	858 海藻類
6 水	鯖の照り焼き 筑前煮 野菜のごま和え	鯖 鶏肉 ちくわ	干しいたけ ごぼう にんじん れんこん さやいんげん キャベツ にんじん ほうれん草	米 麦 砂糖 こんにやく 里芋 油 砂糖 砂糖 ごま	678 29.4	815 果物
7 木	わかめ麦ごはん チキンチキンれんこん お祝い汁 ④お祝いデザート	わかめ 鶏肉 豆腐 はんぺん わかめ	れんこん 玉ねぎ にんじん ねぎ	米 麦 油 砂糖 ④ 米粉と豆乳のチョコケーキ	617 24.0	838 きのこ類
8 金	マカロニのケチャップ煮 サラダ いちごジャム	鶏肉	玉ねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース トマト きゅうり キャベツ にんじん	マカロニ じゃがいも 砂糖 パン(小麦粉・米粉) アーモンド オリーブ油 砂糖 いちごジャム	666 25.0	魚類
11 月	おにぎりのり(具:たくあん・昆布) 鯖の甘露煮 豚汁	昆布 のり 鯖 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	たくあん にんじん 干しいたけ 大根 白菜 ねぎ	米 麦 砂糖 里芋	660 25.4	802 色の濃い野菜
12 火	トマトオムレツ 野菜のドレッシング和え ABCスープ	卵 ベーコン	トマト きゅうり キャベツ にんじん 玉ねぎ しめじ セロリー パセリ	パン(小麦粉・米粉) オリーブ油 砂糖 マカロニ じゃがいも 油	644 25.1	768 種実類
13 水	肉じゃが 切り干し大根のごま和え 小魚アーモンド	豚肉 生揚げ ちくわ かえり	にんじん 玉ねぎ さやいんげん 切り干し大根 にんじん きゅうり キャベツ	じゃがいも こんにやく 砂糖 米 麦 ごま 砂糖 アーモンド 砂糖	688 26.8	829 きのこ類
14 木	チキンライス ハンバーグのチーズ焼き コーンスープ ①お祝いデザート	鶏肉 鶏肉 豚肉 牛乳 チーズ 牛乳	玉ねぎ にんじん グリンピース トマト 玉ねぎ にんじん ブロッコリー とうもろこし 玉ねぎ にんじん パセリ	米 麦 米粉 ① 米粉と豆乳のチョコケーキ	684 26.6	787 芋類
15 金	フィッシュアンドチップス スコッチブロス イギリスの料理 オレンジ 1食ケチャップ	ホキ 卵 レンズ豆 ベーコン	にんじん 玉ねぎ じめじ セロリー パセリ オレンジ	小麦粉 じゃがいも 油 パン(小麦粉・米粉) 大麦 小麦	— —	841 33.1 海藻類
18 月	プルコギ 春雨スープ ヨーグルト	牛肉 平天 豆腐 ヨーグルト	にんじん 玉ねぎ しめじ ねぎ にんにく キャベツ 玉ねぎ にんじん ねぎ	砂糖 ごま 米 麦 ごま油 春雨	657 25.7	784 29.6 果物
19 火	シーフードチャウダー 野菜サラダ バナナ	えび いか ベーコン 牛乳	玉ねぎ にんじん グリンピース キャベツ にんじん きゅうり バナナ	じゃがいも パン(小麦粉・米粉) コールスロドレッシング	681 27.5	827 33.2 きのこ類
21 木	減量梅麦ごはん かやくうどん ちくわの磯部揚げ じゃこ炒め	鶏肉 油揚げ かまぼこ ちくわ しらす干し ベーコン	梅 玉ねぎ ねぎ キャベツ 小松菜 とうもろこし	米 麦 うどん 油 ごま 油	637 24.9	860 31.5 色の薄い野菜
22 金	ポークビーンズ キャベツのアーモンド和え いよかん	豚肉 大豆	玉ねぎ にんじん グリンピース トマト キャベツ にんじん 小松菜 いよかん	じゃがいも 砂糖 パン(小麦粉・米粉) アーモンド 砂糖	661 27.5	814 33.2 海藻類
25 月	中華丼の具 マヨネーズ炒め アセロラゼリー	豚肉 うずら卵 ちくわ いか	にんじん 玉ねぎ キャベツ 干しいたけ さやいんげん しょうが れんこん にんじん キャベツ	砂糖 ごま油 米 麦 米粉 ノンエッグマヨネーズ ごま ごま油 アセロラゼリー	642 23.6	763 27.7 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。

給食時間を振り返ろう

「食育」チェックシート

給食当番の身支度がきちんとできました！

配膳表どおりに正しく並べることができました！

お箸を正しく持って、姿勢よく食事ができました！

よくかんで美味しく食べていただくことができました！

地域の産物や食文化を知ることができました！

バランスのよい食事の組み合わせがわかった！

この1年の給食時間を振り返って、できるようになったことやわかったことが増えたかな？チェックしてみよう。

卒業おめでとうございます

卒業祝献立
中学校 7日(木)
小学校 14日(木)
お楽しみに

卒業生の皆さんが、これまでの学校生活で学んだことをいかにさらに活躍されるよう、給食センター一同これからも応援しています！

卒業祝献立

中学校 7日(木)
小学校 14日(木)
お楽しみに

卒業生の皆さんが、これまでの学校生活で学んだことをいかにさらに活躍されるよう、給食センター一同これからも応援しています！

◎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。
◎魚のほねに気を付けて食べましょう。

※裏面に食育だより春号を載せていますのでご覧ください。

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(3月)の納付期限は4月1日(月)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 学校給食献立案（16回）

※献立は物資の価格変動等で変更する場合があります。ご了承ください。

日	曜日	主食	献立（牛乳は毎日つきます）	行事
8	月	麦ごはん	ちくわのカレー揚げ 菜の花のごま和え 魚そうめん汁	始業式
9	火	縦割りパン	チリコンカンの具 シュリエンヌスープ 手作りりんごゼリー	入学式
10	水	麦ごはん	ぬっぺ汁 いわしの南蛮漬け 納豆	茨城県の料理
11	木	麦ごはん	豚丼の具 周南スープ春バージョン きよみオレンジ	地場産給食
12	金	パン	卵のミートソース蒸し アスパラガスのソテー 野菜と豆のコンソメスープ いちごジャム	
15	月	麦ごはん	ポークカレー コールスローサラダ	小1 給食開始？
16	火	はちみつ パン	白身魚のピザ風 リボンマカロニスープ フルーツココ	
17	水	ちらし寿司	肉しのだ 小松菜のおかか和え すまし汁 お祝いデザート（クレープ）	
18	木	麦ごはん	春野菜の煮物 野菜といり卵の和え物 ひじきふりかけ	
19	金	縦割りパン	ツナサンドの具（きゅうりとツナのマヨネーズあえ） ペンのトマト煮 オレンジ	
22	月	減量わかめ ごはん	山菜うどん 五目豆 いちご	
23	火	丸型横割り パン	照焼サンドの具（チキン照り焼きパティ ゆで野菜） カレースープ 手作りバイクドチーズケーキ	
24	水	麦ごはん	鰯のおかか煮 ほうれん草のごま和え かき玉汁	
25	木	麦ごはん	大豆とごぼうのメンチカツ ひじきの炒め煮 豚汁	
26	金	/	ミートソーススパゲッティ りんごのサラダ ㊤小魚	市中研
30	火	小キャラメル 揚げパン	春野菜のシチュー アーモンド入り海藻サラダ	

4月より、ごはんに混ぜて炊く麦を山口県産押し麦に変更します。

令和6年度 5月分 学校給食献立案（21回）

※献立は物資の価格変動等で変更する場合があります。ご了承ください。

日	曜日	主食	献立（牛乳は毎日つきます）	行事
1	水	減量だけのこごはん	鰯の生姜煮 磯香和え すまし汁 かしわもち	PTA総会 端午の節句献立
2	木	パン	かつおのケチャップがらめ 野菜のドレッシング和え 卵スープ いちごジャム	
7	火	ピタパン	ピタパンの具（照焼チキン 野菜サラダ） トマトスープ ㊦チーズ	
8	水	麦ごはん	マーボー豆腐 バンサンスー りんご	
9	木	麦ごはん	鯖の西京焼き きんぴらごぼう つみれ汁	
10	金		肉うどん ひじきとツナのソテー たまごドーナツ	
13	月	麦ごはん	鯨カツのソースかけ ほうれん草のお浸し 春雨汁	地場産給食
14	火	パン	クリームシチュー 海藻サラダ 黒豆きなこクリーム	中3修学旅行
15	水	麦ごはん	鰯のおかか煮 ゆかり和え みそけんちん汁 SDGsふりかけ	中3修学旅行
16	木	麦ごはん	中華丼の具 じゃがいものカレー風味炒め ㊦小魚	中3修学旅行
17	金		ソース焼きそば アスパラとエリンギのソテー 手作りプリン	
20	月	麦ごはん	豆腐ハンバーグの和風ソースかけ アーモンド和え みそ汁	
21	火	ペスカトーレ	パリツォーネ フルーツ白玉	
22	水	麦ごはん	美酒鍋 お好み焼き しらす和え	広島県の料理
23	木	麦ごはん	キムチーズ肉じゃが 野菜のごま和え 甘夏	
24	金	パン	白身魚のホワイトソースかけ 粉ふき芋 野菜のスープ煮	
27	月	麦ごはん	ピビンバ丼の具（牛肉・ナムル） わかめスープ 手作りホットク	韓国の料理
28	火	パン	チキンビーンズ コーンキャベツ ゴールドキウイフルーツ マーシャルビーンズ	
29	水	炊き込みごはん	鯖の塩焼き ごま酢和え 若竹汁	
30	木	麦ごはん	肉じゃが しそひじき和え オレンジ	
31	金	パン	サーモンフライ 野菜のドレッシングあえ ミネストローネ りんごジャム	

令和6年度 6月分 学校給食献立案（20回）

※献立は物資の価格変動等で変更する場合があります。ご了承ください。

日	曜日	主食	献立（牛乳は毎日つきます）	行事
3	月	麦ごはん	肉吸い 小松菜の磯あえ 揚げたこ焼き	大阪府の料理
4	火	パン	鶏肉とカシューナッツの炒め物 ビーフンスープ かえりのごまがらめ ソフトチーズ	歯と口の健康週間
5	水	麦ごはん	トントンごぼう 酢の物 豆腐のみそ汁	歯と口の健康週間
6	木	五目 チャーハン	マーボーれんこん つみれ入りスープ	歯と口の健康週間
7	金	パン	豚肉のデミグラスソース煮 野菜メニューコンクール受賞作品（畑と海のカミカミ サラダ）	歯と口の健康週間
10	月	麦ごはん	カミカミ丼の具 ひじきの炒め煮 手作りさつま芋チップス	歯と口の健康週間
11	火	パン	ソバ・デ・アホ（卵スープ） 魚介のアヒージョ風 いちごジャム オレンジ	スペインの料理
12	水	梅麦ごはん	ししゃものカリカリフライ 大根のたらこマヨネーズ すまし汁	
13	木	麦ごはん	ビーンズカレー かにかまサラダ	
14	金	パン	白身魚の香草焼き ごぼうサラダ コーンクリームスープ ブルーベリージャム	
17	月	減量 麦ごはん	きつねうどん うの花炒め 県産味付けのり 県産フルーツミックス	地場産給食週間
18	火	丸型横割り パン	コロッケサンドの具（れんこん入りコロッケのソース かけ ゆで野菜） 地場産野菜の豆乳スープ	地場産給食週間
19	水	麦ごはん	親子丼の具 五目きんぴら 県産りんごゼリー	地場産給食週間
20	木	麦ごはん	けんちょう はもカツ 徳山漬け和え	地場産給食週間
21	金	パン	鹿野ポークビーンズ 県産ぼんかんジャム ほうれん草のガーリックソテー	地場産給食週間
24	月	チキン ライス	マカロニ入りクリームスープ オムライス（チキンライス、薄焼き玉子） 甘夏サラダ ケチャップソース	
25	火	/	皿うどん（皿うどん麺、皿うどんの具） 中華サラダ ごま団子	
26	水	麦ごはん	ハヤシライス ウィンナー 青じそドレッシングサラダ	
27	木	麦ごはん	鯖のみそ煮 キャベツの梅和え 筑前煮	
28	金	/	スパゲッティナポリタン アーモンド入り野菜ソテー ヨーグルト	

令和6年度 7月分 学校給食献立案（14回）

※献立は物資の価格変動等で変更する場合があります。ご了承ください。

日	曜日	主食	献立（牛乳は毎日つきます）	行事
1	月	シューシー	豚の角煮 ゴーヤチャンプルー 沖縄そば汁	沖縄の料理
2	火	丸型横割りパン	セルフバーガーの具（ハンバーグ・スライスチーズ・ゆで野菜・ケチャップ） 周南スープ夏バージョン	
3	水	麦ごはん	鰯のトマト煮 おかか和え オクラ入りもずく汁 アップルシャーベット	
4	木	麦ごはん	韓国風肉じゃが 切り干し大根の甘酢和え 韓国のり	
5	金	レーズンパン	星のコロッケ ミニトマト ビーフンスープ 七夕フルーツミックス	七夕の献立
8	月	麦ごはん	マーボーなす 小松菜のナムル はちみつレモンゼリー	
9	火	パン	白身魚のピザ風 卵スープ 枝豆の塩ゆで アプリコットジャム	
10	水	麦ごはん	スタミナ納豆 野菜のオイスターソース炒め すいか	
11	木	わかめ麦ごはん	アジカツ 酢の物 豚汁	地場産給食
12	金	パン	ビーフシチュー（手作りルウ） シーフードソテー 冷凍みかん	
16	火	キムタクごはん	しゅうまい（小学1個、中学2個） きゅうりの中華和え 春雨スープ	食欲増進献立
17	水	ナン	キーマカレー インド風サラダ オレンジ	インドの料理
18	木	麦ごはん	柳川風丼の具 ピーマン炒め 茹でとうもろこし	
19	金	パン	冬瓜スープ 手作りツナポテトグラタン ソーダ風フロートゼリー	終業式

月	月 目 標	指 導 内 容	献立表・一口メモなど	行事食・旬の献立等	地場産の野菜等 (市産/県産)
4	◎給食の準備をきちんとしよう	・給食当番の身支度 ・安全な運搬や配膳 ・準備や後片付け ・食器の扱い方、置き方	・学校給食の紹介 ・献立表の見方 ・準備や後片付け ・清潔な身支度 ・安全な運搬や配膳	入学・進級お祝い献立 地場産給食(○※5) 郷土料理(○※14) 世界の料理	ほうれんそう キャベツ キャベツ アスパラガス パセリ 葉ねぎ れんこん
5	◎食事のマナーを考えよう ◎食べ物の働きを知ろう	・食事中の姿勢 ・交互食べ(口中調味) ・食べ物の働き	・端午の節句 ・よい食べ方 ・食べ物の働き(3つのグループ)(※6)	端午の節句献立 地場産給食(○※5) 郷土料理(○※14) 世界の料理	たまねぎ ほうれんそう キャベツ たまねぎ れんこん キャベツ パセリ 葉ねぎ 甘夏みかん
6	◎衛生に気をつけて食事をしよう ◎歯を丈夫にする食べ物について考えよう	・食中毒に気をつける ・正しい手洗い ・かむことの大切さ(○※8) ・歯とカルシウム ・カルシウムを多く含む食品	・食育月間(○※1) ・食中毒の予防 ・歯と口の健康週間 ・よい歯を作る ・地産地消について(○※5)	カルシウムの多い献立 カミカミ献立 地場産給食(○※5) 郷土料理(○※14) 世界の料理	たまねぎ きゅうり ほうれんそう じゃがいも キャベツ たまねぎ キャベツ きゅうり アスパラガス だいこん パセリ 葉ねぎ
7	◎夏の食事について考えよう	・上手な水分補給 ・上手なおやつ選び方 ・夏野菜について	・七夕 ・夏バテ対策 ・糖分のとり過ぎについて	七夕献立 食欲増進献立 地場産給食(○※5) 郷土料理(○※14) 世界の料理	なす きゅうり じゃがいも たまねぎ なす きゅうり だいこん ピーマン パセリ 葉ねぎ すいか
9	◎朝食を食べよう(○※4)	・朝食の役割 ・朝食をおいしく食べる工夫(○※4)	・朝食の大切さ(○※4) ・生活リズムの大切さ ・運動と栄養	月見献立 食欲増進献立 地場産給食(○※5) 郷土料理(○※14) 世界の料理	なす きゅうり ほうれんそう なす だいこん 葉ねぎ なし
10	◎バランスよく食事をしよう(※6) ◎季節の食べ物について知ろう	・生活習慣病の予防 ・食品ロスについて(※13) ・減塩について(○※7)	・日本型食生活 ・目によい食品 ・食塩は控えめに(○※7)	目によい献立 地場産給食(○※5) 郷土料理(○※14) 世界の料理 (月見献立) ハロウィン献立	きゅうり だいこん 葉ねぎ れんこん みかん
11	◎感謝して食べよう ◎規則正しい食事をしよう	・感謝の心(○) ・食前食後の挨拶(○) ・残さず食べよう ・給食に関わる人々の仕事 ・三度の食事 ・郷土料理の日(○※14)	・食前食後の挨拶(○) ・間食について ・いい歯の日 ・給食に関わる人々の仕事について(○※5) ・和食について(※14)	カミカミ献立 地場産給食(○※5) やまぐち郷土料理の日(○※14) 世界の料理 和食の日献立(※14)	キャベツ ほうれんそう はくさい さつまいも きゅうり だいこん はくさい 葉ねぎ れんこん キャベツ はなっこりー みかん
12	◎寒さに負けない食事をしよう	・かぜの予防 ・体の調子を整える栄養素 ・冬野菜について	・かぜの予防 ・冬至について	クリスマス献立 冬至献立 地場産給食(○※5) 郷土料理(○※14) 世界の料理	高菜 さつまいも にんじん ほうれんそう はくさい キャベツ ブロッコリー 葉ねぎ だいこん はなっこりー みかん
1	◎学校給食について考えよう	・学校給食のあゆみ	・学校給食週間について ・郷土料理について(○※14) ・地産地消について(○※5)	学校給食週間 地場産給食(○※5) 郷土料理(○※14) 世界の料理	じゃがいも さつまいも 青ねぎ・白ねぎ だいこん にんじん 高菜 ほうれんそう キャベツ れんこん 葉ねぎ キャベツ 春菊 みかん ぼんかん
2	◎食べ物と健康について考えよう(※6) ◎楽しく食事をしよう(共食)(○※2)	・食事環境の工夫 ・植物性たんぱく質について	・家族や仲間と楽しく食事をする(○※2) ・はしの持ち方 ・大豆・大豆製品 ・「食」の安全について(※15)	節分献立 地場産給食(○※5) 郷土料理(○※14) 世界の料理	じゃがいも ほうれんそう にんじん キャベツ れんこん 葉ねぎ みかん いよかん
3	◎1年間の給食をふりかえろう	・健康によい食事のとり方(※7) ・災害時の食について	・桃の節句 ・一年間の反省 ・健康の3本柱 ・食品の備蓄について	桃の節句献立 卒業お祝い献立 地場産給食(○※5) 郷土料理(○※14) 世界の料理 防災給食	ほうれんそう アスパラガス れんこん キャベツ 葉ねぎ

○ : 周南市食育推進計画と関連のあるもの

※ : 第4次食育推進基本計画と関連のあるもの

◎ : 月目標が2つある月は、上段が学校での目標、下段は上段と共に栄養士として指導していきたい目標としてとらえてください。