

令和5年度第2回鹿野学校給食センター給食協議会

日時 令和5年12月5日（火）15時45分～

場所 コアプラザかの 1階 女性活動推進室

1 協議事項

(1) 令和5年度9月～12月の献立について

(2) 令和5年度3学期の献立（案）について

2 その他

(1) 給食時間の変更について

(2) 嘔吐物への対応について

(3) 試食会

まるやまドーナツ（大潮田舎の店）

日・曜日	献立名	主 材 料			栄養価 上: エネルギー (Kcal) 下: たんぱく質 (g)	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			
1 金	黒糖パン まるごとグラタン ウインナーと野菜のソテー 豆乳スープ		ベーコン チーズ 牛乳	にんじん パセリ とうもろこし	パン(小麦粉・米粉) じゃがいも 小麦粉 マカロニ 油	小学校 中学校 697 840 27.6 32.9	魚類
			ウインナー(豚肉・鶏肉) 鶏肉 豆乳	小松菜 玉ねぎ にんじん 玉ねぎ とうもろこし にんじん グリンピース	じゃがいも		
4 月	ねぎ塩豚丼 ねぎ塩豚丼の具 魚そうめん汁 きゅうりのピリ辛和え		豚肉	しょうが 玉ねぎ にんじん ごぼう ねぎ	小麦 こんにゃく 油 砂糖	636 771	きのこ類
			いとより 豆腐 油揚げ わかめ	玉ねぎ にんじん 小松菜		25.9 30.6	
				しょうり	ごま ごま油 砂糖		
5 火	パン 鮭ポールのトマト煮 レモン風味サラダ チョコスプレッド		鮭 たら ベーコン	玉ねぎ にんじん ピーマン トマト にんにく しめじ	パン(小麦粉・米粉) じゃがいも 砂糖	669 804	種実類
			鶏肉	キャベツ しょうり にんじん レモン	砂糖 オリーブ油	25.0 29.9	
					チョコスプレッド		
6 水	たらこ梅の スパゲッティ アーモンドサラダ アイス風デザート		たらこ 鶏肉	玉ねぎ にんじん マッシュルーム うめ パセリ	スパゲッティめん バター	682 794	海藻類
				しょうり キャベツ にんじん	アーモンド オリーブ油 砂糖	27.3 32.3	
				乳製品 卵		糖類	
7 木	シーフードカレー 海藻サラダ 白ぶどうジュース		ベーコン いか ホキ	玉ねぎ にんじん さやいんげん にんにく	小麦 じゃがいも 油	652 784	色の濃い 野菜
			海藻	キャベツ とうもろこし		23.3 27.6	
				ジュース(ほうれんそう)	ジュース		
8 金	縦割りパン スティックハンバーグ 茹で野菜 ケチャップソース ミネストローネ フルーツココ		鶏肉 豚肉	玉ねぎ キャベツ しょうり にんじん	パン(小麦粉・米粉) パン粉	684 812	魚類
			鶏肉 白いんげん豆	玉ねぎ にんじん パセリ トマト	マカロニ	27.6 31.6	
				もも パインアップル みかん	ナタデココ		
12 火	小パン 焼きそば カラフルピーマンサラダ ④チーズ		豚肉 さつまあげ 青のり	たまねぎ キャベツ もやし	パン(小麦粉・米粉) やきそば麺 ごま油	612 824	豆類
			チキンハム	ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン しょうり	砂糖 油	24.6 32.9	
			④チーズ				
13 水	麦ごはん キムチチーズ肉じゃが しそわかめ和え 冷凍パイ		豚肉 ちくわ チーズ	白菜 玉ねぎ にんじん さやいんげん	小麦 じゃがいも ごま油 砂糖	652 783	色の濃い 野菜
			わかめ	キャベツ しょうり しそ		21.4 25.2	
				パインアップル			
14 木	麦ごはん あじのレモン醤油がらめ 五目豆 まごわやさしい献立 なすそうめん		あじ	玉ねぎ にんじん パセリ レモン	小麦 砂糖 ごま油	706 854	果物
			大豆 さつまあげ 昆布	にんじん さやいんげん	油 砂糖 こんにゃく	31.1 37.5	
			油揚げ	干しいたけ びす 玉ねぎ にんじん ねぎ	そうめん		
15 金	縦割りパン ゴーヤ入りドライカレー コンソメスープ 梨		豚肉 大豆 レンズ豆	にんにく 玉ねぎ ゴーヤ	パン(小麦粉・米粉) 小麦油 砂糖 パン粉	625 764	魚類
				にんじん 玉ねぎ キャベツ しめじ セロリー パセリ	じゃがいも	24.4 29.3	
				なし			
19 火	はちみつパン 大豆とごぼうのメンチカツ かぼちゃのサラダ 麦のスープ		鶏肉 豚肉 大豆	ごぼう	パン(小麦粉・米粉) はちみつ パン粉 油	693 882	いも類
				かぼちゃ しょうり にんじん		23.6 29.4	
			ウインナー(豚肉・鶏肉)	にんじん 玉ねぎ キャベツ さやいんげん	小麦		
20 水	野菜だん!? 野菜だん!? R4年度 周南市野菜メニューコンクール 受賞作品 ひじきの煮物 ぶどう 地産産給食		豚肉	にんじん びす ピーマン しょうが 白ねぎ	小麦 砂糖 ごま油 片栗粉	646 768	豆類
			油揚げ ひじき 鶏入り天 大豆	にんじん さやいんげん	油 砂糖	24.6 29.3	
				ぶどう			
21 木	枝豆とわかめのご飯 豚肉となすのみそ炒め キャベツの甘酢和え アーモンドいりこ		豚肉 平天 生揚げ みそ わかめ	玉ねぎ にんじん ピーマン びす えだまめ	小麦 砂糖 油	666 796	果物
				キャベツ にんじん しょうり	砂糖 ごま	28.9 34.3	
			かたくちいわし 大豆		油 砂糖 アーモンド		
22 金	パン プレーンオムレツ 枝豆とウインナーのソテー クリームスープ		卵		パン(小麦粉・米粉)	671 807	種実類
			ウインナー(豚肉・鶏肉)	えだまめ にんじん 小松菜	油	30.5 36.1	
			鶏肉 牛乳	とうもろこし しめじ 玉ねぎ にんじん パセリ	マカロニ		
25 月	麦ごはん えびチリ 春雨ツナサラダ サンラタン		えび	玉ねぎ グリンピース にんにく	小麦 砂糖 油 片栗粉	641 773	色の濃い 野菜
			まぐろ水煮 しらす干し	キャベツ とうもろこし にんじん しょうり	春雨 ごま 砂糖 ごま油	22.8 26.5	
			鶏肉 卵 豆腐	玉ねぎ 干しいたけ にんじん ねぎ しょうが	片栗粉 ごま油		
26 火	パン 豆腐ハンバーグ りっちゃん元気サラダ ABCスープ		豆腐 鶏肉	玉ねぎ	パン(小麦粉・米粉) パン粉	622 760	果物
			ポークハム かつおぶし こんぶ	キャベツ にんじん しょうり ミニトマト とうもろこし	砂糖 油	27.2 32.4	
				にんじん しめじ セロリー ほうれんそう 玉ねぎ	マカロニ じゃがいも		
27 水	鶏ごぼごはん 鶏のトマト煮 ごま酢和え なすの味噌汁		いわし 鶏肉	トマト ごぼう にんじん 干しいたけ しょうが	小麦 砂糖 油	640 764	いも類
				ほうれんそう もやし にんじん	砂糖 ごま	27.4 32.5	
			豆腐 油揚げ みそ	びす にんじん ねぎ 玉ねぎ			
28 木	麦ごはん 発芽玄米入りつくね 切干大根の炒め煮 すまし汁		鶏肉	玉ねぎ	小麦 玄米 パン粉	648 781	種実類
			豚肉 油揚げ	切干大根 にんじん 小松菜	砂糖 ごま油	24.6 28.8	
			豆腐 かまぼこ わかめ	玉ねぎ にんじん えのきたけ ねぎ			
29 金	小パン 野菜とベーコンのガーリックソテー うずら卵入りピーマン汁 お月見団子		ベーコン	れんこん にんじん エリンギ さやいんげん にんにく	パン(小麦粉・米粉) 油	678 810	海藻類
			鶏肉 うずら卵	玉ねぎ にんじん 干しいたけ もやし チンゲンサイ	ピーマン ごま油	26.9 31.4	
			豆腐 きなこ		もち粉 砂糖		

生活リズム 乱れていませんか?

私たちの体には「体内時計」があり、1日の活動に合わせて生活リズムを整えています。ところが、夜遅くまで起きていたり、食事の時間が不規則だったりすると、体内時計がくるってしまいます。生活リズムをととのえるために右⇒のような習慣をつけましょう。朝ごはんを食べることは排便のリズムにもつながり、1日をすっきりとした気持ちでスタートすることができます。

生活リズムが整う朝の習慣

朝の光を浴びる

朝ごはんをよくかんで食べる

周南市教育委員会学校給食課からのお知らせ

- 周南市では、児童生徒に栄養バランスのとれた安心・安全な学校給食を安定的に提供していくために、令和6年度からの給食費の改定を検討しています。今年度については「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、物価高騰の影響を緩和しています。
- 学校給食費(9月)の納付期限は10月2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。

◎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。

日・曜日	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) 主に体の働きを助ける	(黄) 主にエネルギーになる	上:エネルギー(Kcal) 下:たんぱく質(g)	小学校 中学校	
2月	麦ごはん チキンチキンれんこん かきたま汁 りんご	鶏肉 豆腐 かまぼこ 卵	グリンピース れんこん 玉ねぎ にんじん ねぎ りんご	油 砂糖 米 麦 片栗粉 片栗粉	654 25.7	793 30.5	いも類
3日	パン ポトフ ごぼうサラダ ソフトチーズ	豚肉 チーズ	玉ねぎ にんじん キャベツ さやいんげん ごぼう にんじん 小松菜	じゃがいも パン(小麦粉・米粉) ごまドレッシング ごま	631 26.5	776 32.1	魚類
4日	ジャンバラヤ ジャンバラヤ(洋風ピラフ) コーンクリームスープ フルーツミックス	ウィナー(鶏肉・豚肉) 鶏肉 牛乳 白いんげん豆	玉ねぎ グリンピース とうもろこし トマト とうもろこし 玉ねぎ にんじん パセリ みかん もも パインアップル パナナ	油 米 パター じゃがいも 油	666 22.0	795 25.7	海藻類
5日	麦ごはん 鯛の生姜煮 高野豆腐の含め煮 甘酢和え	鯛 鶏肉 ちくわ 高野豆腐 昆布 わかめ	しょうが にんじん さやいんげん キャベツ にんじん	米 麦 こんにゃく じゃがいも 油 砂糖 砂糖	683 25.1	827 29.8	果物類
6日	かわらそば 瓦そばの野菜あんかけ 焼きおにぎり 野菜と錦糸卵のごま和え	豚肉 卵 平天	にんじん 玉ねぎ 小松菜 しめじ キャベツ ほうれん草	やきそば麺 油 砂糖 片栗粉 米 ごま 砂糖	684 27.2	790 31.9	きのこ類
10日	パン ツナサラダ キャロットポタージュ ブルーベリーゼリー	マグロ水煮フレーク 鶏肉 牛乳	キャベツ キヤベツ にんじん とうもろこし にんじん しめじ 玉ねぎ パセリ	ノンエッグマヨネーズ パン(小麦粉・米粉) ブルーベリーゼリー	639 25.6	772 31.0	いも類
11日	麦ごはん がね(かき揚げ) おひたし さつま汁	卵 かつお節 鶏肉 生揚げ みそ	にら にんじん 白菜 ほうれん草 干しいたけ 大根 にんじん ごぼう ねぎ	さつまいも 小麦粉 砂糖 もち粉 油 米 麦 砂糖 里芋 こんにゃく	691 21.2	837 25.0	種実類
12日	果産物し麦ごはん 三色ごはんの具 周南スープ みかん	鶏肉 おから 卵 豚肉 油揚げ スキムミルク	しょうが 高菜漬 ごぼう 干しいたけ れんこん 大根 にんじん 小松菜 白ねぎ みかん	砂糖 油 米 麦 もち粉	681 25.8	819 30.5	海藻類
13日	パン ポークビーンズ フレンチサラダ りんごジャム	豚肉 大豆 チキンハム	玉ねぎ にんじん グリンピース トマト キャベツ きゅうり にんじん	じゃがいも 砂糖 パン(小麦粉・米粉) 油 砂糖 りんごジャム	691 27.6	849 33.4	魚類
16日	麦ごはん 鯛のアングレース 野菜のゆかり和え すまし汁 SDGsふりかけ(だしの材料が変身！)	鯛 豆腐 かまぼこ わかめ 昆布 かつお節	しょうが 高菜漬 ごぼう 干しいたけ れんこん 大根 にんじん 小松菜 白ねぎ みかん	油 砂糖 パン粉 米 麦 砂糖 ごま	699 28.1	844 33.3	いも類
17日	アップルパン トマトオムレツ チキン入りサラダ ラビオリスープ	卵 鶏肉 鶏肉 豚肉	ドライアップル 玉ねぎ トマト キャベツ もやし にんじん にんじん 玉ねぎ ほうれん草	パン(小麦粉・米粉) 砂糖 油 小麦粉 じゃがいも	699 24.1	841 33.5	果物類
18日	ゆかり麦ごはん しいたけの肉詰め きんぴらごぼう 豆腐のみそ汁	豚肉 ちくわ 豆腐 油揚げ みそ わかめ	にんじん 玉ねぎ しそ しいたけ にんじん ごぼう 玉ねぎ にんじん ねぎ	パン粉 片栗粉 米 麦 油 砂糖 ごま じゃがいも	648 24.1	763 27.0	色の濃い野菜
19日	麦ごはん 豆腐の中華煮 春雨サラダ 大学芋	鶏肉 豆腐 いか しらす干し	にんじん 玉ねぎ ねぎ にんにく しょうが キャベツ にんじん	砂糖 ごま油 片栗粉 米 麦 春雨 ごま 棒鶏ドレッシング さつまいも 油 水あめ 砂糖	701 26.8	849 31.8	海藻類
20日	アマトリチャーナ アマトリチャーナ 秋野菜のサラダ フルーツヨーグルト	豚肉 ベーコン チーズ ヨーグルト	にんにく 玉ねぎ エリンギ パセリ トマト ごぼう ほうれん草 にんじん れんこん みかん パインアップル パナナ	ペンネ オリーブ油 じゃがいも 野菜いっぱいドレッシング	643 24.4	766 28.7	魚類
24日	丸型横割パン えびカツ ゆで野菜 ベーコンとチンゲン菜のスープ タルタルソース	えび スケトウダラ ベーコン	玉ねぎ キャベツ にんじん チンゲンサイ にんじん 玉ねぎ パセリ	油 パン(小麦粉・米粉) パン粉 マカロニ ノンエッグタルタルソース	660 24.6	824 30.9	豆類
25日	もち麦ごはん ほうれん草と鶏肉の グルグルグリーンカレー ナッツ入りさつま芋サラダ 徳山漬け	鶏肉 白いんげん豆 豆乳 ヨーグルト	玉ねぎ 黄ピーマン にんにく しょうが キャベツ にんじん キャベツ にんじん	じゃがいも オリーブ油 砂糖 ココナッツミルク もち麦 米 ☆グルグルグリーンカレー さつまいも アーモンド ノンエッグマヨネーズ 砂糖	695 24.0	839 28.2	果物類
26日	ごはん 鮭の幽庵焼き ひじきの五目煮 大根の味噌汁	鮭 ひじき 大豆 しらす干し 平天 豆腐 油揚げ みそ	ゆず にんじん れんこん 小松菜 大根 玉ねぎ にんじん ねぎ	米 ごま油 砂糖	636 29.4	762 34.9	色の濃い野菜
27日	パン ブラウンシチュー 豆とツナのサラダ りんご	豚肉 大豆 大福豆 金時豆 マグロ水煮フレーク	玉ねぎ キャベツ グリンピース キャベツ チンゲンサイ りんご	じゃがいも 砂糖 油 パン(小麦粉・米粉) 砂糖 油	636 26.4	778 31.8	海藻類
30日	秋の香りごはん 秋の香りごはん 鯖の味噌煮 昆布和え うま煮	豚肉 油揚げ 味噌 昆布 鯖 鶏肉 ちくわ 生揚げ	しめじ にんじん ごぼう キャベツ キャベツ にんじん さやいんげん	砂糖 米 栗 こんにゃく 砂糖 油 里芋	690 27.8	845 33.7	果物類
31日	小ココア揚げパン 小ココア揚げパン かぼちゃ型ハンバーグ 野菜のドレッシング和え クリームスープ	鶏肉 鶏肉 牛乳	たまねぎ かぼちゃ キャベツ キヤベツ しめじ 玉ねぎ にんじん グリンピース	ココア 砂糖 パン(小麦粉・米粉) フレンチドレッシング じゃがいも マカロニ	652 25.0	852 32.0	魚類

※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

実りの秋・食欲の秋。旬の味覚を楽しもう!

今月の給食に使う材料で、秋が旬のものの一部にイラストが入っています。どんなものがあるかな?探してみましょう。

◎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。◎魚のほねに気を付けて食べましょう。

6日(金)

令和5年度周南市野菜メニューコンクール
~よく噛むメニュー部門~入賞作品

鹿野小学校6年 元安悠真 さん考案の
「瓦そばの野菜あんかけ」が登場します!

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(10月)の納付期限は10月31日(火)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。

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) 主に体の調子をとる	(黄) 主にエネルギーになる			
水	1 麦ごはん ふわふわ丼の具 小松菜の和え物 栗のムース	鶏肉 豆腐 卵 かまぼこ	玉ねぎ にんじん おぎ	油 麩 砂糖 片栗粉 米 麦	小学校 中学校	海藻類	
	2 栗入りおこわ 栗入りおこわ 太刀魚の塩焼き ゆかり和え けんちん汁	豚肉 太刀魚 豆腐 油揚げ	にんじん 干しいたけ さやいんげん キャベツ しそ 大根 にんじん おぎ	砂糖 ごま くり 油 もち米 里芋	668 796 26.5 31.5		果物類
	6 チキンカレー チキンカレー ブロッコリーとひじきのツナサラダ	鶏肉 牛乳 白いんげん豆 マグロ油漬フレーク ひじき	玉ねぎ にんじん にんにく しょうが グリーンピース ブロッコリー キャベツ にんじん	じゃがいも 米 麦 砂糖 油	639 776 23.7 27.9		
火	7 きのコスパゲッティ きのこスパゲッティ スコッチエッグ アーモンド入りサラダ	鶏肉 ウィナー 卵 鶏肉	玉ねぎ にんじん えのきたけ しめじ マッシュルーム 小松菜 にんにく 玉ねぎ きゅうり キャベツ にんじん	バター スパゲッティ 砂糖 パン粉 アーモンド オリーブ油 砂糖	668 777 29.7 34.0	魚類	
	8 麦ごはん 生揚げの中華煮 切り干し大根のキムチソテー 煮干しと大豆のごまがらめ	鶏肉 えび うずら卵 生揚げ ベーコン かえり 大豆	れんこん 玉ねぎ にんじん チンゲンサイ 干しいたけ 切り干し大根 白菜 キャベツ もやし おぎ	油 片栗粉 米 麦 油 オリーブ油 ごま 砂糖	いい歯の日 677 818 30.9 37.0		色の濃い野菜
	9 わかめ麦ごはん 鯖と野菜の甘酢あんかけ 里芋のみそ汁 柿	鯖 わかめ 豆腐 油揚げ みそ	にんじん 玉ねぎ おぎ 玉ねぎ にんじん 小松菜 柿	油 砂糖 片栗粉 米 麦 里芋	674 812 24.9 29.5		
金	10 パン 巣ごもり卵 ジャーマンポテト レンズ豆のスープ 黒豆きなこクリーム	ウィナー 卵 ベーコン 粉チーズ レンズ豆	ほうれん草 とうもろこし 玉ねぎ パセリ にんじん 玉ねぎ キャベツ しめじ セロリー グリンピース	油 パン(小麦粉・米粉) オリーブ油 じゃがいも 黒豆きなこクリーム	725 882 29.8 34.2	海藻類	
	13 ごはん ハモカツ つしま 具だくさんかきたま汁	はも 豆腐 油揚げ 卵	にんじん しょうが きゅうり 白菜 にんじん おぎ 干しいたけ	油 米 パン粉 油 ごま 米粉	13~17日 「地産産給食週間」 山口郷土料理の日 667 775 27.6 31.0		いも類
	14 縦割りパン ポトフ はなっこりのペペロンチーノ風 米粉のカスタード	豚肉 チキンハム 牛乳 卵	玉ねぎ にんじん かぶ キャベツ はなっこり 玉ねぎ にんにく	じゃがいも パン(小麦粉・米粉) オリーブ油 砂糖 バター もち粉 米粉	636 779 26.2 31.8		
水	15 ごはん 県産鶏照り焼き ほうれん草の和え物 豚汁 県産のり佃煮	鶏肉 豚肉 豆腐 みそ のり	にんにく ほうれん草 キャベツ にんじん にんじん 干しいたけ 大根 白菜 おぎ	砂糖 米 砂糖 さつまいも	656 760 24.5 27.1	雑実類	
	16 ジャンポいなり ジャンポいなり かしわん(うどん) 地場産野菜の味噌炒め みかん	油揚げ 鶏肉 鰹入り天 豚肉 みそ	干しいたけ にんじん ほうれん草 おぎ れんこん にんじん みかん	砂糖 米 うどん 油	695 803 25.7 28.7		色の薄い野菜
	17 丸型横割りパン 昭ちゃんコロッケ ゆで野菜 きのこ入りコンソメスープ ウスターソース	牛肉 鶏肉	玉ねぎ キャベツ きゅうり 大根 にんじん しめじ 白菜 干しいたけ パセリ	油 パン(小麦粉・米粉) じゃがいも マカロニ	655 761 24.3 28.5		
月	20 麦ごはん チキンカツの油淋鶏ソース ブロッコリー 大根とにんじんの干しえび入りスープ フルーツ杏仁風ゼリー	鶏肉 豚肉 干しえび	しょうが 白おぎ ブロッコリー 大根 にんじん 小松菜 えのきたけ	油 砂糖 米 麦 油 砂糖 米粉 フルーツ杏仁風プリン	641 762 24.0 28.3	いも類	
	21 メープルシロップ トースト サーモンチャウダー コールスローサラダ	鮭 牛乳 スキムミルク チキンハム	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 とうもろこし	メープルシロップ バター パン(小麦粉・米粉) じゃがいも コールスロートレッシング	カナダの料理 687 842 29.0 35.4		卵
	22 麦ごはん 卵焼き すき昆布のじゃがいも煮 厚揚げのみそ汁	卵 刻み昆布 平天 しらす干し 厚揚げ みそ	にんじん さやいんげん 玉ねぎ にんじん 大根 小松菜	米 麦 じゃがいも 油 砂糖	643 762 25.3 28.9		
金	24 レーズンパン 白身魚の香草焼き フレンチサラダ ポテトスープ	ホキ チキンハム 豚肉	レーズン キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし 玉ねぎ にんじん 小松菜	パン(小麦粉・米粉) 油 砂糖 じゃがいも 油	625 768 28.5 34.5	海藻類	
	27 ハヤシライス ハヤシライス 豆入りツナサラダ 手作りココアプリン	牛肉 大豆 大福豆 金時豆 マグロ水煮フレーク 牛乳	玉ねぎ にんじん グリンピース エリンギ きゅうり キャベツ	じゃがいも 小麦粉 バター 砂糖 米 麦 砂糖 油 ココア 砂糖	693 822 23.2 26.8		雑実類
	28 パン 鶏肉とカシューナッツのソテー えび団子スープ マーシャルピンズ	鶏肉 豆腐 えび	玉ねぎ 青ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン しょうが 玉ねぎ えのきたけ チンゲンサイ	カシューナッツ ごま油 片栗粉 パン(小麦粉・米粉) ごま油 マーシャルピンズ	697 870 26.9 32.8		
水	29 減量麦ごはん 野菜たっぷり豆乳タンメン ショーロンポー 中華和え	豚肉 いか 豆乳 豚肉 鶏肉	にんにく しょうが 白おぎ 玉ねぎ にんじん えくらげ キャベツ チンゲンサイ 玉ねぎ キャベツ たけのこ 大根 にんじん 小松菜	油 ごま油 ねりごま ごま 中華麺 米 麦 小麦粉 ごま 砂糖 ごま油	683 824 25.4 30.1	果物類	
	30 麦ごはん 筑前煮 大根のきんぴら みかん	鶏肉 ちくわ 昆布 油揚げ しらす干し	干しいたけ ごぼう にんじん れんこん さやいんげん 大根 にんじん みかん	こんにゃく 里芋 油 砂糖 米 麦 ごま油 砂糖 ごま	668 794 23.6 27.9		色の濃い野菜

※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。

食事の「手」、
どうしていますか?

食事中、お箸を持っていない方の「手」はどうしていますか？ひじをついたり、ひざの上など机の下にあったりして、姿勢が悪くなっている人はいませんか？和食では、ご飯や汁物の入っているおわん、小さな器は、手に持って食べるのが正しいマナーです。片手で持てない大きなお皿などは置いたまま、手を添えて食べましょう！

◎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。◎魚のほねに気を付けて食べましょう。

おわんの持ち方

4本の指の上に乗せ、親指でふちを軽く押さえて支えましょう。



こんな姿勢になっていませんか？

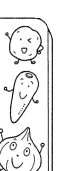


置いたまま食べる場合は、食器に手を添えましょう。



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(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。



日・曜日	献立名	主な材料			栄養価		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	小学校	中学校	
1 金	パン ミートボールシチュー れんこんと豆のサラダ	鶏肉 豚肉 牛乳 大豆 ポークハム	ほうれん草 にんじん 玉ねぎ れんこん にんじん キャベツ	じゃがいも パン粉 パン(小麦粉・米粉) ごま 棒棒鶏ドレッシング	636 26.8	778 32.1	魚類
4 月	減量わかめ ごはん 肉うどん きびなごフライ 切り干し大根のごま炒め	わかめ 牛肉 油揚げ さつま揚げ きびなご 鶏肉	にんじん 玉ねぎ ねぎ 切り干し大根 にんじん 小松菜	米 麦 うどん 砂糖 油 パン粉 小麦粉 砂糖 ごま油 ごま	628 26.8	803 32.5	色の濃い 野菜
5 火	パン 白身魚のみそチーズ焼き ポテトサラダ コンソメスープ	ホキ 牛乳 生クリーム みそ チーズ チキンハム ベーコン	きゅうり 玉ねぎ にんじん にんじん 玉ねぎ しめじ セロリー パセリ	パン(小麦粉・米粉) じゃがいも ノンエッグマヨネーズ 砂糖 じゃがいも	667 31.0	814 36.9	海藻類
6 水	麦ごはん 肉信田の含め煮 五目豆 味噌汁 りんご	油揚げ 鶏肉 大豆 ちくわ 豆腐 油揚げ みそ わかめ	にんじん 玉ねぎ にんじん さやいんげん 玉ねぎ にんじん ねぎ りんご	砂糖 米 麦 こんにゃく 砂糖 油 じゃがいも 片栗粉	693 25.8	835 30.5	色の薄い 野菜
7 木	麦ごはん 鮭のちゃんちゃん焼 昆布の炒め物 いも団子汁	鮭 みそ 昆布 さつま揚げ 油揚げ	玉ねぎ にんじん キャベツ しめじ さやいんげん にんじん さやいんげん 玉ねぎ 大根 にんじん ねぎ	砂糖 バター 米 麦 こんにゃく ごま油 砂糖 ごま じゃがいも	642 27.0	775 32.2	果物
8 金	パン チキンピーズ 大根ツナサラダ ⓪小魚	鶏肉 大豆 マグロ水煮フレーク ⓪かたくちいわし	玉ねぎ にんじん グリンピース トマト 大根 きゅうり にんじん	じゃがいも 砂糖 パン(小麦粉・米粉) ノンエッグマヨネーズ ⓪砂糖	643 26.7	803 34.5	海藻類
11 月	麦ごはん 中華丼の具 ピーマン炒め みかん	豚肉 うずら卵 きくらげ 平天	にんじん 玉ねぎ キャベツ さやいんげん にんにく にんじん もやし なら みかん	油 砂糖 片栗粉 米 麦 油 ピーマン ごま油	643 22.8	769 26.4	豆類
12 火	パン クリームシチュー はなっこりのサラダ	鶏肉 牛乳 ポークハム	玉ねぎ にんじん グリンピース はなっこり キャベツ にんじん	じゃがいも 油 パン(小麦粉・米粉) オリーブ油 砂糖	638 25.3	779 30.5	魚類
13 水	炊き込みごはん 炊き込みごはん ほっけの塩焼き ごま和え のっぺい汁	ちくわ 油揚げ ほっけ 鶏肉 生揚げ	ごぼう にんじん 干しいたけ さやいんげん ほうれん草 キャベツ れんこん にんじん 大根 ねぎ	砂糖 油 米 ごま 砂糖 里芋 こんにゃく 片栗粉	647 29.4	766 35.2	海藻類
14 木	麦ごはん 鶏肉と白菜の煮物 串おでん のり佃煮	鶏肉 うずら卵 生揚げ ちくわ 鶏肉 のり佃煮	しめじ 白菜 さやいんげん	里芋 砂糖 片栗粉 米 麦 こんにゃく	668 25.4	782 29.2	種実類
15 金	はなっこりの パスタ れんこんサラダ ⓪チーズ	豚肉 ベーコン マグロ油漬フレーク ⓪チーズ	玉ねぎ にんじん はなっこり にんにく れんこん きゅうり にんじん	スパゲッティ オリーブ油 ノンエッグマヨネーズ 砂糖	613 24.4	782 31.8	色の濃い 野菜
18 月	冬野菜カレー 冬野菜カレー 花野菜サラダ	豚肉	にんじん 玉ねぎ かぶ れんこん しょうが にんにく りんご ブロッコリー カリフラワー はなっこり	じゃがいも 油 米 麦 コールスロッドレッシング	641 19.7	777 23.2	魚類
19 火	小パン 鶏の照り焼き ゆで野菜サラダ ロヒケイト クリスマスケーキセレクト	鶏肉 鮭 牛乳 粉チーズ 生クリーム	にんにく キャベツ とうもろこし ブロッコリー にんじん 玉ねぎ 白ねぎ	砂糖 パン(小麦粉・米粉) 砂糖 じゃがいも バター クリスマスケーキ	578 31.1	709 37.4	豆類 ケーキなし
20 水	減量ごはん きつねうどん 五目きんぴら みかん	油揚げ 鶏肉 さつま揚げ	玉ねぎ にんじん ねぎ ごぼう にんじん さやいんげん みかん	うどん 砂糖 米 こんにゃく ごま油 砂糖 ごま	669 22.0	794 26.1	海藻類
21 木	減量麦ごはん くじらの竜田揚げ 磯香和え せせらぎ豆腐のすまし汁 いとこ煮	くじら しらす干し のり 豆腐 油揚げ 鱈入り天 もち	ほうれん草 もやし にんじん 白菜 にんじん ねぎ	油 米 麦 片栗粉 砂糖 あずき 砂糖	687 30.4	844 37.0	手類
22 金	パン かぼちゃのシチュー こんにゃくのサラダ ゆず吉ゼリー	鶏肉 牛乳 えび わかめ	かぼちゃ 玉ねぎ にんじん ブロッコリー 小松菜 にんじん キャベツ	パン(小麦粉・米粉) こんにゃく 油 砂糖 ごま油 ゆず吉ゼリー	657 28.2	786 34.1	色の薄い 野菜

※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。



★19日(火)クリスマスの献立はデザートを選んでもらいました。

マンド/エル
1個あたり
エネルギー 101kcal
たんぱく質 1.5g
57人が選びました。

ホワイトロールケーキ
1個あたり
エネルギー 98kcal
たんぱく質 1.7g
20人が選びました。

**お米deクリスマスいちご
ケーキ**
1個あたり
エネルギー 89kcal
たんぱく質 0.9g
35人が選びました。

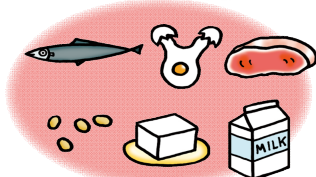
栄養バランスを考えた食事 寒さに負けない体をつくろう!

丈夫な体をつくるためには、好き嫌いなくいろいろな食べ物を食べることが大切です。とくに寒くなるこれからの時期は、体の抵抗力を高めるビタミン、体をつくるもとになるたんぱく質を十分にとり、そして効率よく体を温めてくれる脂質も上手に活用しましょう。

野菜や果物でかぜに
負けない抵抗力を
つけよう!
(ビタミンA、C)



おかずをしっかり食べて体力を
つけよう!(たんぱく質)



ほかほか、体を温めよう!(脂質)



※少ない量で効率よく体を温めてくれます。
ただしとりすぎには注意しましょう。

給食の人気献立を調査しました!

鹿野小、中学校の皆さんに「一番好きな給食のメニュー」をあげてもらいました。
🏆1位 カレー ...17人 🏆2位 ココア揚げパン ... 15人 🏆3位 ミルメーク ...6人
その他 キムタクごはん...4人チキンチキンれんこん・フルーツポンチ・うどん・ラーメン・金平れんこん...3人
調査にご協力いただき、ありがとうございました。人気の献立は3学期にリクエスト給食として取り入れる予定です。

◎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。

★裏面に食育だより冬号を載せていますので、ぜひご覧ください。

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(12月)の納付期限は12月25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5年度 1月分 学校給食献立（案）（17回）

日	曜日	主食	献立	行事（栄養教諭訪問）
9	火	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 アルファベットチーズ	始業式
10	水	減量菜飯	鯖の西京焼き 紅白なます 年明けうどん	
11	木	麦ごはん	揚げ豆腐のごまだれ 白玉雑煮 りんご	
12	金	縦割りパン	チキンビーンズ 切り干し大根のサラダ フルーツのホイップあえ	
15	月	ごはん	県産たまご焼き 磯香和え 鯨の南蛮煮	地場産給食週間
16	火	パン	冬野菜のシチュー 大豆サラダ みかん	地場産給食週間 (中2 1日の食事量)
17	水	れんこん チャーハン	餃子 たまごスープ	地場産給食週間
18	木	ごはん	ハンバーグのピザ焼き 地場産野菜ソテー 周南スープ冬バージョン	地場産給食週間 こども園試食会 私立高校入試
19	金	丸型横割 りパン	ギョロッケチリソース ゆで野菜 白菜と肉団子のスープ	地場産給食週間
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	
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	(小4朝ごはんの大切さ)
24	水	ひじきの 炊き込み ごはん	はすのさんばい けんちょう ぼんかん	全国学校給食週間 ：山口県の郷土料理
25	木	ごはん	鮭の塩焼き たくあん和え みそ汁 給食週間ミルクプリン	全国学校給食週間 ：昔の給食（小5 食べ物 はどこから）
26	金		パスカトーレ サラダ チェンチ（揚げ菓子）	全国学校給食週間 ：イタリアの料理
29	月	麦ごはん	いか天ぷら 煮あえっ子 せんべい汁 りんご	全国学校給食週間 ：青森県の料理
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	全国学校給食週間 ：ドイツの料理
31	水	麦ごはん	しゅうまい ナムル 中華スープ	

令和5年度 2月分 学校給食献立（案）（19回）

日	曜日	主食	献立	行事（栄養教諭訪問）
1	木	ゆかり 酢飯	手巻き寿司の具（たまごやき・ツナマヨきゅうり・チーズ） つみれ汁	（中1 朝食の効果）
2	金	パン	根菜入りいわしフライ 1食ソース ゆで野菜 春雨スープ 黒糖りんかけ大豆	節分 （小2、3 季節のごちそう）
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	
6	火	パン	ブラウンシチュー ブロッコリーのサラダ キウイフルーツ	
7	水	麦ごはん	鯖の塩焼き ゆかり和え けんちょう	
8	木	麦ごはん	ポークカレー マカロニサラダ	新入児一日入学
9	金	丸型横割り パン	白身魚のフライ ゆで野菜 野菜たっぷりスープ 1食タルタルソース いよかん	
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	
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	バレンタイン 地場産給食
15	木	鮭わかめ ごはん	たらの子炒り だまご鍋	秋田県の料理
16	金	フォ カッチャ	かぼちゃサンドフライ ツナサラダ ミネストローネ	
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	（小1 名人になろう）
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	
21	水	麦ごはん	ししゃもフライ おかか和え 塩麹肉じゃが	
22	木	たかなそぼ ろご飯	大根の酢の物 石狩汁	
26	月	麦ごはん	鰯のアングレース 白菜のゆず和え のっぺい汁 味付けのり	
27	火	パン	チキンフリカッセ ゆで野菜 ポトフー ミルメーク	フランスの料理
28	水	麦ごはん	おでん風煮 白和え いよかん	
29	木	麦ごはん	他人丼の具 ごま酢あえ フルーツヨーグルト	

令和5年度 3月分 学校給食献立（案）（16回）

日	曜日	主食	献立	行事（栄養教諭訪問）
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	桃の節句 (中3 お弁当作りについて)
4	月	麦ごはん	カレー しゃきしゃきひじきサラダ フルーツミックス	リクエスト給食
5	火	ココア揚げ パン	ビーンズポタージュ ごぼうサラダ	リクエスト給食
6	水	麦ごはん	鯖の照り焼き 筑前煮 野菜のごま和え	公立高校入試
7	木	わかめ麦 ごはん	チキンチキンれんこん お祝い汁 Ⓧお祝いデザート	中学校卒業祝献立
8	金	パン	マカロニのケチャップ煮 サラダ いちごジャム	中学校卒業式
11	月	セルフ おにぎり	おにぎりのり（具：たくあん・昆布）鰯の甘露煮 豚汁	防災給食 (小6 中学校にむけて)
12	火	パン	フィッシュアンドチップス 1食ケチャップ スコッチブロス オレンジ	イギリスの料理
13	水	麦ごはん	肉じゃが 切り干し大根のごま和え 小魚アーモンド	
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 Ⓧお祝いデザート	小学校卒業祝献立
15	金	パン	トマトオムレツ 野菜のドレッシング和え ABCスープ	小学校卒業式
18	月	麦ごはん	プルコギ 春雨スープ ヨーグルト	
19	火	パン	シーフードチャウダー 野菜サラダ バナナ	
21	木	減量梅麦ご はん	竹輪の磯辺揚げ じゃこ炒め かやくうどん	
22	金	パン	ポークビーンズ キャベツのアーモンド和え いよかん	地場産給食
25	月	麦ごはん	中華丼の具 マヨネーズ炒め アセロラゼリー	

※下線は2学期の人気献立調査で上位だったもの