

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 | 主な材料 | | | 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 | | |
| | | | 4 月 | | 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 | ごま ごま油 砂糖 | 25.9 30.6 | |
| 鶏肉 豆乳 | 玉ねぎ とうもろこし にんじん グリンピース | じゃがいも | | | | | | | |
| 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 しょうが 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 | | |
| | | | | しょうが 玉ねぎ にんじん 小松菜 | 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 しょうが 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 しょうが | 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 しょうが 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 ねぎ 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) 小麦粉 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 しょうが 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 ねぎ 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 鶏肉 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 ねぎ えだまめ | 小麦 砂糖 油 | 666 796 | 果物 | | |
| | | | | キャベツ にんじん しょうが | 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 サンラータン | | 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 しょうが | 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 しょうが 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 | ねぎ 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 | グリーンピース 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 | ウインナー(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 キヤベツ 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 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 | 果産押し麦ごはん 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 鯛のアングリーズ 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 棒鶏肉ドレッシング さつまいも 油 水あめ 砂糖 | 701 26.8 | 849 31.8 | 海藻類 |
| 20日 | アマリチャーナ アマリチャーナ 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 | 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 徳山漬(大根 なす キャベツ など) | 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 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 キャベツ 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 | 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 |
| | | 小松菜の和え物 | かつお節 | えのきたけ 小松菜 にんじん キャベツ | 砂糖 | 668 796 |
| | | 栗のムース | | | 栗のムース | 26.5 31.5 |
| 木 | 2 栗入りおこわ | 栗入りおこわ | 豚肉 | にんじん 干しいたけ さやいんげん | 砂糖 ごま くり 油 もち米 | 662 762 |
| | | 太刀魚の塩焼き | 太刀魚 | | | |
| | | ゆかり和え | | キャベツ しそ | | 26.6 30.0 |
| 月 | 6 チキンカレー | チキンカレー | 鶏肉 牛乳 白いんげん豆 | 玉ねぎ にんじん にんにく しょうが グリンピース | じゃがいも 米 麦 | 639 776 |
| | | ブロッコリーとひじきのツナサラダ | マグロ油漬フレーク ひじき | ブロッコリー キャベツ にんじん | 砂糖 油 | 23.7 27.9 |
| | | | | | | |
| 火 | 7 きのコスパゲッティ | きのこスパゲッティ | 鶏肉 ウィナー | 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 | バター スパゲッティ | 668 777 |
| | | スコッチエッグ | 卵 鶏肉 | 玉ねぎ | 砂糖 パン粉 | |
| | | アーモンド入りサラダ | | きゅうり キャベツ にんじん | アーモンド オリーブ油 砂糖 | 29.7 34.0 |
| 水 | 8 麦ごはん | 生揚げの中華煮 | 鶏肉 えび うずら卵 生揚げ | れんこん 玉ねぎ にんじん チンゲンサイ 干しいたけ | 油 片栗粉 米 麦 | いい歯の日 677 818 |
| | | 切り干し大根のキムチソテー | ベーコン | 切り干し大根 白菜 キャベツ もやし おぎ | 油 | |
| | | 煮干しと大豆のごまがらめ | かえり 大豆 | | オリーブ油 ごま 砂糖 | 30.9 37.0 |
| 木 | 9 わかめ麦ごはん | 鯖と野菜の甘酢あんかけ | 鯖 わかめ | にんじん 玉ねぎ おぎ | 油 砂糖 片栗粉 米 麦 | 674 812 |
| | | 里芋のみそ汁 | 豆腐 油揚げ みそ | 玉ねぎ にんじん 小松菜 | 里芋 | 24.9 29.5 |
| | | 柿 | | 柿 | | |
| 金 | 10 パン | 巣ごもり卵 | ウィンナー 卵 | ほうれん草 とうもろこし | 油 パン(小麦粉・米粉) | 725 882 |
| | | ジャーマンポテト | ベーコン 粉チーズ | 玉ねぎ パセリ | オリーブ油 じゃがいも | 29.8 34.2 |
| | | レンズ豆のスープ 黒豆きなこクリーム | レンズ豆 | にんじん 玉ねぎ キャベツ しめじ セロリー グリンピース | 黒豆きなこクリーム | |
| 月 | 13 ごはん | ハモカツ | はも | | 油 米 パン粉 | 667 775 |
| | | つしま | 豆腐 油揚げ | にんじん しょうが きゅうり | 油 ごま | 27.6 31.0 |
| | | 具だくさんかきたま汁 | 卵 | 白菜 にんじん おぎ 干しいたけ | 米粉 | |
| 火 | 14 縦割りパン | ポトフ | 豚肉 | 玉ねぎ にんじん かぶ キャベツ | じゃがいも パン(小麦粉・米粉) | 636 779 |
| | | はなっこりーのペペロンチーノ風 | チキンハム | はなっこりー 玉ねぎ にんにく | オリーブ油 | 26.2 31.8 |
| | | 米粉のカスタード | 牛乳 卵 | | 砂糖 バター もち粉 米粉 | |
| 水 | 15 ごはん | 県産鶏照り焼き | 鶏肉 | にんにく | 砂糖 米 | 656 760 |
| | | ほうれん草の和え物 | | ほうれん草 キャベツ にんじん | 砂糖 | 24.5 27.1 |
| | | 豚汁 県産のり佃煮 | 豚肉 豆腐 みそ のり | にんじん 干しいたけ 大根 白菜 おぎ | さつまいも | |
| 木 | 16 ジャンポいなり | ジャンポいなり | 油揚げ | | 砂糖 米 | 695 803 |
| | | かしわん(うどん) | 鶏肉 鰹入り天 | 干しいたけ にんじん ほうれん草 | うどん | 25.7 28.7 |
| | | 地場産野菜の味噌炒め みかん | 豚肉 みそ | おぎ れんこん にんじん みかん | 油 | |
| 金 | 17 丸型横割りパン | 昭ちゃんコロッケ | 牛肉 | 玉ねぎ | 油 パン(小麦粉・米粉) じゃがいも | 655 761 |
| | | ゆで野菜 | | キャベツ きゅうり | | 24.3 28.5 |
| | | きのこ入りコンソメスープ ウスターソース | 鶏肉 | 大根 にんじん しめじ 白菜 干しいたけ | マカロニ | |
| 月 | 20 麦ごはん | チキンカツの油淋鶏ソース | 鶏肉 | しょうが 白ねぎ ブロッコリー | 油 砂糖 米 麦 | 641 762 |
| | | 大根とにんじんの干しえび入りスープ | 豚肉 干しえび | 大根 にんじん 小松菜 えのきたけ | 油 砂糖 米粉 | 24.0 28.3 |
| | | フルーツ杏仁風ゼリー | | | フルーツ杏仁風プリン | |
| 火 | 21 メープルシロップトースト | メープルシロップトースト | 鮭 牛乳 スキムミルク | 玉ねぎ にんじん グリンピース | メープルシロップ バター パン(小麦粉・米粉) | 687 842 |
| | | サーモンチャウダー | チキンハム | キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし | じゃがいも | 29.0 35.4 |
| | | コールスローサラダ | | | コールスロードレッシング | |
| 水 | 22 麦ごはん | 卵焼き | 卵 | | 米 麦 | 643 762 |
| | | すき昆布のじゃがいも煮 | 刻み昆布 平天 しらす干し | にんじん さやいんげん | じゃがいも 油 砂糖 | 25.3 28.9 |
| | | 厚揚げのみそ汁 | 厚揚げ みそ | 玉ねぎ にんじん 大根 小松菜 | | |
| 金 | 24 レーズンパン | 白身魚の香草焼き | ホキ | レーズン | パン(小麦粉・米粉) | 625 768 |
| | | フレンチサラダ | チキンハム | キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし | 油 砂糖 | 28.5 34.5 |
| | | ポテトスープ | 豚肉 | 玉ねぎ にんじん 小松菜 | じゃがいも 油 | |
| 月 | 27 ハヤシライス | ハヤシライス | 牛肉 | 玉ねぎ にんじん グリンピース エリンギ | じゃがいも 小麦粉 バター 砂糖 米 麦 | 693 822 |
| | | 豆入りツナサラダ | 大豆 大福豆 金時豆 マグロ水煮フレーク | きゅうり キャベツ | 砂糖 油 | 23.2 26.8 |
| | | 手作りココアプリン | 牛乳 | | ココア 砂糖 | |
| 火 | 28 パン | 鶏肉とカシューナッツのソテー | 鶏肉 | 玉ねぎ 青ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン しょうが | カシューナッツ ごま油 片栗粉 | 697 870 |
| | | えび団子スープ | 豆腐 えび | 玉ねぎ えのきたけ チンゲンサイ | パン(小麦粉・米粉) | 26.9 32.8 |
| | | マーシャルピンズ | | | ごま油 | |
| 水 | 29 減量麦ごはん | 野菜たっぷり豆乳タンメン | 豚肉 いか 豆乳 | にんにく しょうが 白ねぎ 玉ねぎ にんじん | 油 ごま油 ねりごま ごま 中華麺 米 麦 | 683 824 |
| | | ショーロンポー | 豚肉 鶏肉 | 玉ねぎ キャベツ たけのこ | 小麦粉 | 25.4 30.1 |
| | | 中華和え | | 大根 にんじん 小松菜 | ごま 砂糖 ごま油 | |
| 木 | 30 麦ごはん | 筑前煮 | 鶏肉 ちくわ 昆布 | 干しいたけ ごぼう にんじん れんこん | こんにゃく 里芋 油 砂糖 米 麦 | 668 794 |
| | | 大根のきんぴら | 油揚げ しらす干し | さやいんげん | | 23.6 27.9 |
| | | みかん | | みかん | ごま油 砂糖 ごま | |

※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。

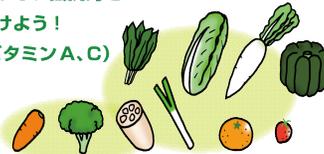
ホワイトロールケーキ
1個あたり
エネルギー 98kcal
たんぱく質 1.7g
20人が選びました。

**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。

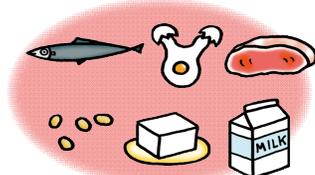
栄養バランスを考えた食事 寒さに負けない体をつくろう!

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 ぽんかん | 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 塩麴肉じゃが | |
| 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