

日 (曜)	献立名	主な材料			栄養価		家庭でとり たい食品
		主に体をつくる	主に体の調子をととのえる	主にエネルギーになる	小 エネルギー たんぱく質	中 エネルギー たんぱく質	
11 月	縦割りパン チリコンカン ピーマン汁 プリン	ぶたにく・だいず ベーコン	たまねぎ・にんじん・パセリ・にんにく にんじん・たまねぎ・キャベツ・もやし・ねぎ	パン(こむぎこ・こめこ)・さとう・オリーブ あぶら ピーマン・ごまあぶら・プリン	659 26.3	779 31.4	ござかな
12 火	麦ごはん 豚じゃが おかか和え アーモンド	ぶたにく・ちくわ かつおぶし	たまねぎ・にんじん・グリーンピース こまつな・キャベツ・もやし・にんじん	こめ・むぎ・じゃがいも・こんにやく・さとう う・あぶら さとう・あぶら・アーモンド	634 26.0	781 31.1	まめ・まめ せいひん
13 水	麦ごはん 八宝菜 春巻 大豆ふりかけ	ぶたにく・かまぼこ・いか ぶたにく・だいず	もやし・キャベツ・たまねぎ・にんじん・ほししいたけ け・たけのこ・さやいんげん・しょうが にんじん・たまねぎ・キャベツ・ほししいたけ	こめ・むぎ・さとう・でんぶん・ごまあぶら はるさめ・こむぎこ・あぶら・ごま	656 26.3	785 31.2	くだもの
14 木	横割りパン ハンバーグの照焼きソースがけ マヨネーズサラダ 野菜スープ	ぶたにく・とりにく ベーコン	たまねぎ・しょうが・にんにく・キャベツ・にんじん ん・ごぼう にんじん・たまねぎ・はくさい・セロリ・パセリ	パン(こむぎこ・こめこ)・でんぶん・さとう う・ごまあぶら・ごま・ノンエッグマヨネー じゃがいも・あぶら	648 26.1	753 28.9	かいそう
15 金	麦ごはん チキンカレー フルーツミックス (中学)チーズ	とりにく・しろいんげんまめ (中学)チーズ	たまねぎ・にんじん・グリーンピース・にんにく・しょうが もも・みかん・パインアップル	こめ・むぎ・じゃがいも・あぶら ゼリー	655 20.2	875 26.7	きのこ
18 月	小パン ソーススパゲッティ ハムとアーモンドのサラダ マーシャルピンズ	ぶたにく ポークハム	たまねぎ・キャベツ・もやし・ピーマン・にんじん きゅうり・にんじん・キャベツ	パン(こむぎこ・こめこ)・スナックティ・オリ ブ・あぶら アーモンド・あぶら・さとう・マーシャルピン ズ	639 25.5	832 31.8	種実 (ごま・アーモン ドなど)
19 火	ごはん 玉子焼き ひじきの五目煮 みそ汁	たまご・ひじき・だいず・しらすぼし ぶたにく・とうふ・あぶらあげ・わかめ・みそ	れんこん・にんじん・さやいんげん たまねぎ・にんじん・もやし・ねぎ	こめ・さとう・ごまあぶら	618 27.6	770 32.7	いも
20 水	麦ごはん マーボー豆腐 えびしゅうまい(2個) もやしのナムル	とうふ・ぶたにく・とりにく・だいず・みそ えび・たら・チキンハム	たまねぎ・たけのこ・にんじん・ほししいたけ・に ら・しょうが・にんにく たまねぎ・もやし・きゅうり・にんじん	こめ・むぎ・さとう・でんぶん・ごまあぶら ごまあぶら パンこ・でんぶん・こむぎこ・ごま・さとう・ ごまあぶら	667 30.8	827 36.9	にゅうせ いひん
21 木	パン チキンカツ ブロッコリーのサラダ (入学・進級お祝い献立) いんげん豆と野菜のスープ お祝いいちごゼリー	とりにく・だいず ベーコン・しろいんげんまめ	ブロッコリー・キャベツ・とうもろこし・にんじん しめじ・にんじん・たまねぎ・はくさい・セロリ	パン(こむぎこ・こめこ)・パンこ・あぶら・ さとう じゃがいも・いちごゼリー	681 27.2	817 32.2	ござかな
22 金	麦ごはん いわしの甘露煮 ごま和え うま煮	いわし とりにく・ちくわ・なまあげ	こまつな・キャベツ・にんじん たまねぎ・にんじん・さやいんげん	こめ・むぎ・さとう・ごま じゃがいも・あぶら・こんにやく・さとう	687 28.3	867 34.4	かいそう
25 月	パン 野菜の卵とじ アスパラアーモンド和え いちごジャム	とりにく・たまご	たまねぎ・にんじん・グリーンピース・とうもろこし アスパラガス・キャベツ・にんじん	パン(こむぎこ・こめこ)・じゃがいも・さとう う・あぶら・バター アーモンド・さとう・いちごジャム	641 29.1	776 34.6	まめ・まめ せいひん
26 火	麦ごはん チキンチキンれんこん すまし汁 オレンジ	とりにく とうふ・かまぼこ・わかめ	れんこん・グリーンピース えのきたけ・たまねぎ・にんじん・ねぎ・オレンジ	こめ・むぎ・でんぶん・あぶら・さとう・ご ま	625 27.5	784 33.2	にゅうせ いひん
27 水	麦ごはん さばの塩焼き 野菜の塩昆布和え 筑前煮	さば・しおこんぶ とりにく・ちくわ	キャベツ・きゅうり ごぼう・にんじん・れんこん・ほししいたけ・たけ のこ・さやいんげん	ごま・ごまあぶら こめ・むぎ・さといも・こんにやく・さとう・ あぶら	662 31.5	833 38.1	緑黄色 野菜
28 木	パン ツナサラダ ツナサンドにしよう! ミートボールシチュー 冷凍ピーパン	まぐろあぶらづけ とりにく・ぶたにく・だいず・しろい んげんまめ・きゅうりにゅう	キャベツ・きゅうり・たまねぎ たまねぎ・にんじん・ブロッコリー・パインアップ ル	パン(こむぎこ・こめこ)・ノンエッグマヨ ネーズ・ごま でんぶん・じゃがいも・こむぎこ・バター・ あぶら	698 28.4	846 33.9	かいそう

※献立は都合により変更となることがあります。

ご入学・ご進級おめでとうございます!

新学期が始まりました。
今年度も、安全・安心でおいしい給食を届けられるよう、職員一同、力を合わせて給食作りに努めていきますので、どうぞよろしくお願いたします。

毎日の献立表に目を通してください。
いろいろ「食の情報」が詰まっています。
ご家庭でも給食の話をしてみませんか?

◎家庭でとってほしい食品
その日の給食で不足している食品を載せています。
ご家庭での食事作りの参考にしてください。

学校給食について

学校給食とは
「学校給食法」に基づき、教育活動の一環として実施されるものです。成長期にある児童生徒の心身の健全な発達のため、「栄養バランスのとれた食事を提供する」とともに、「望ましい食習慣と食に関する実践力を身につけさせるための重要な教材」としての役割も担っています。

毎日、バランスのよい給食を食べることで、健康になれる食習慣が身に付きます。
協力して準備をしたり、みんなで食べたりすることで、心が豊かになります。

学校給食の目標

※「学校給食法」第2条より抜粋・要約

- 適切な栄養の摂取による健康の保持増進
- 食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営む判断力や望ましい食習慣を養う。
- 明るい社会性と協同の精神を養う。
- 自然の恩恵への理解を深め、生命、自然を尊重する精神や環境の保全に
- 食生活が多くの人の労働に支えられていることを理解し、感謝する。
- 伝統的な食文化を理解する。
- 食料の生産、流通及び消費について、正しく理解する。

「いただきます!」「ごちそうさま!」に込められた敬意や感謝の心を育みます。
日本各地の郷土料理や外国の料理を取り入れます。
地産地消も推進します。

どんな給食を食べるのかな?

給食の献立は、「学校給食摂取基準」に基づき、作成しています。1日に必要な栄養量の3分の1程度を目安に、カルシウムは2分の1など、家庭での食事でも不足しがちな栄養素を補えるように基準値が定められています。

【デザート】
季節の果物の他、ゼリーや行事食なども提供します。

【牛乳】
成長期に必要なカルシウムなどをとるために毎日つきます。

【主食】
●ごはん(火・水・金曜日)
基本は、周南市産の米に麦を10%混ぜた「麦ごはん」です。麦を混入することによって食物繊維が多くなります。
●パン(月・木曜日)
山口県産小麦粉と米粉を使用して作ったパンです。

【おかず】
煮物、汁物、和え物、炒め物、焼き物、揚げ物などの調理法で作ります。
ほうれん草や小松菜等の葉物は、冷凍品ではなく、生の野菜を多く使用し、食感が良くなるように調理を工夫しています。
薄味に慣れるために「減塩」にも取り組んでいます

◎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。
◎魚を食べる時には、骨に気をつけて食べましょう。
◎「はし」を毎日持ってくるようにしましょう。