



# 平成31年3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			かてい 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 エネルギー kcal	中 エネルギー kcal
1 (金)	パン	ミートボールのケチャップ煮 いかとコーンのソテー・オレンジ	ミートボール(とりにく) だいたず いか	にんじん・たまねぎ パセリ キャベツ・ほうれんそう とうもろこし・オレンジ	パン(ごむぎこ・ごめこ) じゃがいも・あぶら・さとう あぶら	かいそう	625	786
4 (月)	黒糖パン	ウインナー・チーズポテト ひよこ豆のスープ	ウインナー(ぶたにく) チーズ とりにく・ひよこめ	たまねぎ・パセリ たまねぎ・キャベツ にんじん・アスパラガス	パン(ごむぎこ・ごめこ) じゃがいも・オリーブあぶら マカロニ・オリーブあぶら	やさい	651	844
5 (火)	ちらしずし	(献立) 鱈の竜田揚げ・菜の花のごま和え かきたま汁・ひなあられ	さわら とうふ・たまご	にんじん・たけのこ・れんこん・かんぴょう ほししいたけ・なほな・キャベツ・もやし えのきたけ・にんじん たまねぎ・ねぎ	ごめ・でんぶん・あぶら さとう・ごま でんぶん・ひなあられ	いもるい	680	856
6 (水)	麦ごはん	ビーフカレー 海藻サラダ・チーズ	ぎゅうにく しろいんげんまめ かいそう ツナ(まぐろみず)・チーズ	にんじん・たまねぎ・にんにく しょうが・えだまめ・りんご キャベツ・にんじん	ごめ・むぎ・じゃがいも あぶら	しゅうじつ(ごま) 種実(アーモンド)	695	830
7 (木)	麦ごはん	めばる磯香天ぷら・小松菜の煮浸し みそ汁・味付けのり	めばる・あおのり あぶらあげ・ひらてん なまあげ・みそ あじつけのり	こまつな・にんじん にんじん・だいこん・ねぎ	ごめ・むぎ・ごむぎこ・ごま でんぶん・あぶら・さとう・ごめこ じゃがいも・こんにやく	くだもの	652	787
8 (金)	丸パン 小丸パン	(献立) デミグラスハンバーグ・ブロッコリーの塩茹で 野菜のスープ煮・お祝いケーキ	ハンバーグ (とりにく・ぶたにく) とりにく	たまねぎ・にんじん ブロッコリー たまねぎ・にんじん・とうもろこし キャベツ・しめじ・ぎやいんげん	パン(ごむぎこ・ごめこ) さとう・じゃがいも じゃがいも・お祝いケーキ	まめるい	610	823
11 (月)	アップルパン	サーモンフライ・野菜のソース和え ふわふわ卵のスープ	ます たまご	りんご・キャベツ にんじん たまねぎ・はくさい にんじん・パセリ	パン(ごむぎこ・ごめこ) パンこ・ごむぎこ・あぶら パンこ	まめるい しゅうじつ(ごま) 種実(アーモンド)	698	-
12 (火)	麦ごはん	味噌じゃが ほうれん草ともやしソテー・いちご	ぶたにく・なまあげ みそ しらすぼし	たまねぎ・にんじん さやいんげん ほうれんそう・もやし いちご	ごめ・むぎ・こんにやく じゃがいも・さとう あぶら	かいそう	612	736
13 (水)	ごはん	(防災給食) いわしの甘露煮・ひじきの煮物 救給根菜汁・青りんごゼリー	いわし・ひじき・だいたず ごおりとうふ・とりにく	ほししいたけ・とうもろこし グリーンピース たまねぎ・にんじん・ごぼう だいこん・ほししいたけ	ごめ・さとう・はちみつ でんぶん・あぶら こんにやく・さつまいも・さとう でんぶん・あおりんごゼリー	やさい しゅうじつ(ごま) 種実(アーモンド)	694	806
14 (木)	麦ごはん	(世界の料理) 春巻き・ナッツのソテー フォーガー	とりにく・ポークハム とりにく・えび	キャベツ・もやし・たけのこ・にんにく たまねぎ・にんじん・チンゲンサイ たまねぎ・にんじん キャベツ・にら・レモン	ごめ・むぎ・はるさめ・さとう・あぶら ごむぎこ・でんぶん・アーモンド フォー(ごめ・でんぶん)	まめるい	685	795
15 (金)	パン	(地場産給食) クリーム煮 煮干しのアーモンドがらめ・アップルソース和え	とりにく・しろいんげんまめ とうふ・ぎゅうじゅう がたくちいわし	たまねぎ・にんじん・しめじ はくさい・ほうれんそう みかん・パインアップル もも・りんご	パン(ごむぎこ・ごめこ) じゃがいも・あぶら アーモンド・さとう ナタデココ	やさい	665	845
18 (月)	パン	炒り卵 小松菜のソテー・ゆめほっぺ	とりにく・たまご ツナ(まぐろみず)	たまねぎ・にんじん アスパラガス こまつな・キャベツ しめじ・ゆめほっぺ	パン(ごむぎこ・ごめこ) じゃがいも・あぶら・さとう あぶら	まめるい しゅうじつ(ごま) 種実(アーモンド)	643	806
19 (火)	減量ごはん ごはん	(献立) ソースカツ・ゆかり和え すまし汁・お祝いケーキ・黒糖ビーンズ	ぶたにく・だいたず とうふ・あぶらあげ かまぼこ・だいたず	キャベツ・きゅうり ゆかり にんじん・だいこん・ねぎ ほししいたけ	ごめ・パンこ・ごむぎこ あぶら・さとう お祝いケーキ・ごめこ	にゅうせいひん	668	750
20 (水)	麦ごはん	マーボー豆腐 えびしゅうまい(2個)・パンサンスー	とうふ・ぶたにく・みそ えび・たら	たまねぎ・にんじん・たけのこ・しらねぎ ほししいたけ・しょうが・にんにく たまねぎ・キャベツ きゅうり・にんじん	ごめ・むぎ・さとう ごまあぶら・でんぶん パンこ・でんぶん・ごむぎこ はるさめ・ごま・ごまあぶら・さとう	いもるい	-	826
22 (金)	小パン	焼きそば 大根サラダ・果肉入りいちごゼリー	ぶたにく・いか ツナ(まぐろみず)	にんじん・たまねぎ キャベツ・もやし・ねぎ だいこん・きゅうり にんじん	パン(ごむぎこ・ごめこ) やきそばめん・あぶら ノンエッグマヨネーズ いちごゼリー	まめるい	638	793
25 (月)	パン	マカロニのカレー煮 キャベツのソテー・りんご	とりにく しろいんげんまめ ウインナー(とりにく)	たまねぎ・にんじん グリーンピース・にんにく はなごりー・キャベツ とうもろこし・りんご	パン(ごむぎこ・ごめこ) マカロニ・じゃがいも・あぶら あぶら	ぎよかいるい しゅうじつ(ごま) 種実(アーモンド)	669	838

## 1年間の食生活をふりかえろう

この1年間、みなさんの食生活はいかがでしたか。  
できたことに○をつけて、1年間のふりかえりをしてみましょう。

<p>朝ごはんを毎日食べることができた</p> <input type="checkbox"/>	<p>好き嫌いせずに食べることができた</p> <input type="checkbox"/>	<p>はしを正しく使うことができた</p> <input type="checkbox"/>
<p>食事のマナーを守ることができた</p> <input type="checkbox"/>	<p>よくかみ味わって食べることができた</p> <input type="checkbox"/>	<p>食事の準備や後片付けをすることができた</p> <input type="checkbox"/>
<p>食べ物に興味を持つことができた</p> <input type="checkbox"/>	<p>食べ物や食事に関わる人々に感謝することができた</p> <input type="checkbox"/>	<p>楽しく食事をすることができた</p> <input type="checkbox"/>

☆できたことはこれからも続けていきましょう。  
☆できなかったことはこれから努力し、よりよい食生活を身につけましょう。

※ 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。

**ご卒業おめでとう  
ございます**

ささやかですが、卒業祝いの献立です。

- 3月8日(金) 中学校卒業祝い献立
- 3月19日(火) 小学校卒業祝い献立

**13日(水) 「防災給食」**

周南市では、防災対策として緊急時に対応する備蓄品の整備をすすめています。

児童生徒の防災意識を高めてもらうため、今年度は、学校給食課がローリングストック法で保有している備蓄品を使って「防災給食」を実施することとなりました。

13日は、非常時でも封を開けるとそのまま食べられるトレットパウチ包装の、貝だくさんのお汁「救給根菜汁」を使った献立です。

※ 「ローリングストック法」とは、定期的に食べて、使用した分を買い足し備蓄していく方法です。

◎ 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。