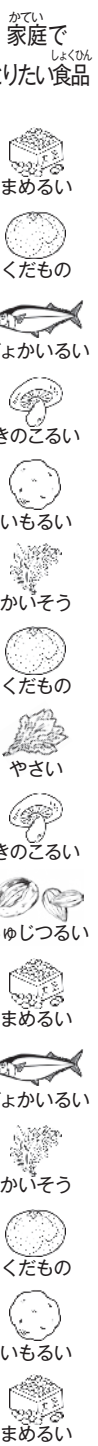




平成31年3月 学校給食献立表

周南市立高尾学校給食センター

日(曜)	献立名	主な材料			栄養価				
		赤 おも からだ 主に体をつくる	緑 おも からだ ちゅうし 主に体の調子をととのえる	黄 おも 主にエネルギーになる	小(3、4年生)		中		
					エネルギー kcal たんぱく質	脂質 g 食塩	エネルギー kcal たんぱく質	脂質 g 食塩	
1 (金)	パン (フランスの料理) わかさぎのエスカベージュ アスパラガスのコンソメスープ	わかさぎ ベーコン	たまねぎ・あおピーマン あかピーマン・レモン アスパラガス・たまねぎ マッシュルーム	パン(ごもぎ・ごめこ) あぶら・でんぶん・さとう・ごもぎ じゃがいも	621 21.7	22.1 2.2	772 26.9	26.6 3.0	まめるい
4 (月)	ちらし寿し (桃の節句献立) たら西京焼き・菜の花のごま和え お祝いすまし汁・ひなあられ	たら・みそ・あぶらあげ なまあげ・なるど わかめ	なのはな・キャベツ・にんじん・とうもろこし たけのこ・れんこん・かんぴょう・ほししいたけ だいこん・たまねぎ にんじん・えのきたけ	ごめ・さとう・ごま あぶら ひなあられ	641 27.4	16.4 2.9	768 32.5	19.0 3.8	くだもの
5 (火)	縦割りパン チリコンカーン コンソメスープ	だいたいず・ぶたにく しろいんげんまめ	たまねぎ・にんじん あおピーマン・トマト	パン(ごもぎ・ごめこ) オリーブあぶら・さとう・パンこ	647 27.7	20.2 3.0	805 34.0	24.0 4.1	ぎよかいるい
6 (水)	麦ごはん (秋月中学校3年生リクエスト給食) ポークカレー ナタデココ入りフルーツミックス・徳山漬け	ぶたにく・とうにゅう	にんじん・たまねぎ・しょうが グリーンピース・にんにく・りんご みかん・パインアップル もも・とくやまづけ	ごめ・むぎ・じゃがいも あぶら ナタデココ	685 20.0	15.4 1.9	830 23.6	17.6 2.4	きのこるい
7 (木)	麦ごはん マーボー丼の具 チンゲンサイの炒め物・㊸アーモンド	とうふ・ぶたにく・みそ	たまねぎ・にんじん・しろねぎ ほししいたけ・しょうが・にんにく チンゲンサイ・キャベツ にんじん	ごめ・むぎ・さとう でんぶん・あぶら ごまあぶら ㊸アーモンド	629 23.6	17.5 1.4	827 29.8	25.9 1.8	いもるい
8 (金)	パン (中学校卒業お祝い献立) 鮭ボールシチュー いんげんのソテー・㊸すだちゼリー・㊸お祝いケーキ	さけボール・とうにゅう ぎゅうにゅう ウインナー(とりにく)	ごまつな・とうもろこし にんじん・たまねぎ にんじん・さやいんげん もやし	パン(ごもぎ・ごめこ) じゃがいも・あぶら あぶら・㊸すだちゼリー ㊸お祝いケーキ	666 24.3	20.1 2.8	873 31.3	29.4 3.6	かいそう
11 (月)	麦ごはん あじ入りさんが・ブロッコリーの ごま和え かき玉汁	あじ・みそ	ブロッコリー・カリフラワー・たまねぎ にんじん・ねぎ・ごぼう・たけのこ たまねぎ・にんじん えのきたけ	ごめ・むぎ・ごま・さとう ごまあぶら・でんぶん でんぶん	617 26.2	18.4 1.9	761 32.9	22.0 2.5	くだもの
12 (火)	小パン ペンネのクリーム煮 ひじきとじゃこのソテー・オレンジ	とりにく・とうにゅう ぎゅうにゅう	ほうれんそう・とうもろこし・にんじん たまねぎ・マッシュルーム・にんにく もやし・にんじん さやいんげん・オレンジ	パン(ごもぎ・ごめこ) ペンネ・じゃがいも・あぶら ごまあぶら	608 24.8	18.5 2.4	761 30.5	22.1 3.2	やさい
13 (水)	麦ごはん (防災給食) 鱈の梅煮・豚汁 こんぶ佃煮・おむすびのり	いわし・ぶたにく・みそ とうふ・あぶらあげ	だいこん・ねぎ・にんじん ごぼう・うめ	ごめ・むぎ・さつまいも さとう	633 25.4	16.0 2.4	784 31.5	19.5 2.9	きのこるい
14 (木)	麦ごはん (福岡県の料理) がめ煮 めた炒め・いちご	とりにく・なまあげ ちくわ	ごぼう・ほししいたけ にんじん・さやいんげん	ごめ・むぎ・じゃがいも こんにゃく・さとう・あぶら あぶら・さとう	645 25.1	17.1 1.8	776 29.7	19.6 2.5	しゅじつるい
15 (金)	横割り丸パン サーモンフライ・茹でキャベツ 卵とほうれん草のスープ・ウスターソース	さけ	キャベツ	パン(ごもぎ・ごめこ) あぶら・パンこ	690 30.1	26.3 3.0	815 35.0	29.3 3.7	まめるい
18 (月)	ごはん (小学校卒業お祝い献立) 豚のごま焼肉 わかめ汁・㊸お祝いケーキ・㊸すだちゼリー 若竹汁・㊸お祝いケーキ・㊸すだちゼリー	ぶたにく わかめ・とうふ あぶらあげ	たまねぎ・にんじん・しょうが あおピーマン・しめじ・にんにく たけのこ・ほししいたけ にんじん	ごめ・あぶら・さとう ごま ㊸お祝いケーキ ㊸すだちゼリー	698 27.5	23.0 1.9	760 30.7	20.4 2.2	ぎよかいるい
19 (火)	パン 揚げ鶏のレモン風味・ブロッコリーの塩茹で 豆乳ポターージュ	とりにく	レモン・ブロッコリー キャベツ	パン(ごもぎ・ごめこ) あぶら・さとう・でんぶん	664 29.6	22.3 2.4	823 37.0	26.9 3.0	かいそう
20 (水)	パン 鮭のグラタン・ミニトマト おろし白菜スープ	さけ・チーズ ぎゅうにゅう ウインナー(とりにく) とうふ	たまねぎ・パセリ ミニトマト	パン(ごもぎ・ごめこ) じゃがいも・バター・パンこ・ごもぎ	694 32.2	25.2 4.0	813 36.6	27.9 4.9	くだもの
22 (金)	小レーズンパン スパゲッティイタリアン ポパイソテー・りんご	ぶたにく	にんじん・はくさい・ねぎ ほししいたけ・だいこん	パン(ごもぎ・ごめこ) スパゲッティ・オリーブあぶら あぶら	632 24.2	17.3 2.1	794 29.9	20.5 3.0	いもるい
25 (月)	ごはん (地場産給食) 親子丼の具 れんこんのきんぴら・いよかん	とりにく・たまご・ちくわ	たまねぎ・にんじん・ねぎ ごぼう・ほししいたけ れんこん・にんじん いよかん	ごめ・あぶら・さとう こんにゃく・ごま・さとう ごまあぶら	673 26.1	18.8 2.0	798 30.6	21.9 2.6	まめるい



卒業おめでとうとさせていただきます

一年間の給食をふりかえてみましょう。食事のマナーは身に付きましたか。「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをする。食事中に席を立たない。食べ物を口に入れたまま話さない。はしを正しく持ち、よい姿勢で食べるなど、できていないことがあれば、引き続き頑張ってください。春休み中は健康に暮らすための3つの約束「食事」・「運動」・「睡眠」を意識して過ごしましょう。4月の新学期も元気にスタートしましょう。

いねんかん きゅうしよく 一年間の給食をふりかえろう

学校給食は、みなさんが元気に成長できるように、エネルギーや栄養素を考えてつくられています。毎日残さずに食べましたか？ また、給食当番の仕事がきちんとできましたか？ 自分自身のことをふりかえてみましょう。

健康に暮らすための3つの約束

食事、運動、睡眠

栄養バランスのよい食事と、適度な運動、十分な睡眠(休養)は、健康な体をつくるための基本です。

※献立は都合により変更することがあります。
※「主な材料」の太字で書いてある食材は県産と市内産です。

- 1日(金) フランスの料理
「わかさぎのエスカベージュ」とはわかさぎを揚げて酢漬にした料理です。
- 4日(月) 桃の節句献立
女の子の節句である「ひな祭り」は、平安時代から行われている行事のひとつで、病気をせずすくすく育つようにという願いが込められています。
- 6日(水) 中学校3年生リクエスト献立
アンケートの結果は、1位 カレー、2位 チキンチキンごぼう、3位 フルーツミックスでした。
- 8日(金) 中学校卒業お祝い献立
中学校3年生の皆さんご卒業おめでとうとさせていただきます。高尾学校給食センターの給食が最後です。卒業しても、食に関心をもってもらいたいです。お祝いケーキを出します。
- 13日(水) 防災給食
被災した時にできるような簡単なおかずとおにぎり、豚汁の献立です。
- 14日(木) 福岡県の料理
「がめ煮」「めた炒め」と生産量1番のいちごを出します。お楽しみに！
- 18日(月) 小学校卒業お祝い献立
20日が卒業式ですが、一足早い卒業お祝い献立です。春らしく「若竹汁」、「豚のごま焼肉」にお祝いケーキの予定です。小学6年生の児童の皆さんご卒業おめでとうとさせていただきます。
- 25日(月) 地場産給食
山口県産の食材を多く入れた献立です。