

日 (曜)	こん 献 だて 立 めい 名	お 主 な 材 料			エネルギー kcal	たんぱく質 g	家庭で とってほしい 食品
		① 主に体をつくるものになる	② 主に体の調子を整えるものになる	③ 主にエネルギーのもとになる			
1 (金)	丸パン ハンバーグのデミグラスソースがけ マカロニスープ ひなまつりゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ベーコン	たまねぎ しめじ にんじん たまねぎ にんじん はくさい ブロッコリー	こむぎこ こめこ さとう でんぷん マカロニ ひなまつりゼリー	651	24.8	よめ 豆・豆製品
4 (月)	チーズパン ぶたにくのオイスターソースいため ミネストローネ ミルメークココア	チーズ ぶたにく ベーコン しろいんげんまめ	たまねぎ にんじん たけのこ さやいんげん しょうが にんじん たまねぎ セロリー キャベツ ノセリ にんにく トマト	こむぎこ こめこ ごまあぶら じゃがいも さとう ミルメークココア	649	27.8	種実 (ごま、アーモンドなど)
5 (火)	麦ごはん こんさいのカレー フルーツココ	ぎゅうにゅう とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん れんこん クリンピース にんにく りんご ハインアップル おうとう ナタデココ みかん	こめ むぎ じゃがいも	666	18.6	きのこ類
6 (水)	麦ごはん さけふりかけ だいたいごぼうのミンチカツ ほうれんそうのごまいため かきたまじる	ぎゅうにゅう さけふりかけ ぎゅうにゅう とりにく だいたい ぶたにく たまご あぶらあげ	たまねぎ ごぼう ほうれんそう キャベツ にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ	こめ むぎ パンこ あぶら ごま さとう ごまあぶら	717	26.3	海藻
7 (木)	ごはん ツナマヨネーズ やきのり とんじる バナナ	ぎゅうにゅう まぐろ のり ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ みそ	たまねぎ にんじん ごぼう ほしいたけ だいこん ばくせい ねぎ バナナ	こめ マヨネーズ(たまごをふくむ) すいとん こんにやく さといも	717	23.4	魚介類
8 (金)	クランベリーパン デミグラスソースに キャベツとエリンギのソテー チーズ	ぎゅうにゅう とりにく まぐろあぶらづけ チーズ	クランベリー ハインアップル たまねぎ にんじん しめじ クリンピース にんにく キャベツ にんじん とうもろこし エリンギ	こむぎこ こめこ じゃがいも さとう	711	28.1	種実 (ごま、アーモンドなど)
11 (月)	パン さけフライ ゆでやさい ノンエッグタルタルソース やさいスープ	ぎゅうにゅう さけ とりにく	キャベツ にんじん にんじん たまねぎ ばくせい セロリー ほうれんそう	こむぎこ こめこ パンこ こむぎ あぶら ノンエッグタルタルソース	657	28.2	乳製品
12 (火)	ごはん ぶたにくとだいこんのみそに ひじきとれんこんのもの	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ みそ あぶらあげ ひじき だいたい	にんじん ほしいたけ だいこん もやし ねぎ しょうが にんじん れんこん こまつな	こめ こんにやく さとう さとう ごまあぶら	605	23.6	たまご 卵
13 (水)	麦ごはん マーボー豆腐 いためナムル れいとうペーパーパン	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ	たまねぎ たけのこ にんじん ほしいたけ ねぎ にんにく もやし ほうれんそう にんじん キャベツ にんにく ハインアップル	こめ むぎ さとう でんぷん ごまあぶら さとう ごまあぶら	629	27.0	いも類
14 (木)	麦ごはん チキンチキンごぼう ちゅうかスープ いちごケーキ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	ごぼう えだまめ にんじん たまねぎ もやし はくさい ねぎ	こめ むぎ でんぷん あぶら さとう いちごケーキ	737	25.2	こぶし 小魚
15 (金)	パン りんごジャム パンパキンオムレツ ゆでブロッコリー ポタージュスープ	ぎゅうにゅう たまご とりにく ベーコン ぎゅうにゅう	かぼちゃ ブロッコリー たまねぎ にんじん とうもろこし ハセリ	こむぎこ こめこ りんごジャム じゃがいも	637	23.6	よめ 豆・豆製品
18 (月)	パン ブルーベリージャム ペンのクリームに ほうれんそうとコーンのソテー いよかん	ぎゅうにゅう ベーコン ぎゅうにゅう ウインナー	たまねぎ にんじん しめじ ブロッコリー キャベツ とうもろこし にんじん ほうれんそう いよかん	こむぎこ こめこ ブルーベリージャム ペンネ じゃがいも	704	24.0	海藻
19 (火)	麦ごはん ぶたどん たくあんのごまいため こくとうビーンズ	ぎゅうにゅう ぶたにく ひらてん しらすぼし だいたい	たまねぎ ごぼう ほしいたけ ねぎ にんじん しょうが たくあん にんじん キャベツ こまつな	こめ むぎ こんにやく さとう ごま さとう ごまあぶら くらざとう	637	28.1	くだもの 果物
22 (金)	パン ソフトチーズ にくだんこのケチャップに ツナとひじきのソテー	ぎゅうにゅう ソフトチーズ ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく まぐろあぶらづけ ひじき	たまねぎ にんじん しめじ クリンピース にんじん キャベツ	こむぎこ こめこ じゃがいも さとう	645	25.4	りよくおうしよくやさい 緑黄色野菜
25 (月)	小黒糖パン さらうどん フルーツあんじん	ぎゅうにゅう ぶたにく いか かまぼこ	しなが キャベツ もやし ねぎ にんじん たけのこ ほしいたけ みかん ハインアップル おうとう	こむぎこ こめこ くらざとう さらうどんめん でんぷん ごまあぶら とうにゅうゼリー	672	24.9	海藻

※献立は都合により変更となることがあります。★「主な材料」の太字で書いてある材料は、県内および市内産です。

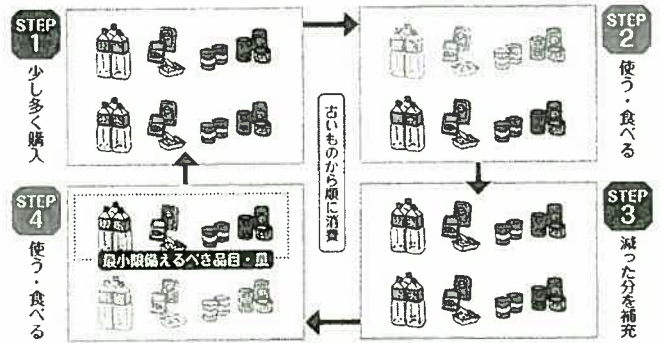
～7日(木) 防災給食の日～

周南市では、「子どもたちの防災意識を高める」ことを目的に「防災給食」を実施しています。東日本大震災が起こった3月11日に近い日を設定し、震災時の食事を想定した献立を提供します。

災害時に備えて～ローリングストック法のすすめ～

※※ 出典 「日常備蓄」で災害に備えようパンフレット 平成29年8月版(東京都 2017)

災害はいつ起こるかわかりません。最近では、家庭での食料品や生活必需品の備蓄については、日常使用しているものを日頃から少し多めに備え、使用したら買い足すことで災害時に役立てようとする「ローリングストック法」の考え方が提唱されています。とくに食料品は、消費期限が切れる前にむだなく回転したいものです。



「日常備蓄」で災害に備えようパンフレット(東京都)より

お役立ち 備蓄食品一メモ

水

生命維持に必要な水分量は年齢や体重によって変わりますが、1kgあたり50mLとして計算すると、成人(50kg)で1日2.5Lとなります。

野菜ジュース

ジュースで野菜不足を解消。ビタミンや無機質(ミネラル)がとれます。冷凍保存しておくことで解凍後にも使えます。

チーズ・かまぼこ

チーズはたんぱく質、ビタミンA、B群、鉄、カルシウムが豊富。かまぼこも良質なたんぱく質となります。いずれも加熱せずに食べられます。

菓子

個別包装がおすすです。米菓子は栄養豊富です。ひと口ようかんはお年寄りにも好まれ、気軽に食べられます。乾燥させた野菜や果物のチップスも役立ちます。

魚のほねに気を付けて食べましょう。

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。

給食の約束「はし」は毎日持ってきてみましょう。スプーンは「はし」で食べにくい時に使しましょう。

4月 1年間の振り返りをしよう! 3月

3月は1年間のまとめの月です。自身の食生活や、給食を通して学んだこと、できるようになったことなどを振り返り、新しい学年で挑戦したいことを考えてみましょう。

給食の時間を振り返ってみましょう!

準備と後片付け OK

はしの持ち方 食器の並び OK

よくかむ OK

食事前の手洗い OK

食事のマナー OK

残さず食べる OK

「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつ OK

みんなもOKだったかな? OK

平成31年3月分学校給食予定献立表 (B:福川南小・和田小・和田中・富田中・福川中)

新南陽学校給食センター

日 (曜)	こん 献 だ て 立 名	お も な ざ い 材 り よ う 料			エネルギー kcal 小 中	たんぱく 質 g 小 中	家庭で とってほしい 食品
		① おも 主 に 体 を つ く る も と に な る	② おも 主 に 体 の 調 子 を 整 え る も と に な る	③ おも 主 に エ ネ ル ギ ー の も と に な る			
1 (金)	チーズパン	チーズ	ぎゅうにゅう	こむぎこ こめこ	649	27.8	しじつ 種実 (こま、アーモンドなど)
	ぶたにくのオイスターソースいため	ぶたにく		こまあぶら	798	33.4	
	ミネストローネ ミルメークココア	ベーコン	しろいんげんまめ	じゃがいも さとう ミルメークココア			
4 (月)	丸パン		ぎゅうにゅう	こむぎこ こめこ	651	24.8	まめ 豆・豆製品
	ハンバーグのデミグラスソースがけ	ぶたにく	とりにく	さとう でんぶん	788	29.2	
	マカロニスープ ひなまつりゼリー	ベーコン		たまねぎ にんじん はくさい ブロッコリー マカロニ ひなまつりゼリー			
5 (火)	麦ごはん さけふりかけ	ぎゅうにゅう		こめ むぎ	717	26.3	かいそう 海藻
	だいずとごぼうのミンチカツ	とりにく	だいず ぶたにく	パンこ あぶら	949	31.7	
	ほうれんそうのこまいため かきたま	たまご	あぶらあげ	ほうれんそう キャベツ にんじん たまねぎ えのけ ばいり ねぎ こま さとう こまあぶら (中学)いちごケーキ			
6 (水)	麦ごはん	ぎゅうにゅう		こめ むぎ	666	18.6	きのこ類
	こんさいのカレー		とりにく	たまねぎ にんじん れんこん グリンピース にんじく 卵 じゃがいも	804	21.6	
	フルーツココ			パイナップル おとう ナタデココ みかん			
7 (木)	ごはん	ぎゅうにゅう		こめ	605	23.6	たまご 卵
	ぶたにくとだいこんのみそに	ぶたにく	なまあげ みそ	こんにやく さとう	719	27.7	
	ひじきとれんこんのもの	あぶらあげ	ひじき だいず	さとう こまあぶら			
8 (金)	パン りんごジャム	ぎゅうにゅう		こむぎこ こめこ りんごジャム	637	23.6	まめ 豆・豆製品
	パンキンオムレツ ゆでブロッコリー	たまご	とりにく	かぼちゃ ブロッコリー	792	28.3	
	ポタージュスープ	ベーコン	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん とうもろこし パセリ じゃがいも			
11 (月)	パン ブルーベリージャム	ぎゅうにゅう		こむぎこ こめこ ブルーベリージャム	704	24.0	かいそう 海藻
	ペンのクリームに	ベーコン	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん しめじ ブロッコリー	—	—	
	ほうれんそうとコーンのソテー いよかん	ウインナー		キャベツ とうもろこし にんじん ほうれんそう いよかん ペンの じゃがいも			
12 (火)	ごはん ツナマヨネーズ やきり	ぎゅうにゅう		こめ マヨネーズ (たまごをふくむ)	717	23.4	ぎょかい 魚介類
	とんじる	ぶたにく	あぶらあげ みそ	すいとん こんにやく さといも	838	27.1	
	バナナ			たまねぎ にんじん ごぼう ほうしいたけ だいこん ばいり ねぎ バナナ			
13 (水)	麦ごはん	ぎゅうにゅう		こめ むぎ	737	25.2	こぶな 小魚
	チキンチキンごぼう	とりにく		ごぼう えだまめ	852	28.5	
	ちゅうかスープ (小学)いちごケーキ (中学)プリン	ぶたにく		にんじん たまねぎ もやし はくさい ねぎ (小学)いちごケーキ (中学)プリン			
14 (木)	麦ごはん	ぎゅうにゅう		こめ むぎ	629	27.0	いも類
	マーボー豆腐	とうふ	ぶたにく	さとう でんぶん こまあぶら	748	31.4	
	いためナムル れいとうペーパーパン	みそ		たまねぎ たけのこ にんじん ほうしいたけ ねぎ にんじ もやし ほうれんそう にんじん キャベツ にんじク パイナップル さとう こまあぶら			
15 (金)	クランベリーパイナップ	ぎゅうにゅう		こむぎこ こめこ	711	28.1	しじつ 種実 (こま、アーモンドなど)
	デミグラスソースに	とりにく		たまねぎ にんじん しめじ グリンピース にんじ じゃがいも さとう	876	33.8	
	キャベツとエリンギのソテー チーズ	まぐろあぶらづけ	チーズ	キャベツ にんじん とうもろこし エリンギ			
18 (月)	パン	ぎゅうにゅう		こむぎこ こめこ	657	28.2	にゅうせい 乳製品
	さけフライ ゆでやさい	さけ		パンこ こむぎこ あぶら ノンエグタルソース	787	32.6	
	やさいスープ	とりにく		にんじん たまねぎ ばいり セロリー ほうれんそう			
19 (火)	麦ごはん	ぎゅうにゅう		こめ むぎ	637	28.1	くだもの 果物
	ぶたどん	ぶたにく	ひらてん	こんにやく さとう	761	32.5	
	たくあんのごまいため こくとうビーンズ	しらすぼし	だいず	たくあん にんじん キャベツ こまつな こま さとう こまあぶら くらざとう			
20 (水)	麦ごはん	ぎゅうにゅう		こめ むぎ	—	—	いも類
	あじのごまだれ キャベツのゆかりいため	あじ		でんぶん あぶら さとう こま	777	33.2	
	すましじる オレンジ	とりにく	とうふ わかめ あぶらあげ	にんじん たまねぎ えのけ だいこん ねぎ オレンジ			
22 (金)	小黒糖パン	ぎゅうにゅう		こむぎこ こめこ くらざとう	672	24.9	かいそう 海藻
	さらうどん	ぶたにく	いか かまぼこ	さらうどんめん でんぶん こまあぶら	828	29.5	
	フルーツあんじん	みかん	パイナップル おとう	とうにゅうゼリー			
25 (月)	パン ソフトチーズ	ぎゅうにゅう		こむぎこ こめこ	645	25.4	りょく 緑黄色野菜
	にくだんこのケチャップに	とりにく	ぶたにく	たまねぎ にんじん しめじ グリンピース	822	31.6	
	ツナとひじきのソテー	まぐろあぶらづけ	ひじき	にんじん キャベツ			

※献立は都合により変更となることがあります。★【主な材料】の太字で書いてある材料は、県内および市内産です。

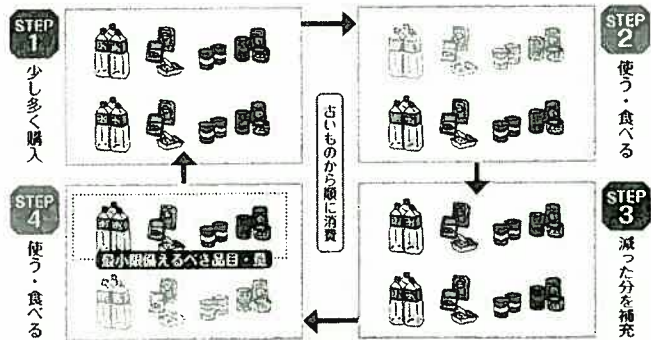
～12日(火) 防災給食の日～

周南市では、「子どもたちの防災意識を高める」ことを目的に「防災給食」を実施しています。東日本大震災が起こった3月11日に近い日を設定し、震災時の食事を想定した献立を提供します。

災害時に備えて～ローリングストック法のすすめ～

※参考：出典「日常備蓄」で災害に備えよう(パンフレット)平成29年4月版(東京都 2017)

災害はいつ起こるかわかりません。最近では、家庭での食料品や生活必需品の備蓄については、日常使用しているものを日頃から少し多めに備え、使用したら買い足すことで災害時に役立てようとする「ローリングストック法」の考え方が(日常備蓄)が提唱されています。とくに食料品は、消費期限が切れる前にわたなく回転したいものです。



お役立ち 備蓄食品一ロメ

水

生命維持に必要な水分量は年齢や体重によって変わりますが、1kgあたり50mLとして計算すると、成人(50kg)で1日2.5Lとなります。

野菜ジュース

ジュースで野菜不足を解消。ビタミンや無糖質(ミネラル)がとれます。冷蔵保存しておくことで常温代わりにも使えます。

チーズ・かまぼこ

チーズはたんぱく質、ビタミンA、B群、鉄、カルシウムが豊富。かまぼこも良質なたんぱく源となります。いずれも加熱せずに食べられます。

菓子

個別包装がおすすです。菓子は栄養豊富です。ひとよつかんはお年寄りにも好まれ、気軽に食べられます。乾燥させた野菜や果物のチップスも役立ちます。

- ◎ 魚のほねに気を付けて食べましょう。
- ◎ 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。
- ◎ 給食の約束…「はし」は毎日持ってきましょう。スプーンは「はし」で食べにくい時に使しましょう。

4月 1年間の振り返りをしよう! 3月

3月は1年間のまとめの月です。自身の食生活や、給食を通して学んだこと、できるようになったことなどを振り返り、新しい学年で挑戦したいことを考えてみましょう。

給食の時間を振り返ってみましょう!

準備と後片付け OK

はしの持ち方 食後の拭き方 OK

よくかむ OK

食事前の手洗い OK

食後のマナー OK

「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつ OK

残さず食べる OK

みんなもOKだったかな? OK