



日 (曜)	献立名	主 材 料			栄養価		家庭でとり たい食品
		赤 主に体をつくる	緑 主に体の調子をととのえる	黄 主にエネルギーになる	小 たんぱく質 たんぱく質	中 たんぱく質 たんぱく質	
2月	麦ごはん 揚げぎょうざ(小学1個・中学2個) もやしの中華あえ 中華コーンスープ	とりにく・ぶたにく とりにく	キャベツ・たまねぎ・にんじん・しょうが・にんじん きゅうり・もやし にんじん・ねぎ・とうもろこし・たまねぎ・たけのこ ほししいたけ	こめ・むぎ・こめ・でんぶ あぶら・さとう・ごまあぶら・ごま	561	747	くだもの
3火	小パン トマトソースパゲッティ しそひじきサラダ ソフトチーズ	とりにく・ベーコン しそひじき・チーズ	パセリ・にんじん・トマト・にんにく・えのきたけ たまねぎ こまつな・にんじん・レモン・キャベツ	パン(こむぎ・こめ)・スパゲッティ オリーブあぶら さとう・オリーブあぶら	596	762	いも
4水	麦ごはん いわしのしょうが煮 《歯と口の健康週間》 筑前煮 オレンジ	いわし ちくわ・とりにく	しょうが にんじん・さいやいんげん・ごぼう・たけのこ れんこん・オレンジ	こめ・むぎ・さとう・でんぶ こんにやく・さとう・さいとも・あぶら	614	773	きのこ
5木	パン ハンバーガー(ケチャップソースがけ) アルファベットスープ マーシャルピンズ	とりにく・ぶたにく ベーコン	たまねぎ にんじん・パセリ・たまねぎ・キャベツ・えのきたけ とうもろこし	パン(こむぎ・こめ)・でんぶ さとう・あぶら・じゃがいも じゃがいも・マカロニ・マーシャルピンズ	682	845	雑穀 (ごま、アーモンドなど)
6金	麦ごはん スタミナ納豆 ごぼうのみそ汁 ヨーグルト	とりにく・なつとう とうふ・あぶらあげ・わかめ ヨーグルト・みそ	ねぎ・にんにく・しょうが にんじん・えのきたけ・ごぼう・たまねぎ	こめ・むぎ・さとう・ごまあぶら じゃがいも	596	740	くだもの
9月	麦ごはん シャキシャキそぼろ丼 ピーマン汁 黒糖めめ	ぶたにく・たまご・だいず とりにく・だいず	にんじん・こまつな・たまねぎ・ごぼう きりぼしだいこん ねぎ・にんじん・キャベツ・たまねぎ・もやし	こめ・むぎ・さとう ピーマン・くろごとう	598	744	かいそう
10火	パン チリコンカン キャベツのクリーム煮	だいず・ぶたにく とりにく・ぶたにく・ぎゅうにゅう しろいんげんまめ	にんじん・パセリ・たまねぎ・にんにく にんじん・ブロッコリー・たまねぎ・キャベツ・しめじ	パン(こむぎ・こめ)・さとう オリーブあぶら でんぶ・じゃがいも・こむぎ マーガリン・あぶら	646	781	こざかな
11水	麦ごはん アドボ 《フィリピン料理》 シニガンスープ 冷凍ベビーパイン	とりにく ぶたにく	にんにく・たまねぎ にんじん・チンゲンサイ・トマト・たまねぎ・だいこん にんにく・レモン・パインアップル	こめ・むぎ・さとう・あぶら さとう・さいとも・あぶら	570	713	さかな
12木	パン ししゃもフライ(小学1本・中学2本) ミネストローネ リんごジャム	ししゃも ベーコン・だいず	パセリ・にんじん・トマト・にんにく・セロリ・たまねぎ にんじん・たまねぎ・にんにく・しょうが・グリーンピース	パン(こむぎ・こめ)・パン でんぶ・こむぎ・あぶら じゃがいも・マカロニ オリーブあぶら・りんごジャム	616	772	かいそう
13金	麦ごはん チキンカレー フルーツミックス 小魚	とりにく かたくちいわし	にんじん・たまねぎ・にんにく・しょうが・グリーンピース みかん・パインアップル・もも	こめ・むぎ・じゃがいも・あぶら カクテルゼリー	625	786	まめ
16月	麦ごはん 親子丼 《地場産給食週間》 ひじきの煮物 みかんゼリー	とりにく・たまご ぶたにく・ひじき	にんじん・ねぎ・たまねぎ・たけのこ・ほししいたけ さいやいんげん・にんじん・ほししいたけ	こめ・むぎ・さとう さとう・あぶら・ごま・みかんゼリー	609	733	いも
17火	パン チキンボールの甘酢炒め 中華サラダ 山口県産ぼんかんジャム	とりにく・ぶたにく とりにく・ぶたにく	たまねぎ・こまつな・にんじん・キャベツ・たけのこ ほししいたけ にんじん・きゅうり・もやし	パン(こむぎ・こめ)・じゃがいも パン・さとう・でんぶ・あぶら さとう・ごまあぶら・ごま ぼんかんジャム	607	723	こざかな
18水	麦ごはん つしま 《周南市の郷土料理》 じゃがいものみそ汁 味付けのり	とらふ・あぶらあげ ひきあけ・わかめ・のり・みそ	にんじん・きゅうり・ごぼう・しょうが・ほししいたけ にんじん・たまねぎ・もやし	こめ・むぎ・さとう・ごま・あぶら じゃがいも	608	741	くだもの
19木	パン ボークビーンズ グリーンサラダ	ぶたにく・だいず チキンハム・わかめ	にんじん・さいやいんげん・たまねぎ きゅうり・キャベツ	パン(こむぎ・こめ)・じゃがいも さとう・あぶら ごまドレッシング	639	772	きのこ
20金	麦ごはん チキンチキンれんこん けんちょう 《山口県の郷土料理》	とりにく とりにく・あぶらあげ・とうふ	れんこん にんじん・だいこん・ほししいたけ	こめ・むぎ・でんぶ・さとう・あぶら こんにやく・さとう・さいとも・あぶら	617	777	まめ
23月	麦ごはん ゴーヤチャンプルー 《6月23日は沖縄県の日》 もずくのみそ汁 シークワサーゼリー	ぶたにく・かつおぶし・とうふ たまご みそ・あぶらあげ・もずく	にんじん・にがり・しょうが ねぎ・にんじん・たまねぎ	こめ・むぎ・あぶら・ごまあぶら じゃがいも・シークワサーゼリー	600	750	雑穀 (ごま、アーモンドなど)
24火	パン 鶏肉のトマト煮 カレー入りミルクスープ	とりにく しろいんげんまめ・ベーコン ぎゅうにゅう	パセリ・トマト・たまねぎ・キャベツ・にんにく とうもろこし にんじん・エリンギ・たまねぎ・グリーンピース	パン(こむぎ・こめ)・あぶら じゃがいも・あぶら	604	729	かいそう
25水	麦ごはん ハヤシライス ひじきツナのソテー (中学) チーズ	ぶたにく・だいず まぐろあぶらづけ・ひじき (中学) チーズ	にんじん・にんにく・しめじ・たまねぎ グリーンピース にんじん・キャベツ	こめ・むぎ・じゃがいも・さとう あぶら ごま	614	823	くだもの
26木	パン あじのマリネ コーンポタージュ	あじ とりにく・ぎゅうにゅう	パブリカ(あか)・レモン・たまねぎ パセリ・にんじん・たまねぎ・とうもろこし	パン(こむぎ・こめ)・でんぶ さとう・オリーブあぶら・あぶら じゃがいも	627	788	まめ
27金	麦ごはん マーボー豆腐 キャベツの塩昆布和え 小魚アーモンド	みそ・ぶたにく・とうふ・だいず じおこんぶ・かたくちいわし	にんじん・たまねぎ・しろねぎ・にんにく・しょうが ほししいたけ キャベツ	こめ・むぎ・でんぶ・さとう ごまあぶら・アーモンド	604	754	いも
30月	麦ごはん 豚キムチ わかめスープ アセロラゼリー	ぶたにく とうふ・あぶらあげ・かまぼこ わかめ	にんじん・たまねぎ・はくさいキムチ ねぎ・にんじん・えのきたけ・たまねぎ	こめ・むぎ・ごまあぶら でんぶ・ごまあぶら アセロラゼリー	569	709	こざかな

※献立は都合により、変更となることがあります。

6月16日(月)～20日(金)は地場産給食週間です！

地場産給食週間には、周南市や山口県でとれたものをたくさん使います。
太字で示している食材が、周南市や山口県産のものです。地域の恵みに感謝して、残さずにご利用ください。

「つしま」～周南市の郷土料理～

「つしま」は、周南市の櫛ヶ浜地区の郷土料理です。
細く切ったにんじんとごぼう、干しいたけなどを煮て煮ます。それにさつと茹でてほぐした豆腐や細切りにしたきゅうりと調味料(砂糖やしょうゆや酢など)を入れて和えたものです。



学校給食費(6月)の納付期限は6月30日(月)です。
口座振替の方は、前日までに残高の確認をお願いいたします。

ムシムシと暑い日が続いています。この時期は、湿気と暑さで体調を崩しやすくなります。逆に細菌は活発になって、増えやすく、食中毒もおきやすくなります。食中毒にならないためにも、石けんを使ってこまめに手洗いをし、好き嫌いせず何でも食べて、強い体をつくりましょう。

◆◆◆ 食中毒予防の3原則 ◆◆◆



つけない
手には雑菌がついています。石けんでしっかり手洗いをしましょう。



増やさない
食品の購入後はできるだけ早く冷蔵庫に入れ、早めに食べましょう。



やっつける
加熱は効果的な殺菌方法です。特に、肉は中心までよく加熱しましょう。

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

毎年6月は
食育月間

