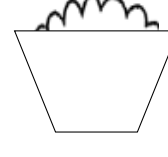
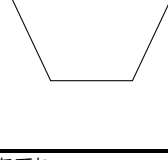
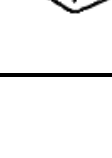
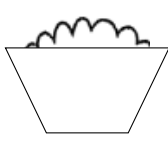
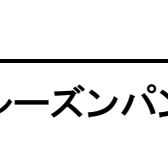
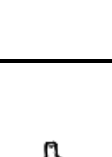
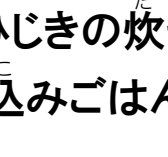
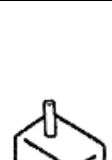
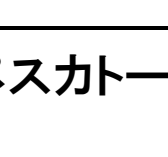
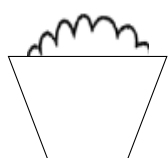


令和6年 1月 献立予定表

周南市立鹿野学校給食センター

日・曜日	献立名		主 な 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	上:エネルギー(Kcal) 下:たんぱく質(g)		
9 火		黒糖パン			黒砂糖 パン(小麦粉・米粉)	小学校 698	中学校 859	魚類
		ミートボールのデミグラスソース煮			じゃがいも 砂糖 パン粉			
		小松菜のソテー チーズ			油			
10 水		減量菜飯			米 麦	636	763	いも類
		鰯の西京焼き			ごま			
		紅白なます			うどん			
11 木		揚げ豆腐のごまだれ			油 砂糖 ごま 片栗粉 米	699	822	海藻類
		白玉雑煮			もち 里芋			
		りんご						
12 金		チキンビーンズ			じゃがいも 砂糖 パン(小麦粉・米粉)	700	859	色の濃い野菜
		切り干し大根のサラダ			青じそドレッシング			
		フルーツのホイップ和え						
15 月		千草蒸し			米 油 砂糖	655	762	果物
		鯨の南蛮煮			里芋 こんにゃく 砂糖 油 片栗粉			
		磯香和え			砂糖			
16 火		冬野菜のシチュー			じゃがいも パン(小麦粉・米粉)	675	817	種実類
		大豆サラダ			ノンエッグマヨネーズ			
		みかん						
17 水		れんこんチャーハン			油 砂糖 米	611	777	果物
		餃子			小麦粉			
		たまごスープ			じゃがいも 米粉 油			
18 木		ハンバーグのピザ焼き			米	698	829	魚類
		地場産野菜ソテー			油			
		周南スープ			里芋			
19 金		魚ロッケのチリソース			油 パン(小麦粉・米粉) パン粉 片栗粉	655	766	いも類
		ゆで野菜						
		白菜と肉団子のスープ			パン粉			
22 月		うずらたまご入りカレー			じゃがいも 米 麦	698	847	色の濃い野菜
		ツナと海藻のサラダ			ごま 油 砂糖			
23 火		レーズンパン			パン(小麦粉・米粉)	691	838	きのこ類
		魚のプロバンス風			油 オリーブ油 片栗粉			
		マカロニスープ ヨーグルト			マカロニ			
24 水		ひじきの炊き込みごはん			油 米	646	764	卵
		けんちょう			こんにゃく 砂糖 ごま油			
		はすのさんばい ぼんかん			砂糖 ごま			
25 木		鮭の塩焼き			米	666	804	色の薄い野菜
		たくあん和え			ごま 砂糖			
		みそ汁			じゃがいも			
26 金		ペスカトーレ			スパゲッティ オリーブ油 油	651	790	豆類
		サラダ			イタリアンドレッシング			
		チェンチ(揚げ菓子)			小麦粉 バター 砂糖 マーマレード 油			
29 月		いか天ぷら			油 米 麦 小麦粉	684	792	種実類
		煮あえっ子			油			
		ひつつみ りんご			小麦粉			
30 火		ソーセージ			パン(小麦粉・米粉)	665	811	魚類
		ジャーマンポテト			じゃがいも オリーブ油			
		アイントプフ アプリコットジャム			アプリコットジャム			
31 水		しゅうまい			米 麦 片栗粉 小麦粉	613	760	果物
		ナムル			ごま ごま油			
		中華スープ			ごま油 片栗粉 春雨			

※太字で記載している食材は市内産・県内産のものを使用する予定です。献立は都合により変更になることがあります。

手洗い達人

今年はたつ年！

給食の“たつ人”

を目指そう

お皿ピカピカ達人

盛り付け達人

よい姿勢達人

はし使い達人

後片付け達人

周南市教育委員会学校給食課からのお知らせ

・学校給食費(1月)の納付期限は1月31日(水)です。口座振替の方は、前日までに残高確認をお願いいたします。

・物価高騰による学校給食への影響を緩和するため、「新型コロナウイルス感染症対応地方創生臨時交付金」を活用しています。

集中力を高める食事とは？

勉強を効率よく進めるには、早寝・早起きをし、朝ごはんをしっかり食べてから取りかかるのがお勧めです。1日のうち、脳が一番活発に動くのは午前中なので、朝ごはんを脳へエネルギーを補給することが、やる気や集中力を高めることにつながります。また、脳を活性化するには、よくかむことも重要です。スープやゼリー飲料などで済ませずに、主食とおかず(主菜・副菜)を組み合わせることを心がけましょう。

主菜(あか)

副菜(みどり)

主食(きいろ)

朝食の例

ご飯は粒のまま食べるので、ゆっくり消化・吸収され、腹持ちがよく、安定して脳へエネルギーを供給します。

◎食物アレルギーのある方に対応するため、詳細な献立や原材料配合表を提供しています。ご希望の方は学校へお申し出ください。◎魚の骨に気を付けて食べましょう。