

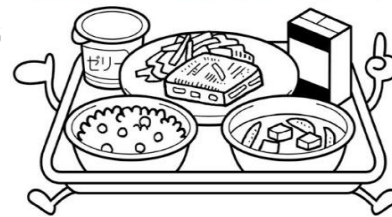
2025年4月

配 食 表

防府市学校給食センター

ご入学・ご進級
おめでとうございます今年度も安全・安心でおいしい給食
作りを日々心がけます。
みなさんもしっかり食べて元気に
学校生活を送りましょう。

給食がはじまります！

果物・デザートが
つくこともあります基本は箸ですが、
献立によっては、
スプーンもつきます

給食の内容

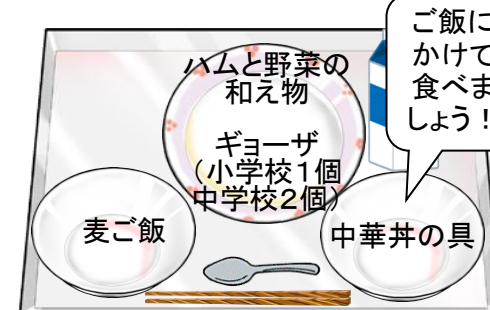
牛乳

箸は正しく
持ちましょう

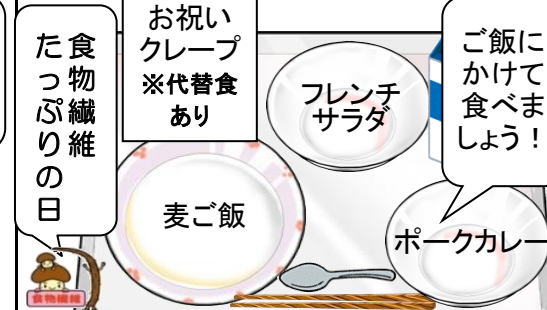
ご飯の量

通常（記載なし）：220g
<中>：180g
<小>：140g
※4/18まで中学1年生：180g

9日（水曜日）

ご飯に
かけて
食べま
しょう！

10日（木曜日）入学・進級お祝い献立

ご飯に
かけて
食べま
しょう！

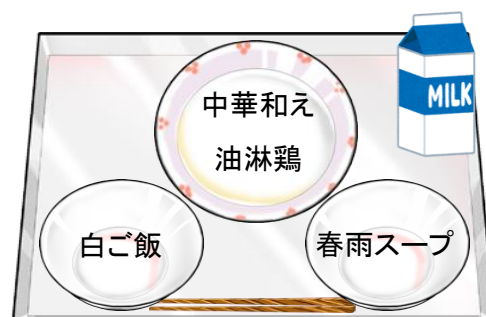
11日（金曜日）



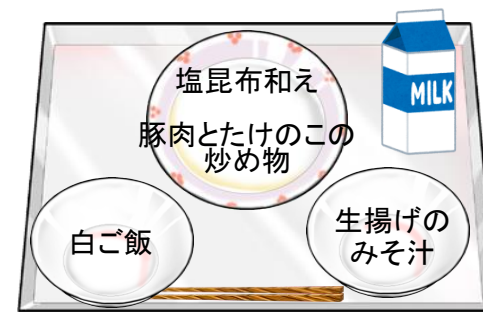
14日（月曜日）



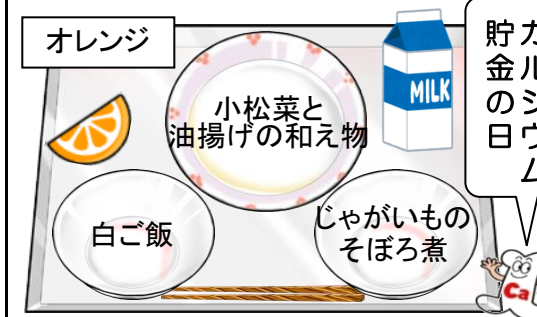
15日（火曜日）中国の料理



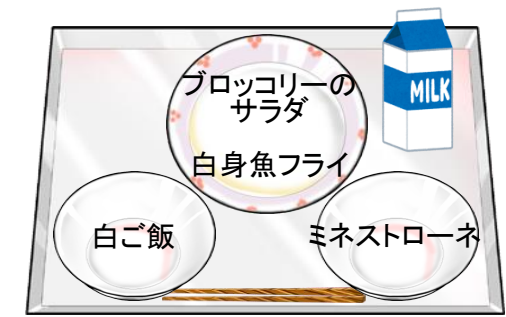
16日（水曜日）



17日（木曜日）



18日（金曜日）



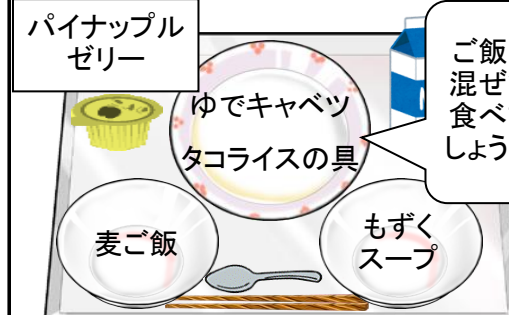
21日（月曜日）



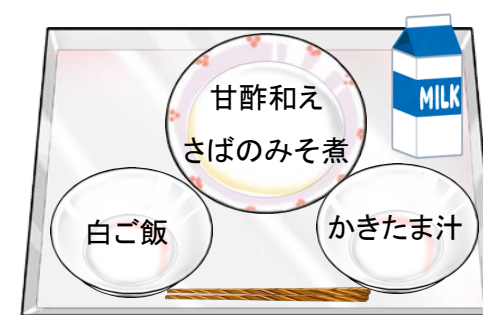
22日（火曜日）



23日（水曜日）沖縄県の料理



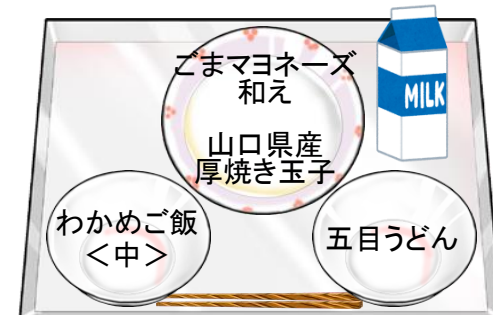
24日（木曜日）



25日（金曜日）



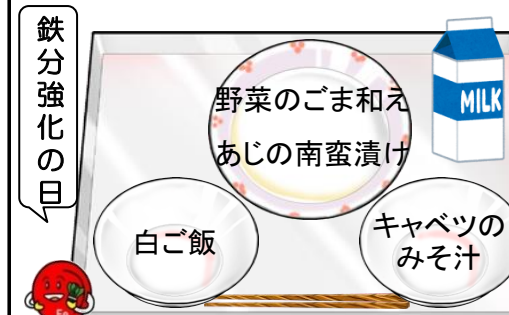
28日（月曜日）県産100%献立

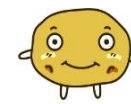


29日（火曜日）

昭和の日

30日（水曜日）

給食の前には、
指先、指と指の間、
手首など洗い残し
ないようにしっかり
手を洗いましょう！せっけんをよく
泡立てて洗おう。
洗った後は、
きれいなハンカチ
で拭いてね！

日	曜日	献立名	主 な 材 料						エネルギー kcal		家庭で とりたい 食品	調味料・加工品等 に含まれている アレルギー食材
			主に体をつくる(赤)		主に体の調子を整える(緑)		主にエネルギーになる(黄)		たんぱく質g	脂質g		
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
			魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	米・パン・めん いも類・砂糖	種実類 油脂類				
								中学校	小学校			
9	水	中華丼 牛乳 ギョーザ ハムと野菜の和え物	豚肉 ギョーザ ロースハム	牛乳	にんじん 	たまねぎ はくさい しょうが 干ししいたけ キャベツ きゅうり 	米 麦 砂糖 でんぷん 	油 ごま油	744 28.9 18.6 2.4	593 23.2 15.1 2.0	緑黄色 野菜	
10	木	【入学・進級お祝い献立】入学・進級おめでとうございます。クラスの仲間と楽しく給食を食べましょう。【食物繊維たっぷりの日】食物繊維を多く含む食品…麦、大豆ミート										
		ボークカレー 牛乳 フレンチサラダ  お祝いクレープ★	豚肉 	牛乳	にんじん	たまねぎ ごぼう にんにく しょうが キャベツ きゅうり とうもろこし	米 麦 じゃがいも 砂糖 お祝いクレープ	油 油	805 24.5 23.3 2.4	691 21.4 21.1 1.9	魚介類	【お祝い クレープ】 (レモン) ※代替食あり
11	金	白ご飯 牛乳 ささみカツ 磯香和え 鶏肉とたけのこの煮物	ささみカツ  鶏肉 生揚げ	牛乳 のり	にんじん こまつな にんじん	キャベツ  たけのこ ごぼう 干ししいたけ たまねぎ	米 砂糖 こんにゃく 砂糖	油  油	774 33.6 22.8 2.2	669 29.9 20.8 1.9	魚介類	
14	月	白ご飯 牛乳 ハンバーグのケチャップソースかけ マヨネーズサラダ 具だくさんスープ	ハンバーグ ロースハム 豚肉	牛乳		たまねぎ キャベツ きゅうり たまねぎ だいこん エリンギ えだまめ	米 砂糖 でんぷん 砂糖 じゃがいも 	油 ノンエッグマヨネーズ 油	775 28.8 22.5 2.6	660 25.4 20.8 2.3	緑黄色 野菜	
15	火	【中国の料理】油淋鶏(ユーリンチー)は中国の家庭料理です。パリッと揚げた鶏肉に、甘酸っぱいたれをかけた料理です。										
		白ご飯 牛乳 油淋鶏 中華和え 春雨スープ	鶏肉 とりささみ水煮 豚肉	牛乳  わかめ	にんじん にんじん	白ねぎ キャベツ きゅうり  たまねぎ とうもろこし エリンギ	米 砂糖 でんぷん 砂糖 はるさめ	油 ごま油 油	782 28.6 24.3 2.9	685 26.5 23.6 2.4	魚介類	
16	水	白ご飯 牛乳 豚肉とたけのこの炒め物 塩昆布和え 生揚げのみそ汁	豚肉 生揚げ 白花生 麦みそ	牛乳 塩昆布	にんじん  にんじん 葉ねぎ	たけのこ しょうが キャベツ きゅうり たまねぎ えのきだけ	米 砂糖 	ごま油	718 31.2 19.6 2.1	600 26.3 17.2 1.8	種実類	
17	木	【カルシウム貯金の日】カルシウムを多く含む食品…生揚げ、油揚げ、小松菜										
		白ご飯 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 小松菜と油揚げの和え物 オレンジ★	鶏肉 生揚げ  油揚げ	牛乳	にんじん にんじん こまつな	たまねぎ えだまめ キャベツ  オレンジ	米 じゃがいも しらたき 砂糖 砂糖	油 	731 29.1 20.3 1.6	610 24.8 17.7 1.3	たまご	
18	金	白ご飯 牛乳 白身魚フライ★ ブロッコリーのサラダ ミネストローネ	白身魚フライ ロースハム 豚肉	牛乳	ブロッコリー にんじん トマト	きゅうり とうもろこし たまねぎ キャベツ にんにく	米 砂糖 マカロニ 砂糖	油 油 油	784 29.9 21.0 2.4	671 26.6 18.6 2.0	乳製品	【白身魚 フライ】 (ホキ)
21	月	キムタクご飯 牛乳 春キャベツのサラダ 豆腐とベーコンのスープ	豚肉  豆腐 ベーコン	牛乳	 にんじん こまつな	はくさいキムチ たくあん キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ	米 砂糖 砂糖 じゃがいも	油 ごま油 油	722 28.3 17.4 3.6	604 23.6 15.5 3.0	魚介類	
22	火	白ご飯 牛乳 ボークチョップ コーンサラダ ポテトスープ	豚肉 ベーコン	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ	米 砂糖 でんぷん 砂糖 じゃがいも	油 油	770 30.3 20.9 2.3	641 25.6 18.2 1.9	豆・ 豆製品	
23	水	【沖縄県の料理】タコライスはメキシコ料理のタコスの具材をご飯にのせた、沖縄県発祥の料理です。また、沖縄県ではパイナップルの栽培が盛んです。それにちなんでパイナップルゼリーを提供します。										
		タコライス★ 牛乳 ゆでキャベツ もずくスープ パイナップルゼリー★	牛肉 豚肉  鶏肉	牛乳 チーズ もずく	トマト  にんじん 葉ねぎ	たまねぎ キャベツ たまねぎ とうもろこし	米 麦  パイナップルゼリー	油 油	755 27.4 22.3 2.5	637 23.1 19.4 2.2	たまご	【タコライス】 カレー粉 (みかんの皮)
24	木	白ご飯 牛乳 さばのみそ煮★ 甘酢和え★ かきたま汁★	さばのみそ煮 ロースハム 鶏肉 豆腐 たまご	牛乳	 にんじん こまつな	キャベツ もやし たまねぎ	米 砂糖 でんぷん		766 34.5 24.6 2.6	663 30.4 23.0 2.5	海藻類	
25	金	白ご飯 牛乳 鶏のから揚げ ひじきの煮物★ 沢煮椀	鶏肉 大豆 ちくわ 豚肉 油揚げ	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん にんじん こまつな	にんにく しょうが  キャベツ だいこん	米 でんぷん 砂糖	油 油	793 35.1 28.2 2.2	685 31.2 25.8 1.7	きのこ類	【ひじきの 煮物】 ちくわ (すけそうだ ら、ヒメジ、 えそ、グチ)
28	月	【県産100%献立】今日は防府市産や山口県産の食材を多く使用した献立です。										
		わかめご飯<中> 牛乳 五目うどん★ 山口県産厚焼き玉子★ ごまマヨネーズ和え★	鶏肉 油揚げ かまぼこ 厚焼き玉子 	牛乳 わかめ 	にんじん 葉ねぎ にんじん	たまねぎ  キャベツ きゅうり 	米 うどん  砂糖 ごま	ノンエッグマヨネーズ ごま	759 32.6 24.4 2.8	648 28.4 22.0 2.3	緑黄色 野菜	【五目うどん】 かまぼこ (たら)
30	水	【鉄分強化の日】鉄分を多く含む食品…小松菜、生揚げ										
		白ご飯 牛乳 あじの南蛮漬け★ 野菜のごま和え★ キャベツのみそ汁	あじ  生揚げ 麦みそ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな にんじん	白ねぎ もやし  たまねぎ キャベツ	米 砂糖 でんぷん 砂糖	油 ごま	755 35.3 22.9 2.6	628 29.8 19.9 2.1	きのこ類	

◎ご飯の量
通常(記載なし) 220g、<中>180g、<小>140g
※～4/18(金)まで 中学1年生 180g

※食材の都合等で変更する場合があります。ご了承ください。
※「★」についてはアレルギー対応があります。太字はアレルギー対応食材です。
※県産食材は、「学校給食県産食材利用拡大事業」により、
JA山口県、水産関係団体、山口県などから一部助成を受けています。

4月より、日本食品成分表八訂を使用し、栄養価を表示することとなりました。食品成分表八訂では、エネルギー量の計算方法等が見直されたため、4月以降の献立表に掲載されているエネルギー量は、以前より低く表示されます。今後も引き続き、成長期に必要な栄養価を満たした給食提供となっておりますので、ご理解いただきますようお願いいたします。

栄養成分表とは・・・
食事に含まれるエネルギーや栄養素量を評価するためのツールです。

4月 給食だより



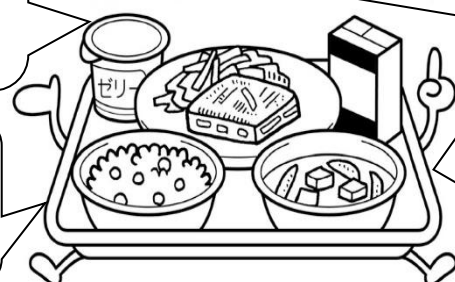
学校給食の役割は、子どもたちの成長に必要な栄養素を補給することだけではありません。食べることの大切さや楽しさ、食文化、感謝の心など、食に関する指導を行うための「生きた教材」としての、重要な役割があります。

果物・デザート

- ・果物はできる限り旬のものを取り入れています。
- ・デザートは行事食や食文化に合ったものを取り入れています。

主食（ごはん）

- ・給食センターの給食は、毎日ご飯給食です。
- ・給食センターで炊いています。



牛乳

- ・山口県産の牛乳を使用しています。
- ・成長期に必要なカルシウムが多く含まれるので、残さず飲みましょう。

主菜・副菜（おかず）

- ・煮物、揚げ物、炒め物、和え物、汁物などバリエーションに富んだ献立を心がけています。
- ・だしは、鰹節や昆布からとります。
- ・日本各地の郷土料理・行事食・世界の料理を計画的に実施します。
- ・旬の地場産物をできるだけ多く使用しています。
- ・家庭で不足しがちな豆類、いも類、海藻類、小魚類を取り入れています。

給食センターの作業風景

給食センターで給食が作られている様子を紹介します♪

① 材料



野菜や肉などの生鮮食品は、当日の朝に届きます。



② 洗う



野菜は、3槽に分かれているシンクを使って3回洗います。

③ 切る



写真のような野菜切り機を使って大量の野菜を切っています。

⑥ 配送



完成した給食はすぐに市内11校の小・中学校(約3000人分)に配送されます。

⑤ 配缶



和え物は冷たいまま、汁物・煮物は温かいまま学校に届くように保冷剤を使ったり、保温食缶に入れたりしています。



④ 作る↓



600人分の給食を作ることができる釜を5台使っています。

学校給食の7つの目標

学校給食の献立は、「学校給食法」に定められた7つの「学校給食の目標」を達成するように、栄養バランスがよいことはもちろん、郷土料理を取り入れたり、旬の地場産物を使用したりするなど、さまざまな工夫をしています。

学校給食の目標は次のとおりです。

学校給食の7つの目標



① 適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。



② 日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。



③ 学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。



④ 食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。



⑤ 食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。



⑥ 我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。



⑦ 食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。



給食当番の服装チェック！！

給食当番の仕事は、みんなが楽しく、そして安全に食事をするために、とても大切な仕事です。みんなが気持ちよく食べられるように、きちんと身支度を整えましょう。



ぼうしから髪がなるべく出ないように

給食の中に髪の毛が入ってしまったりは、みんながいやな思いをします。ぼうしの中に髪がおさまらない場合はゴムなどでまとめましょう。



マスクは鼻までしっかり

鼻水やくしゃみのしぶきにはウイルスが混じっていることもあります。また鼻の中には食中毒の原因になる細菌が潜んでいることもあります。マスクはしっかり鼻まで当てましょう。



清潔さを第一に

給食当番はみんなが食べるものを扱う仕事です。長いつめには汚れがたまりがちです。きちんと切るようにしましょう。また、手洗いのあとは、きれいなハンカチで手をふくようにしましょう。

