

※都合により献立が変更になることがあります。

令和7年3月学校給食献立表

周南市立栗屋学校給食センター

日 (曜)	こ ん だ て		お も な ざ い り よ う			家庭で とりたい食品	え い よ う か	
			(赤)	(緑)	(黄)		小(3・4年生)	中
			おもに体をつくる	おもに体の調子をととのえる	おもにエネルギーになる		エネルギー kcal たんぱく質 g	エネルギー kcal たんぱく質 g
3 (月)	パン	ニョッキボロネーゼ チキンカツ・キャベツのマヨネーズサラダ	ぶたにく チキンカツ・ウインナー	マッシュルーム・にんじん・トマト たまねぎ・グリーンピース・にんにく キャベツ・きゅうり・にんじん	パン(こめこ・こめぎこ)・いもち オリーブあぶら・さとう マヨネーズ・さとう・あぶら	さかな	781 30.3	914 34.9
4 (火)	ちらしずし	<卒業お祝い献立>豆腐ハンバーグの和風ソースかけ こはく 紅白すまし汁・ひしもち	とうふハンバーグ とりにく・はんぺん あぶらあげ	にんじん・たけのこ・れんこん かんぴょう・ほししいたけ・えのきたけ にんじん・たまねぎ はくさい・ねぎ	こめ・おぎ・でんぶん ひしもち	くだもの	733 20.1	856 23.0
5 (水)	縦割りパン	チリコンカン ABCスープ	ぶたにく・だいず ベーコン・ひよこめめ	たまねぎ・にんじん・トマト にんにく・パセリ とうもろこし・キャベツ にんじん・しめじ	パン(こめこ・こめぎこ)・さとう オリーブあぶら・でんぶん マカロニ・じゃがいも	たまご	624 27.7	754 32.6
6 (木)	むぎ 麦ごはん	<卒業お祝い献立> チキンチキンごぼう 豚汁・いちごのケーキ	とりにく ぶたにく・とうふ あぶらあげ・みそ	ごぼう・えだまめ にんじん・だいこん しょうが・ねぎ	こめ・おぎ・あぶら でんぶん・さとう さつまいも・こんにゃく いちごのケーキ	かいそう	731 26.7	862 30.5
7 (金)	むぎ 麦ごはん	チキンカレー 手作りアップルパイ	とりにく	たまねぎ・にんじん・にんにく しょうが・グリーンピース りんご	こめ・おぎ じゃがいも・あぶら パイキジ	やさい	823 20.0	936 22.4
10 (月)	パン	肉団子のスープ ジャーマンポテト・(中)アーモンド	ミートボール・とうふ ベーコン	キャベツ・もやし・にんじん・ねぎ たまねぎ・ほししいたけ たまねぎ・とうもろこし・パセリ	パン(こめこ・こめぎこ) じゃがいも・あぶら (中)アーモンド	さかな	606 24.0	798 30.6
11 (火)	むぎ 麦ごはん	韓国風肉じゃが 豚キムチ	とりにく・ちくわ ぶたにく	たまねぎ・にんじん グリーンピース・にんにく はくさいキムチ・たまねぎ もやし・にら	こめ・おぎ・じゃがいも・さとう こんにゃく・ごまあぶら・ごま あぶら	かいそう	669 27.3	797 31.4
12 (水)	小パン	きのこのペペロンチーノ 骨太サラダ・チョコスプレッド	ベーコン しらすぼし	たまねぎ・にんじん・エリンギ・しめじ ほししいたけ・こまつな・にんにく キャベツ・にんじん だいこん・こまつな	パン(こめぎこ・こめこ) スパゲッティ・オリーブあぶら あぶら・さとう チョコスプレッド	たまご	618 21.0	748 25.2
13 (木)	むぎ 麦ごはん	こうやどうふ 高野豆腐とじゃがいもの煮物 ツナそぼろ丼の具	とりにく・こうやどうふ ひらてん まぐろあぶらづけ おから・いりたまご	にんじん・ほししいたけ さやいんげん しょうが・にんじん グリーンピース	こめ・おぎ・あぶら じゃがいも・さとう さとう	くだもの	696 28.2	829 32.7
14 (金)	むぎ 麦ごはん	マーボー大根・ポークしゅうまい(小)2コ(中)3コ 炒めビーフン	ぶたにく・とうふ・みそ ポークしゅうまい ひらてん	だいこん・にんじん・たまねぎ・たけのこ ねぎ・にんにく・しょうが・ほししいたけ たまねぎ・にんじん キャベツ	こめ・おぎ さとう・でんぶん・ごまあぶら ビーフン・あぶら	いもるい	691 28.9	842 34.4
17 (月)	くとう 黒糖パン	てり焼きチキン・アーモンドサラダ ミネストローネ	てりやきチキン ベーコン	キャベツ・にんじん・きゅうり とうもろこし たまねぎ・にんじん・セロリー トマト・パセリ・にんにく	パン(こめぎこ・こめこ)・ことう アーモンド・さとう・あぶら マカロニ・じゃがいも オリーブあぶら	まめせいひん	672 28.7	843 30.8
18 (火)	わかめごはん	<卒業お祝い献立> えびカツ・たくあんのごま炒め ね 根っこ野菜のキムチ汁・クレープ	わかめ・えびカツ ぶたにく・とうふ・みそ	たくあん・キャベツ にんじん・ごぼう・だいこん ねぎ・はくさいキムチ	こめ・ごま ごまあぶら・あぶら さといも・こんにゃく さつまいも・クレープ	くだもの	811 25.1	958 29.1
19 (水)	パン	魚のマヨネーズ焼き 春野菜のポトフ・りんご	あかうお チキンウインナー	たまねぎ・パセリ キャベツ・たまねぎ・にんじん・にんにく アスパラガス・はなっこりー・りんご	パン(こめぎこ・こめこ) マヨネーズ じゃがいも	にゅうせいひん	730 30.9	848 34.5
21 (金)	むぎ 麦ごはん	さばの塩焼き・かぼちゃのそぼろ煮 かき玉汁	さば・とりにく たまご・とうふ	かぼちゃ たまねぎ・にんじん えのきたけ・ほうれんそう	こめ・おぎ・さとう でんぶん	かいそう	660 29.0	793 34.3
24 (月)	よこわ まる 横割り丸パン	バーガーパーティ・ブロッコリーのマヨネーズサラダ コンソメスープ	バーガーパーティ ベーコン	ブロッコリー・キャベツ・にんじん たまねぎ・にんじん・しめじ キャベツ・パセリ	パン(こめこ・こめぎこ) マヨネーズ じゃがいも	たまご	673 28.9	787 32.4
25 (火)	むぎ 麦ごはん	す どり 酢鶏 はるさめ 春雨スープ・オレンジ	とりにく ベーコン・とうふ	たまねぎ・にんじん・たけのこ あぶら・さとう・ピーマン にんじん・もやし・しめじ にら・オレンジ	こめ・おぎ・でんぶん あぶら・さとう・ごまあぶら はるさめ・ごま・ごまあぶら	かいそう	627 23.4	744 26.8

4月 1年間の振り返りをしよう! 3月

日ごとに寒さが和らぎ、春がすぐそこまで来ていることを感じます。3月は1年間のまとめの月です。自分自身の食生活や、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。

ご卒業おめでとうございます

毎日を生き生きと過ごすためには、健康な体をつくるのが基本です。給食の時間や授業で学んだことを生かし、「食べたもので体がつくられていく」ことを意識して、よりよい食生活を送ってほしいと思います。

学校給食費(3月)の納付期限は3月31日(月)です。口座振替の方は、前日までに残高確認をお願いします。

あなたの食生活は!? 食生活チェックシート

自分の食生活を振り返り、「はい」か「いいえ」に○を付けましょう。

朝ごはんを食べていますか? はい ・ いいえ	食事の前に手をきれいにあらっていますか? はい ・ いいえ	「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしていますか? はい ・ いいえ
よくかんで食べていますか? はい ・ いいえ	マナーは守られていますか? はい ・ いいえ	正しいのは持ち方、食器の置き方を知っていますか? はい ・ いいえ
おやつは時間と量をきめて食べていますか? はい ・ いいえ	好き嫌いせずに食べていますか? はい ・ いいえ	家族や友達と楽しく食べていますか? はい ・ いいえ