

令和7年3月学校給食献立表

周南市立住吉学校給食センター

日 (曜)	こ ん だ て		お も な ざ い り ょ 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	エネルギー kcal たんぱく質
3 (月)	パン	マカロニのカレー煮 フルーツミックス	とりにく	たまねぎ・にんじん グリーンピース	パン(こむぎこ・こめこ) マカロニ・じゃがいも・あぶら	まめるい	661 21.8	834 26.8
4 (火)	ゆかりごはん	花型豆腐ハンバーグ・ささみサラダ えび団子のすまし汁	とりにく・とうふ・おから	あかしそ・たまねぎ・にんじん・にんにく しょうが・もやし・キャベツ・こまつな	こめ ごまあぶら・さとう・ごま	いもるい	600 23.8	731 28.6
5 (水)	麦ごはん	すきやき ひじきの煮物・いよかん	ぶたにく・とうふ	にんじん・たまねぎ・ほうれんそう はくさい・しろねぎ・えのきたけ	こめ・おび・こんにやく・ふ あぶら・さとう	にゆうせいひん	616 25.5	736 30.4
6 (木)	わかめ麦ごはん	ポテトとお米のささみカツ・甘酢和え 卵入り中華スープ・(中)いちごのスティックケーキ	わかめ・とりにく	キャベツ・こまつな・もやし	こめ・おび・じゃがいも・こめこ あぶら・さとう	ぎょかいるい	608 23.1	820 28.4
7 (金)	パン	炒り卵 じゃこサラダ・レーズンクリーム	とりにく・たまご	たまねぎ・にんじん・グリーンピース	パン(こむぎこ・こめこ) じゃがいも・あぶら・さとう	きのこ	662 26.5	822 32.9
10 (月)	パン	ミートボールのケチャップ煮 ごぼうサラダ・マーマレード	ミートボール(とりにく ぶたにく)・だいず	たまねぎ・にんじん・パセリ	パン(こむぎこ・こめこ) じゃがいも・あぶら・さとう	かいそうるい	662 26.2	828 32.3
11 (火)	麦ごはん	いわしのしょうが煮・オレンジ 豚汁	いわし	しょうが・オレンジ	こめ・おび・さとう	やさい	663 24.3	768 26.9
12 (水)	麦ごはん	チキンカレー コールスローサラダ・小魚と大豆	とりにく・とうにゆう	にんじん・たまねぎ・しょうが グリーンピース	こめ・おび・じゃがいも・あぶら	くだもの	640 21.6	769 25.0
13 (木)	麦ごはん	豚肉の生姜炒め 春雨と肉団子のスープ・豆乳だいふく	ぶたにく	たまねぎ・キャベツ・しょうが	こめ・おび・ごま・さとう・あぶら	ぎょかいるい	663 24.7	784 29.0
14 (金)	パン	豚肉コロケ・ブロッコリーのサラダ ミルクスープ	ぶたにく ツナ(まぐろみずに)	たまねぎ ブロッコリー・にんじん・キャベツ	パン(こむぎこ・こめこ)・あぶら じゃがいも・パンこ・こむぎこ オリーブあぶら・さとう	まめるい	662 24.5	870 30.7
17 (月)	パン	鮭ボールと野菜のクリーム煮 野菜のさっぱりサラダ・チョコジャム	さけ・たら・ベーコン きゅうにゆう	たまねぎ・にんじん・はくさい しめじ・こまつな	パン(こむぎこ・こめこ) じゃがいも・あぶら	くだもの	646 23.9	797 29.1
18 (火)	(小)減量ごはん (中)ごはん	チキンチキンごぼう・(中)チーズ はんぺんのすまし汁・(小)いちごのスティックケーキ	とりにく・(中)チーズ	ごぼう	こめ・でんぶん・あぶら さとう・ごま	いもるい	682 25.1	805 31.2
19 (水)	麦ごはん	生揚げの中華煮 ちくわのチーズ焼き・オレンジ	なまあげ・とりにく	たまねぎ・キャベツ・ほししいたけ にんじん・チンゲンサイ・しょうが	こめ・おび・さとう・ごまあぶら でんぶん	種実 (ごま・アーモンド など)	686 28.7	802 32.2
21 (金)	パン	白身魚のマリネ ニョッキのスープ	たら	たまねぎ・にんじん・ピーマン レモン	パン(こむぎこ・こめこ)・あぶら でんぶん・さとう	かいそうるい	637 24.0	809 29.6
24 (月)	小パン	スパゲッティナポリタン ツナサラダ・豆乳パンナコッタ(はちみつレモン)	ベーコン・いか	たまねぎ・にんじん・にんにく グリーンピース	パン(こむぎこ・こめこ) スパゲッティ・オリーブあぶら	きのこ	633 24.6	783 30.0
25 (火)	麦ごはん	そばろ煮 さばの塩焼き・磯香和え	ぶたにく・なまあげ ちくわ	にんじん・たまねぎ・グリーンピース	こめ・おび・じゃがいも・さとう でんぶん	種実 (ごま・アーモンド など)	707 29.0	858 34.5

※「おもなざいりょう」の太字で書いてある食材は県産と市内産です。
※都合により献立が変更になることがあります。

1年間の食生活をふり返ろう

日に日に春らしい季節になってきています。
この1年間、毎日の食事の仕方や給食時間の過ごし方などはどうでしたか？
下の項目をチェックして、できたと思うものに○をつけましょう。

<input type="checkbox"/> 朝ごはんを毎日 欠かさず食べている	<input type="checkbox"/> 苦手な食べ物にも 挑戦している	<input type="checkbox"/> おやつは時間と量を 決めて食べるように している	<input type="checkbox"/> おはしを上手に 使うことができる
<input type="checkbox"/> 食事の前に手を きれいに洗っている	<input type="checkbox"/> 正しい姿勢で、よく かんで食べている	<input type="checkbox"/> おうちで食事の お手伝いをしている	<input type="checkbox"/> 家族や仲間と食事を 楽しんでいる

★できたことは、これからも続けていきましょう。
★できなかったことは意識して取り組み、よりよい食生活を身につけましょう。

中学3年生・小学6年生のみなさん ご卒業おめでとうございます

健康な心と体は、毎日の食事の積み重ねです。
今食べている食事は、未来の自分を作るための
重要な土台となります。
私たちは、私たちが食べたものでできています。
これからも「食べること」を大切にしましょう。



もうすぐ春休みです。
春休みは、新しい生活に向けて準備をする期間です。
春休み中も早寝・早起きを心がけ、1日3食しっかり
食べましょう。
そして、元気に新生活をスタートさせましょう。

◎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、骨に気をつけて食べましょう。
◎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
残高確認をお願いいたします。