



令和7年 3月学校給食献立表



周南市立高尾学校給食センター

日 (曜)	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	小(3・4年生) エネルギー kcal たんぱく質 g	中 エネルギー kcal たんぱく質 g	
3 (月)	ちらし寿司 ほうれん草の白和え 桃の節句献立 白玉団子汁・ひなあられ	とうふ・みそ とりにく・あぶらあげ	にんじん・たけのこ・れんこん・かん びょう・ほししいたけ・ほうれんそう えのきたけ・にんじん・はくさい・ねぎ	こめ・こんにやく・さとう・ごま しらたまだんご・さといも・ひなあられ	620 21.6	748 25.8	ぎょかいりい
4 (火)	パン ペンネポロネーゼ カラフルサラダ・いちご(2個)	ぶたにく・だいず まぐろあぶらづけ	にんじん・たまねぎ・トマト・グリーン ピース・にんにく キャベツ・にんじん・とうもろこし・いち ご	パン(こめこ・こむぎこ)・ペンネ・あ ぶら・オリーブオイル あぶら・さとう	602 24.5	765 30.5	きのこるい
5 (水)	麦ごはん 生揚げの中華煮 ポークしゅうまい(2個)・もやしの酢の物	なまあげ・ぶたにく ポークしゅうまい	はくさい・たまねぎ・にんじん・ほし しいたけ・ねぎ・しょうが もやし・にんじん	こめ・むぎ・ごまあぶら・さとう・で んぷん さとう	656 24.4	780 28.8	くだもの
6 (木)	カリカリ梅ごはん チキンチキンごぼう・【中学】お祝いケーキ(いちご味) かきたま汁・ 【小学】豆乳パンナコッタ(レモン味) 中学校 卒業お祝い献立	とりにく たまご・とうふ	うめ・ごぼう たまねぎ・にんじん・えのきたけ・ね ぎ	こめ・むぎ・でんぷん・あぶら・さとう・ 【中学】おいしいケーキ でんぷん・【小学】とうにゅうパンナ コッタ	724 27.4	926 34.1	しゅじつるい
7 (金)	パン 白菜と鶏肉のクリーム煮 野菜のアーモンドソテー	とりにく・ぎゅうにゅう まぐろあぶらづけ	はくさい・たまねぎ・にんじん・だい こん・ブロッコリー たまねぎ・にんじん・キャベツ	パン(こめこ・こむぎこ)・じゃがい も・あぶら アーモンド・あぶら	633 31.6		まめい
10 (月)	麦ごはん いわしの生姜煮 おむすびを つくろう! 防災給食 すいとん汁・穀物ふりかけ・むすびのり	いわしのしょうがに とりにく・あぶらあげ・やき のり	だいこん・にんじん・はくさい・ねぎ キャベツ・にんじん・たまねぎ	こめ・むぎ すいとん・こくもつふりかけ	650 26.2	760 32.7	やまい
11 (火)	パン 大豆とごぼうのメンチカツ・野菜のマヨネーズ和え コンソメスープ	だいずとごぼうのメンチカ ツ ベーコン	キャベツ・にんじん・たまねぎ にんじん・たまねぎ・はくさい・とう もろこし	パン(こめこ・こむぎこ)・あぶら・ご ま・マヨネーズ・さとう じゃがいも	682 23.5	899 30.1	かいそう
12 (水)	麦ごはん 県産厚焼き玉子・高菜と鶏肉のそぼろ みそ汁 地場産給食の日	けんさんあつやきたまご・ とりにく・しらすほし とうふ・わかめ・みそ	たかなづけ・にんじん もやし・だいこん・にんじん・ねぎ	こめ・むぎ・ごま・ごまあぶら こめ・むぎ・こんにやく・じゃがいも・ あぶら・さとう	615 25.3	726 29.3	いもるい
13 (木)	麦ごはん 豚じゃが ちくわと野菜の甘酢和え・【中学】チーズ	ぶたにく・なまあげ ちくわ・【中学】チーズ	たまねぎ・にんじん・グリーンピース ほうれんそう・にんじん・キャベツ	こめ・むぎ・こんにやく・じゃがいも・ あぶら・さとう さとう	601 22.0	778 28.8	きのこるい
14 (金)	パン ミートソース パンにはさんで ミートパンにしよう! ふわふわ卵スープ・小魚アーモンド	ぶたにく・とりにく・だいず たまご・ベーコン・かたくち いわし	たまねぎ・にんじん キャベツ・たまねぎ・にんじん・パセリ	パン(こめこ・こむぎこ)・パンこ・あ ぶら・さとう パンこ・アーモンド	659 30.5	835 37.6	くだもの
17 (月)	ゆかり麦ごはん ポテトとお米のささみカツ・野菜のおかか和え 小学校 卒業お祝い献立 すまし汁・【小学】お祝いケーキ(いちご味)・ 【中学】豆乳パンナコッタ(レモン味)	ポテトとおこめのささみカ ツ・かつおぶし とうふ・わかめ	あかしそ・キャベツ・もやし・にんじん たまねぎ・にんじん・えのきたけ・ね ぎ	こめ・むぎ・あぶら・さとう 【小学】おいしいケーキ・【中学】と うにゅうパンナコッタ	676 25.2	754 29.2	しゅじつるい
18 (火)	パン ハンバーグのケチャップソースがけ・茹で野菜 アルファベットスープ	ハンバーグ(とりにく・ぶた にく) ベーコン	キャベツ・にんじん たまねぎ・にんじん・とうもろこし・パ セリ	パン(こめこ・こむぎこ)・さとう マカロニ・じゃがいも	653 25.6	826 31.4	やまい
19 (水)	麦ごはん 中華丼・【中学】ころりん黒糖まめ ひじきのごまマヨサラダ	ぶたにく・いか・ちくわ・【中 学】だいず チキンハム・ひじき	たまねぎ・にんじん・はくさい・ねぎ・ ほししいたけ キャベツ・にんじん・れんこん	こめ・むぎ・ごまあぶら・さとう・で んぷん・【中学】くろごとう ごま・マヨネーズ・さとう	621 25.5	793 32.7	くだもの
21 (金)	パン ミートボールと大豆のシチュー ツナソテー	ミートボール(とりにく・ぶたにく)・だい ず・ぎゅうにゅう・いんげんまめ まぐろあぶらづけ	たまねぎ・にんじん・しめじ・グリーン ピース キャベツ・にんじん・たまねぎ	パン(こめこ・こむぎこ)・じゃがい も・こむぎこ・バター・あぶら あぶら	648 29.7	830 37.4	かいそう
24 (月)	麦ごはん チキンカレー ナタデココ入りフルーツミックス	とりにく・いんげんまめ	にんじん・たまねぎ・しょうが・にんに く みかん・パイナップル・もも	こめ・むぎ・じゃがいも・あぶら ナタデココ	647 20.2	790 23.9	ぎょかいりい
25 (火)	小パン イタリانسパゲッティ キャベツのレモン風味サラダ・レーズンクリーム	ぶたにく まぐろあぶらづけ	たまねぎ・にんじん・しめじ・グリーン ピース キャベツ・にんじん・ブロッコリー・レ モン	パン(こめこ・こむぎこ)・スパゲッ ティ・あぶら・オリーブオイル あぶら・さとう・レーズンクリーム	639 23.4	797 29.2	まめい

給食からどんなことを学びましたか?

①食事は、人間が生きてい
く上で欠かすことのできな
い大切なものであることが
わかりましたか?



②食べる前に手洗いを
行うほか栄養バランスのよい食
事をとるなど健康に気をつ
けることができましたか?



③学校給食にはいろい
ろな食品が使われていること
を知り、食品や料理の名前
がわかりましたか?



④給食は生産者や調理員、
栄養士など多くの人のひと
によって支えられていること
を知ることができましたか?



⑤配ぜんや盛りつけを丁寧
に行ったり、食事のマナーに
気をつけたり、相手を思いや
ることができましたか?



⑥自分たちの住む地域に昔
から伝わる料理や行事食な
どの食文化を知ることがで
きましたか?



桃の節句

3月3日は、「桃の節句」とも「上巳の節句」とも呼ばれ、女の子の健やかな
成長と幸せを願う日です。ひな人形を飾る風習は、室町時代頃に始まり、一般
に広まったのは、明治時代以降といわれており、それまでは、厄をはらうための
紙の人形だったといわれています。桃の節句につくられる
行事食には、はまぐりのお吸い物やひしもち、ちらし寿
司などがあります。給食では、ちらし寿司とひなあられ
を取り入れています。



6日(木) 中学校卒業お祝い献立
17日(月) 小学校卒業お祝い献立
ささやかですが、お祝いのケーキが付きます。

これからも食べることを大切にして、
元気に充実した毎日を送ってください!

10日(月)防災給食

周南市では、「子どもたちの防災意識を高める」こと
を目的に、各給食センターごとに「防災給食」を実施し
ており、毎年、東日本大震災が起こった3月11日に近
い日に、震災時の食事を想定した献立を取り入れてい
ます。今年度は災害時の炊き出しメニューの1つ、「すい
とん汁」を提供します。
日本では地震、津波、豪雨、台風などの災害が多く発
生しています。災害はいつ起こるかわかりません。家族
で食品の備蓄を確認したり、いざというときの集合場所
などを話し合ったりしておくことが大切です。

非常用持ち出し袋に 入れたい食料

非常用持ち出し袋に入れる食料
は、封を切ったらすぐに食べられ
るものにしましょう。おなかを満
たす缶入りのパンやレトルトのお
かず、心を満たす果物の缶詰やよ
うかんのほか、水や野菜ジュース
などの飲み物を入れます。

※ 献立は都合により、変更することがあります。

◎ 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、骨に注意して食べましょう。

◎ 「はし」を毎日持ってくるようにしましょう。

※ 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。

