



令和7年3月 学校給食献立表



周南市立新南陽学校給食センター

日 (曜)	献立名		主 な 材 料			栄養価		家庭でとり たい食品
			赤	緑	黄	小	中	
			主に体をつくる	主に体の調子をととのえる	主にエネルギーになる	エネルギー たんぱく質	エネルギー たんぱく質	
3月	ちらしずし	菜の花あえ 桃ゼリー うずら卵のすまし汁	《 桃の節句献立 》 《 岡山県の料理 》	ちくわ・あぶらあげ チキンハム	にんじん・れんこん・ほししいたけ・かんぴょう ほうれんそう・キャベツ・とうもろこし	こめ・さとう・ごま・あぶら ももゼリー	597 721	いも
				うずらたまご・とりにく・とうふ・わかめ	たまねぎ・にんじん・えのきたけ・ねぎ		22.5 27.5	
4月	ポーチパン	鶏肉とれんこんのレモンソースがらめ 春野菜のスープ お祝いケーキ《 卒業お祝い献立 》	チーズ・とりにく ベーコン・ぶたにく	れんこん・えだまめ・レモン たまねぎ・にんじん・キャベツ・アスパラガス・たけのこ	パン(こむぎこ・こめこ) さとう・あぶら じゃがいも ケーキ	678 841	30.6 38.1	さかな
火								
5月	麦ごはん	ポークしゅうまい(2個) もやしの酢の物 マーボー豆腐	ぶたにく とうふ・ぶたにく・だいず・みそ	たまねぎ・しょうが もやし・きゅうり・にんじん	こめ・むぎ・こむぎこ・でんぶん・パンこ さとう・ごま・ごまあぶら	681 814	27.4 32.0	くだもの
水								
6月	パン	ハンバーグ フレンチサラダ コーンポタージュ	ぶたにく・とりにく ベーコン・ぎゅうにゅう	たまねぎ・トマト・にんにく・しょうが キャベツ・きゅうり・にんじん	パン(こむぎこ・こめこ)・でんぶん さとう・あぶら じゃがいも	690 841	25.1 30.0	種実 (ごま、アーモンドなど)
木								
7月	減量わかめ 麦ごはん	きつねうどん 小松菜の卵とじ いちご	わかめ あぶらあげ・とりにく・かまぼこ たまご・ポークハム	たまねぎ・にんじん・ねぎ こまつな・たまねぎ いちご	こめ・むぎ うどん・さとう さとう・あぶら	606	25.3	きのこ
金								
10月	麦ごはん	いわしの生姜煮 乾物のみそ汁 ミニみかんゼリー(小学1個・中学2個)	いわし こおりとうふ・わかめ・みそ	しょうが きりぼしだいこん・たまねぎ・にんじん・はくさい・ねぎ	こめ・むぎ・さとう・でんぶん みかんゼリー	618 761	22.4 26.6	やさい
月								
11月	パン	フィッシュ&チップス スコッチブロス いちごジャム	ホキ とりにく・ベーコン	パセリ にんじん・たまねぎ・キャベツ・しろねぎ・セロリ・パセリ	パン(こむぎこ・こめこ)・こむぎこ こめこ・パンこ・あぶら・じゃがいも むぎ・オリーブあぶら いちごジャム	693 828	28.3 33.9	きのこ
火								
12月	麦ごはん	ハヤシライス フルーツミックス 小魚	ぎゅうにく かたくちいわし	にんじん・たまねぎ・にんにく・しめじ・グリーンピース みかん・もも・パイナップル	こめ・むぎ じゃがいも・さとう・あぶら ぶどうゼリー	665 810	22.4 26.0	かいそう
水								
13月	パン	チキンピーンズ ソフトチーズ ひじきとツナのサラダ	とりにく・だいず チーズ ひじき・まぐろみずに	たまねぎ・にんじん・パセリ キャベツ・きゅうり・にんじん・あかしそ	パン(こむぎこ・こめこ) じゃがいも・さとう・あぶら ごま・さとう	639 777	27.8 33.5	きのこ
木								
14月	麦ごはん	さばの塩焼き キャベツの塩昆布和え じゃがいものそぼろ煮	さば しおこんぶ とりにく・だいず・ちくわ	キャベツ たまねぎ・にんじん・ほししいたけ・グリーンピース	こめ・むぎ ごまあぶら じゃがいも・こんにやく・でんぶん さとう・あぶら	699 882	28.3 35.6	やさい
金								
17月	麦ごはん	けんちょう はすのさんばい 黒糖大豆	とりにく・とうふ・あぶらあげ あぶらあげ だいず	だいこん・にんじん・ほししいたけ れんこん・にんじん	こめ・むぎ・さといも こんにやく・さとう・あぶら さとう・ごま くるごとう	608 729	25.4 30.0	くだもの
月								
18月	パン	ポークロquette 野菜サラダ ミネストローネ チョコクリーム	ぶたにく まぐろみずに わかめ ぶたにく・ベーコン・だいず	たまねぎ キャベツ・きゅうり・にんじん たまねぎ・にんじん・トマト・セロリ・パセリ・にんにく	パン(こむぎこ・こめこ)・じゃがいも・さとう パンこ・でんぶん・あぶら・オリーブあぶら じゃがいも・マカロニ・オリーブあぶら チョコクリーム	698 824	26.3 30.9	種実 (ごま、アーモンドなど)
火								
19月	減量わかめ 麦ごはん	きつねうどん 鰯のレモンソース いちご(2個)	わかめ あぶらあげ・とりにく・かまぼこ さわら	たまねぎ・にんじん・ねぎ たまねぎ・えのきたけ・にんじん・レモン いちご	こめ・むぎ うどん・さとう さとう・オリーブあぶら	788	37.0	やさい
水								
21月	麦ごはん	しゃきしゃきそぼろ丼 生揚げのみそ汁 いやかん	たまご・ぶたにく なまあげ・わかめ・みそ	にんじん・れんこん・たまねぎ・きりぼしだいこん ほうれんそう もやし・キャベツ・にんじん・ねぎ いやかん	こめ・むぎ さとう じゃがいも	649 790	26.2 31.6	さかな
金								
24月	麦ごはん	ミートボールカレー ひじきとツナのソテー ヨーグルト	とりにく・ぶたにく ひじき・まぐろみずに ヨーグルト	たまねぎ・にんじん・さやいんげん・しょうが・にんにく キャベツ・にんじん・とうもろこし	こめ・むぎ・でんぶん・じゃがいも あぶら ごま・あぶら	697 841	24.3 28.5	きのこ
月								
25月	小黒糖パン	トマトソーススパゲッティ 海藻サラダ	ベーコン・ぶたにく かいそう・さかなソーセージ	たまねぎ・にんじん・エリンギ・トマト・パセリ・にんにく キャベツ・にんじん・とうもろこし	パン(こむぎこ・こめこ) スパゲッティ・オリーブあぶら ごま	624 802	23.9 29.8	まめ・まめ せいひん
火								

※献立は都合により、変更となることがあります。



この1年間の給食時間を振り返り、できたことに○をつけましょう。

給食の前手を きれいに洗えた	給食 当番の身支度 をきちんとできた	食事のあいさつを 心を込めて言えた
食器を正しく並べ ることができた	お箸を正しく持ち、 上手に使うことが できた	よくかんで味わっ て食べることがで きた
地域の産物や食文 化を知ることがで きた	日本の伝統行事と 行事食について知 ることができた	バランスのよい食 事の組み合わせが わかった



ご卒業おめでとうございます

4日(火)は「卒業お祝い献立」です。

「食べる」というのは、動物や植物など、いろいろな生き物の命をいただくことです。その命をつないで私たちは「生きる」ことができます。また、多くの人の支えがあって「食べる」ことができています。これからも感謝の気持ちを忘れずに「食べる」ことを大切にしてください。

イギリスの料理



11日(火)はイギリスの料理です。

「フィッシュ&チップス」は、イギリスを代表する料理の一つで、白身魚のフライにスティック状のフライドポテトを添えたものです。「スコッチブロス」はイギリスの中でもスコットランドの伝統的な料理で、スコットランドのブロス(スープ)で、ラム肉や野菜、押し麦を入れてコトコト煮こんだものです。給食では、鶏肉を使って作ります。

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いたします。

- ◎ 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。
- ◎ はしを毎日持ってくるようにしましょう。