2025年 3月こんだて

周南市立熊毛学校給食センター

ご卒業おめでとうございます

ささやかですが
卒業お祝いの献立です。

中学3年生
3月 6日(木)

小学6年生
3月17日(月)

今月の給食目標

1年間をふりかえってみましょう

みなさんは、学校や家でどのような食生活を送っていましたか。1年間どのようにすごしてきたか、自分自身をふりかえってみましょう。

① 毎日 朝ごはんを食べた

② 苦手なものでもがんばって食べた

③ 3つのグループの食品をバランスよく食べた

赤 緑 黄

④ 食事のマナーを守ってみんなと仲よく食べた

3(月) ひなまつりこんだて

はつがげんまいいりつくね / おかかあえ
ちらしずし
すましじる
ひなあられ

ぎゅうにゅう	にんじん	こめ
とうふ	たけのこ	さとう
あぶらあげ	れんこん	ひなあられ
わかめ	かんぴょう	
はつがげんまいいりつくね	ほししいたけ	ねぎ
かつおぶし	たまねぎ	キャベツ
	えのきたけ	もやし

634 27.6 / 750 31.8

4(火) カップdeヤクルト

コッペパン
フレンチサラダ
ブラウンシチュー

ぎゅうにゅう	たまねぎ	パン
ぎゅうにく	にんじん	(こむぎこ・こめこ)
しろいんげんまめ	ブロッコリー	じゃがいも
カップde ヤクルト	ぶなしめじ	あぶら
	にんにく	ドレッシング
	キャベツ	さとう
	きゅうり	とうもろこし

679 25.9 / 846 31.2

5(水) ひじきふりかけ

たくあんあえ / コロッケ
小ごはん
きつねうどん

ぎゅうにゅう	にんじん	こめ
あぶらあげ	たまねぎ	うどん
とりにく	ねぎ	さとう
ふりかけ	キャベツ	コロッケ
	たくあん	あぶら
		ごま

643 19.7 / 763 22.1

熊毛中3年 なし

6(木) 中学校卒業お祝い献立

チキンのピザやき
おいわいデザート(中学校のみ)(小学校はココアババロア)
わかめむぎごはん
たっぷりやさいスープ

ぎゅうにゅう	にんじん	こめ
わかめ	たまねぎ	むぎ
ベーコン	キャベツ	マカロニ
とりにく	ピーマン	じゃがいも
チーズ		さとう
卒業おめでとう!		

おいわいデザート(中学校のみ)
ココアババロア(小学校のみ)

735 26.5 / 863 27.5

7(金) ソフトチーズ

小パン
イタリアンドレッシングサラダ
ツナスパゲッティ

ぎゅうにゅう	たまねぎ	パン
まぐろみずに	にんじん	(こむぎこ・こめこ)
ソフトチーズ	ぶなしめじ	スパゲッティ
	にんにく	オリーブゆ
	キャベツ	ドレッシング
	ブロッコリー	とうもろこし

610 23.6 / ー ー

熊毛中 なし

10(月) アーモンド

とりにくとやさいのあまからいため
むぎごはん
こんさいのキムチじる

ぎゅうにゅう	ごぼう	こめ
ぶたにく	だいこん	むぎ
とうふ	にんじん	こんにゃく
むぎみそ	はくさいキムチ	あぶら
とりにく	ねぎ	さとう
	たまねぎ	アーモンド
	キャベツ	にんにく

612 22.0 / 714 24.6

11(火) ブルーベリージャム

ウインナー(中学校のみ)
コッペパン
チーズポテト
ラビオリスープ

ぎゅうにゅう	はくさい	パン
ベーコン	たまねぎ	(こむぎこ・こめこ)
チーズ	にんじん	ラビオリ
ウインナー(中学校のみ)	ほうれんそう	じゃがいも
	パセリ	マーガリン
		ジャム

587 21.2 / 811 31.1

12(水)

フルーツミックス
むぎごはん
カレーライス

ぎゅうにゅう	にんじん	こめ
ぎゅうにく	たまねぎ	むぎ
	にんにく	じゃがいも
	しょうが	あぶら
	りんご	
	みかん	
	もも(おうとう)	ナタデココ

682 18.4 / 810 21.1

13(木)

さばのしおやき / もやしのじゃこあえ
むぎごはん
おじゃがもちじる

ぎゅうにゅう	にんじん	こめ
あぶらあげ	だいこん	むぎ
ひらてん	こまつな	おじゃがもち
さば	もやし	ごまあぶら
しらすぼし	キャベツ	さとう

646 26.8 / 815 28.9

14(金) パリッシュ

コッペパン
アーモンドサラダ
マカロニのクリームに

ぎゅうにゅう	にんじん	パン
とりにく	たまねぎ	(こむぎこ・こめこ)
しろいんげんまめ	キャベツ	マカロニ
ちょうりようぎゅうにゅう	きゅうり	じゃがいも
パリッシュ	とうもろこし	あぶら
		アーモンド
	さとう	オリーブゆ

680 27.1 / 851 32.8

17(月) 小学校卒業お祝い献立

にこみハンバーグ
おいわいデザート(小学校のみ)(中学校はココアババロア)
わかめむぎごはん
こうはくはんぺんじる

ぎゅうにゅう	たまねぎ	こめ
わかめ	にんじん	むぎ
はんぺん	えのきたけ	さとう
とうふ	ねぎ	でんぷん
ハンバーグ	おいわいデザート(小学校のみ)	
卒業おめでとう!	ココアババロア(中学校のみ)	

668 22.5 / 775 27.5

18(火)

パインパン
チンゲンサイのソテー
コーンクリームスープ

ぎゅうにゅう	パインアップル	パン
ベーコン	にんじん	(こむぎこ・こめこ)
ちょうりようぎゅうにゅう	たまねぎ	じゃがいも
チキンハム	とうもろこし	あぶら
	チンゲンサイ	
	キャベツ	

707 24.1 / 897 29.8

大河内小、八代小 なし

19(水)

アジカツ / ゆかりあえ
むぎごはん
だいこんとあげのみそしる

ぎゅうにゅう	にんじん	こめ
とうふ	だいこん	むぎ
あぶらあげ	ねぎ	あぶら
むぎみそ	キャベツ	
アジカツ	しそ	

605 21.4 / 721 24.4

三丘小、高水小、勝間小 なし

20(木) 春分の日

こんだて
☆ 牛乳は毎日つきます
(☆ 毎月19日は「食育の日」です)

おもなざいりょう(たべもののはたらき)

赤	緑	黄
おもに体をつくるもとになる食品	おもに体の調子を整えるもとになる食品	おもにエネルギーのもとになる食品

エネルギーkcal/たんぱく質g 小学校 中学校

21(金) ケチャップソース

チキンウインナーパン
ゆでキャベツ
ほうれんそうとたまごのスープ

ぎゅうにゅう	たまねぎ	パン
ベーコン	ほうれんそう	(こむぎこ・こめこ)
たまご	にんじん	でんぷん
チキンウインナー	キャベツ	

ホットドッグをつくろう!

592 27.1 / 739 32.0

24(月)

いわしのうめに / ほうれんそうのいそかあえ
むぎごはん
にくじゃが

ぎゅうにゅう	たまねぎ	こめ
ぎゅうにく	にんじん	むぎ
いわしのうめに	さやいんげん	じゃがいも
のり	ほうれんそう	こんにゃく
	キャベツ	あぶら
		さとう
		ごま

673 28.6 / 809 33.8

25(火)

ヒレカツ
コッペパン
ひじきとツナのサラダ
ぐだくさんカレースープ

ぎゅうにゅう	たまねぎ	パン
チキンハム	にんじん	(こむぎこ・こめこ)
ヒレカツ	キャベツ	マカロニ
まぐろみずに	セロリー	じゃがいも
ひじき	にんにく	さとう
	とうもろこし	あぶら
		ドレッシング

638 27.5 / 821 34.7

おしらせ

◎ **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。

◎ **魚の骨**には気をつけて食べてください。

おすすめ給食メニュー「チキンのピザ焼き」(材料4人分)

- 鶏もも肉 …… 200g
- 白ワイン … 大さじ1
- たまねぎ …… 30g
- ピーマン …… 30g
- にんじん …… 20g
- Ⓐ ケチャップ …… 大さじ5
- Ⓐ ウスターソース … 小さじ1/2
- Ⓐ こしょう …… 少々
- Ⓐ さとう …… 小さじ1/2
- ピザ用チーズ …… 30g

① 鶏もも肉は4等分し、白ワインをふる。
② 野菜は千切りにして、Ⓐを混ぜる。
③ カップに①をおき、②を上にのせ、ピザ用チーズをのせ、オーブンで焼く。

おいしいよ!

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。