

令和7年 3月 献立予定表

周南市立鹿野学校給食センター

日・曜日	献立名		主 な 材 料			献立価 上:エネルギー(kcal) 下:たんぱく質(g)	食事で 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		
3月	ちらし寿司 菜の花和え すまし汁 ひなあられ	桃の節句献立	油揚げ ちくわ 鮭 卵 かまぼこ かつお節 豆腐 魚すり身 わかめ	干しいたけ にんじん ごぼう さやいんげん 菜の花 にんじん キャベツ 玉ねぎ にんじん えのきたけ ねぎ 枝豆	砂糖 菜 砂糖 ひなあられ	636 26.1	761 30.6 種実類
4月	減量ココア揚げパン カレーシチュー 野菜のアーモンドソテー いよかん	リクエスト給食			パン(小麦粉・米粉) 油 ココア 砂糖 じゃがいも アーモンド オリーブ油	637 21.2	814 26.2 海藻類
5月	鰯の生姜煮 野菜のごま和え けんちよう		鰯 鶏肉 豆腐 鶏肉 豆腐	しょうが 小松菜 えのきたけ にんじん にんじん 大根 干しいたけ	菜 菜 ごま 砂糖 こんにゃく 砂糖 ごま油	658 29.4	797 34.8 果物
6月	わかめ麦ごはん チキンチキンれんこん 色どりハートみそ汁 【中学】お祝いケーキ	中学校 卒業祝献立	わかめ 鶏肉 豆腐 油揚げ みそ	れんこん グリンピース 大根 にんじん ほうれん草	油 砂糖 【中学】チョコレートケーキ	629 24.0	841 29.5 いも類
7月	パン ポークビーンズ スパゲッティサラダ チョコスプレッド		豚肉 大豆 チキンハム	玉ねぎ にんじん グリンピース キャベツ きゅうり にんじん	じゃがいも パン(小麦粉・米粉) 砂糖 スパゲッティ麺 ノンエッグマヨネーズ チョコスプレッド	698 26.7	中学校卒業式 魚介類
10月	ふわふわ丼の具 ひじきの五目煮	地場産給食	鶏肉 豆腐 華 かまぼこ ひじき 大豆 しらす干し	玉ねぎ にんじん おび にんじん ごぼう 小松菜	油 麩 砂糖 片栗粉 菜 菜 ごま油 砂糖	629 25.7	760 30.7 きのこ類
11月	ミートスパゲッティ カラフルサラダ ④チーズ		豚肉 大豆 ④チーズ	にんじん 玉ねぎ グリンピース 赤ピーマン とうもろこし ブロッコリー キャベツ	スパゲッティ麺 油 油 砂糖	600 26.5	765 34.0 海藻類
12月	鶏じゃが 酢の物 ひじきふりかけ		鶏肉 生揚げ ちくわ しらす干し ひじき かつお節	玉ねぎ にんじん グリンピース だいこん にんじん	菜 菜 じゃがいも こんにゃく 油 砂糖 ごま 砂糖 ごま	636 25.7	768 30.3 果物
13月	ぶた米ちゃん チキンカツ ゆかり和え お祝い汁 【小学】お祝いケーキ	小学校 卒業祝献立	豚肉 鶏肉 豆腐 華 と わかめ	しょうが キャベツ きゅうり しそ 玉ねぎ にんじん おび	菜 砂糖 油 パン粉 【小学】チョコレートケーキ	699 25.9	760 28.9 きのこ類
14月	パン 赤魚のフィッシュアンドチップス ケチャップソース スコッチブロス パナナ	イギリスの料理	赤魚 レンズ豆	玉ねぎ しめじ セロリー さやいんげん パナナ	パン(小麦粉・米粉) 油 小麦粉 じゃがいも 大麦 小麦	699 28.7	829 32.4 海藻類
17月	肉団子のもち米蒸し 中華和え サンラータン 【中学】小魚		豚肉 鶏肉 鶏肉 豆腐 【中学】かたくちいわし	玉ねぎ だいこん にんじん 小松菜 玉ねぎ にんじん おび しょうが	菜 菜 もち米 ごま 砂糖 ごま油 ごま油 片栗粉 【中学】砂糖	624 24.0	774 31.1 果物
18月	ポテトサラダ(パンにはさんで食べよう) ミネストローネ ヨーグルト		チキンハム 豚肉 白いんげん豆 ヨーグルト	きゅうり 玉ねぎ にんじん 玉ねぎ にんじん キャベツ バセリ トマト	パン(小麦粉・米粉) じゃがいも ノンエッグマヨネーズ 砂糖 油	653 26.6	785 31.4 魚介類
19月	ゆかり麦ごはん 小松菜のおかか和え ごまみそ汁		ししゃも かつお節 豆腐 みそ	ゆかり こまつな キャベツ にんじん もやし にんじん ごぼう だいこん おび	菜 菜 パン粉 油 砂糖 じゃがいも ごま	801 27.2	色の濃い野菜
21月	パン クリームシチュー えびと野菜のカレーソテー オレンジ		鶏肉 牛乳 えび	玉ねぎ にんじん グリンピース キャベツ にんじん ピーマン オレンジ	パン(小麦粉・米粉) じゃがいも 油 油	627 25.0	766 30.3 種実類
24月	かやくうどん かき揚げ うの花 りんご		鶏肉 油揚げ かまぼこ おから 豚肉 華	おび 玉ねぎ にんじん ごぼう しゅんぎく にんじん 干しいたけ さやいんげん りんご	うどん 油 小麦粉 砂糖 こんにゃく 油	636 24.9	764 29.0 海藻類
25月	レーズンパン 春野菜のポトフ しゃきしゃきひじきサラダ		豚肉 まぐろ水煮 ひじき きゅうり れんこん にんじん ほうれん草	レーズン 玉ねぎ にんじん アスパラガス キャベツ バセリ ごまドレッシング	パン(小麦粉・米粉) じゃがいも ごまドレッシング	630 25.7	772 31.0 果物

※太字で記載している食材は市内産・県内産のものを使用する予定です。献立は都合により変更になったり、パンの形状が変わったりすることがあります。

6日(木)

♡中学校卒業祝献立♡
小学校5年生が家庭科の学習で考えた

「色どりハートみそ汁」で、中学校3年生の門出を祝います。色どりが良い具を使い、ハート型の大根と人参が入っています。♡♡♡



13日(木)

☆小学校卒業祝献立☆

現小学校6年生が5年生の時に総合的な学習の時間で考えた

「ぶた米ちゃん」が登場します。
(鹿野米ではなく山口県産のお米になります。
豚肉は鹿野高原豚です。) ☆☆☆



周南市教育委員会学校給食課からのお知らせ

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、詳細な献立や原材料配合表を提供しています。ご希望の方は学校へお申し出ください。
◎魚の骨に気を付けて食べましょう。

あなたの食生活はどうですか? ~ふりかえってチェックしよう~ ○が7以上になるといいですね

☐ 朝ごはんを毎日欠かさず食べている	☐ 食事の前に手をきれいに洗っている	☐ 正しい姿勢で、よくかんで食べている	☐ 苦手な食べ物にも挑戦している	☐ おやつは時間と量を決めて食べるようにしている	☐ おはしを上手に使うことができる	☐ 食べたら歯を磨いている	☐ おうちで食事のお手伝いをしている	☐ マナーに気を付けて仲間と楽しく食事ができる
---	---	--	---	---	--	--------------------------------------	---	--