



令和8年3月学校給食献立表



※都合により献立が変更になることがあります。
周南市立栗屋学校給食センター

日 (曜)	こ ん だ て	赤 おもに体をつくる	緑 おもに体の調子をとのえる	黄 おもにエネルギーになる	家庭で とりたい食品	えいようか			
						小(3・4年生)	中		
						エネルギー kcal	たんぱく質 たんぱく質	エネルギー kcal	たんぱく質 たんぱく質
2 (月)	ココア揚げパン 焼きそば フルーツミックス・小魚アーモンド	ふたにく・ちくわ かたちいわし	にんじん・たまねぎ・もやし・キャベツ みかん・パインアップル・もも ナタデココ	パン(こむぎこ・こめこ) あぶら やきそばめん・ココア・さとう シャインマスカットゼリー アーモンド	きのこるい	729 25.9	907 30.7		
3 (火)	ちらし寿司 <ひな祭り献立> チキンチキンごぼう 野菜つみれ汁・いちご(2個)	とりにく つみれ・とうふ・わかめ	にんじん・たけのこ・れんこん・かんぴょう ほしいたけ・ごぼう・えだまめ にんじん・たまねぎ・えのきたけ ねぎ・いちご	こめ・あぶら さとう	いもるい	709 26.8	842 30.8		
4 (水)	小パン <卒業お祝い献立> 照り焼きハンバーグ・海藻サラダ コーンポタージュ・お祝いケーキ	ハンバーグ まぐろみずに・かいそう ベーコン・ぎゅうにゅう	しょうが・にんにく キャベツ・きゅうり・にんじん たまねぎ・にんじん・とうもろこし パセリ	パン(こむぎこ・こめこ) さとう・でんぶん・ごまあぶら じゃがいも いちごケーキ	まめるい	707 27.0	864 33.0		
5 (木)	麦ごはん さばの味噌煮・りんご 肉じゃが	さば・みそ ふたにく・ちくわ	りんご にんじん・たまねぎ・グリーンピース	こめ・おぎ じゃがいも・こんにやく・さとう あぶら	しゅじつ 種実(ごま アーモンドなど)	694 27.6	869 33.4		
6 (金)	麦ごはん チキンカレー ごまドレッシングサラダ・(中)クレープ	とりにく ポークハム	たまねぎ・にんじん・グリーンピース にんにく・しょうが キャベツ・きゅうり・にんじん・ごぼう	こめ・おぎ じゃがいも・あぶら ごまドレッシング・ごま (中)クレープ	さかな	679 20.7	899 24.2		
9 (月)	パン 春野菜のクリーム煮 シャキシャキひじきサラダ・チョコクリーム	ふたにく・ベーコン ぎゅうにゅう まぐろみずに ひじき	たまねぎ・にんじん・キャベツ アスパラガス れんこん・にんじん・もやし ほうれんそう	パン(こむぎこ・こめこ) じゃがいも・あぶら ドレッシング チョコクリーム	くだもの	699 27.9	-		
10 (火)	麦ごはん <防災給食> いわしの甘露煮・味付けのり 切りほ だいこん 切干し大根とツナの和え物・豚汁	いわしのかんにのり まぐろみずに・ひじき・とうふ ふたにく・あぶらあげ・みそ	きりほ だいこん だいこん・にんじん・ごぼう・ねぎ	こめ・おぎ さとう・ごま・ごまあぶら さつまいも・こんにやく	きのこるい	682 26.2	814 30.4		
11 (水)	小チーズパン スパゲッティミートソース 塩昆布サラダ・レモンゼリー	チーズ ふたにく・ぎゅうにく チキンハム しおこんぶ	たまねぎ・にんじん・にんにく・パセリ キャベツ・きゅうり・にんじん	パン(こむぎこ・こめこ) スパゲッティ・オリーブあぶら さとう・オリーブあぶら レモンゼリー	いもるい	679 28.4	833 34.8		
12 (木)	麦ごはん 豚キムチ わかめスープ・パニラヨーグルト	ふたにく とりにく・とうふ・わかめ ヨーグルト	はくさいキムチ・たまねぎ・キャベツ にんじん・にら たまねぎ・にんじん・えのきたけ チンゲンサイ	こめ・おぎ・ごまあぶら ごま・ごまあぶら	さかな	637 26.2	747 30.0		
13 (金)	わかめ麦ごはん <山口県の料理> けんちょう あじの南蛮漬・いよかん	わかめ・とりにく・とうふ あぶらあげ あじ	だいこん・にんじん・ほしいたけ たまねぎ・にんじん いよかん	こめ・おぎ・あぶら・さとう さとう・こんにやく でんぶん・あぶら・さとう	しゅじつ 種実(ごま アーモンドなど)	686 28.9	812 33.2		
16 (月)	パン ポークビーンズ コーンキャベツ・マーシャルビーンズ	ふたにく・だいず ベーコン	にんじん・たまねぎ・さやいんげん キャベツ・とうもろこし	パン(こむぎこ・こめこ) じゃがいも・あぶら・さとう あぶら マーシャルビーンズ	かいそう るい	732 28.5	899 34.1		
17 (火)	麦ごはん 親子丼 野菜のしそひじき和え・黒糖ビーンズ	とりにく・たまご・ちくわ しそひじき	にんじん・たまねぎ・ほしいたけ ねぎ もやし・キャベツ・きゅうり・にんじん	こめ・おぎ・さとう さとう	いもるい	638 26.8	753 30.4		
18 (水)	パン チキンカツ・大根マヨサラダ 春野菜のポトフ・いちごゼリー入り豆乳プリン	チキンカツ まぐろみずに ベーコン・ふたにく	だいこん・ほうれんそう・もやし にんじん・たまねぎ・キャベツ アスパラガス	パン(こむぎこ・こめこ) ノンエッグマヨネーズ じゃがいも いちごゼリー入りとうにゅうプリン	きのこるい	708 29.6	850 35.4		
19 (木)	麦ごはん マーボー豆腐 焼売(2個)・ハムと春雨の中華サラダ	ふたにく・とうふ・だいず ポークシューマイ チキンハム	にんじん・たまねぎ・しるねぎ にんにく・しょうが・ほしいたけ キャベツ・きゅうり・にんじん・もやし	こめ・おぎ・さとう ごまあぶら・でんぶん はるさめ・さとう・ごま ごまあぶら	さかな	-	841 36.4		
23 (月)	小黒糖パン かぼちゃ入りニョッキピロネーゼ アスパラガスのサラダ・チーズ	ふたにく・だいず チキンハム チーズ	にんじん・たまねぎ・トマト・にんにく グリーンピース・マッシュルーム・かぼちゃ アスパラガス・キャベツ・にんじん とうもろこし	パン(こむぎこ・こめこ)・ことう かぼちゃもち・さとう・オリーブあぶら あぶら・さとう	かいそう るい	618 25.7	758 30.8		
24 (火)	麦ごはん ハヤシライス ひじきとツナのソテー・(中)アーモンド	ぎゅうにく まぐろあぶらづけ・ひじき	にんじん・たまねぎ・マッシュルーム にんにく・トマト・グリーンピース キャベツ・にんじん	こめ・おぎ・じゃがいも さとう・あぶら ごま・あぶら (中)アーモンド	くだもの	675 24.7	862 30.4		
25 (水)	たてわり 縦割りパン ミートボールと野菜のクリーム煮 カレーパンの具・オレンジ	ミートボール ぎゅうにゅう ふたにく・だいず	たまねぎ・はくさい・にんじん・しめじ さやいんげん・とうもろこし たまねぎ・にんじん・にんにく・しょうが とうもろこし・オレンジ	パン(こむぎこ・こめこ) じゃがいも パンこ・さとう・あぶら	しゅじつ 種実(ごま アーモンドなど)	695 28.7	833 33.9		

今年度も残りわずかとなりました。1年間給食をおいしく
食べることができましたか？給食の時間をふりかえて
年度の給食時間の目標を立ててみましょう。

1年間のふりかえりチェック

給食の時間をふりかえて、できたものには門にチェックを入れましょう。

協力して給食の準備を
することができた



1人分の量をきれいに
盛りつけた



楽しく会食することが
できた



バランスのよい食事の
とり方がわかった



地域の地産産物が
わかった



感謝の気持ちを持って
食べることができた



卒業生の皆さんへ

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、未来の自分をつくるため
の重要な土台となります。これからも好き嫌いせ
ずにしっかり食べて運動をし、睡眠もしっかりとつ
けて元気な心と体をつくっていきましょう。

春休みも 毎日朝食をとろう



朝食は脳や体を目覚めさせ、エネルギーを
補給する上でとても大切です。長い休みの間
も朝食をしないので早起きをして、毎日必ず
朝食をとるようにしましょう。

ご卒業おめでとうございます!



3月3日

ひな祭り



周南市健康づくり推進課
が市協賛事業者や周南公立
大学と連携して作成した朝ご
はんの大切さを伝える動画
を見ることができます。

元気な成長を祈ってちらずしがです。

※リクエスト献立、地産産食材は太字で標記してい
ます。
※「パン」は、「県産米粉」と「県産小麦粉」を
使用しています。
※学校給食費(3月)の納付期限は3月31日(火)です。
口座振替の方は、前日までに残高の確認をお願い
いたします。