

# 令和8年3月学校給食献立表

周南市立住吉学校給食センター

日 (曜)	こ ん だ て		お も な ざ い り よ う			家庭で とりたい食品	えいようか	
			(赤) おもに体をつくる	(緑) おもに体の調子をととのえる	(黄) おも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
2 (月)	パン ポテトとお米のささみカツ 海藻サラダ ポトフ	とりにく かいそう ぶたにく	とろろこし・キャベツ にんじん にんじん・たまねぎ・キャベツ	パン(こむぎこ・こめこ)・じゃがいも こめこ・あぶら・アーモンド じゃがいも	ぎよかいりい	665 28.8	843 35.9	
3 (火)	華やか麦ごはん 厚焼き玉子 菜の花のおひたし すまし汁 ひなあられ	たまご はんぺん・豆腐 あぶらあげ	あおな・とろろこし・うめ かぼちゃ・ほうれんそう・なのはな キャベツ・もやし・にんじん にんじん・たまねぎ えのきたけ・ねぎ	こめ・おび さとう ひなあられ	いもりい	621 22.8	741 26.2	
4 (水)	麦ごはん れんこんシャキシャキいいきムチ 中華コーンスープ いよかん	ぶたにく とりにく	はくさいキムチ・れんこん ねぎ とろろこし・たまねぎ・にんじん・もやし ほししいたけ・チンゲンサイ・いよかん	こめ・おび さとう ごまあぶら・でんぶん・ごま	こざかな	618 24.5	742 28.8	
5 (木)	麦ごはん さばの味噌煮 野菜のごまあえ 魚そうめん汁	さば・みそ とりにく・あぶらあげ うおそうめん	ほうれんそう・もやし・にんじん にんじん・たまねぎ・ねぎ	こめ・おび さとう・ごま	かいそうりい	650 27.1	808 33.6	
6 (金)	丸パン デミグラスハンバーグ ゆでキャベツ アルファベットスープ (小)ももゼリー (中)ガトーショコラ	とりにく・ぶたにく とりにく	たまねぎ・にんじん キャベツ たまねぎ・にんじん とろろこし・パセリ	パン(こむぎこ・こめこ) さとう マカロニ・じゃがいも (小)ゼリー・(中)ガトーショコラ	種実 (ごま・アーモンド など)	648 26.4	868 33.3	
9 (月)	パン かぼちゃひき肉フライ 小松菜のサラダ ミネストローネ	ぶたにく ベーコン	かぼちゃ・たまねぎ・こまつな にんじん・もやし・とろろこし にんじん・たまねぎ・トマト セロリー	パン(こむぎこ・こめこ)・パンこ こむぎこ・でんぶん・あぶら さとう・オリーブあぶら・ごま じゃがいも オリーブあぶら・マカロニ	きのこ	663 21.9	869 27.8	
10 (火)	減量麦ごはん 豚肉のしょうが炒め 五目うどん いちご(2個)	ぶたにく とりにく かまぼこ	たまねぎ・キャベツ・しょうが にんじん・はくさい・ねぎ いちご	こめ・おび あぶら・さとう・ごま うどん	にゆうせいひん	629 25.9	768 30.6	
11 (水)	麦ごはん いわしの梅煮 五目きんぴら 豚汁	いわし・ひらてん ぶたにく・豆腐 みそ	うめ・ごぼう・れんこん にんじん・さやいんげん はくさい・にんじん・だいこん ねぎ	こめ・おび ごまあぶら・ごま・さとう じゃがいも	くだもの	654 25.8	788 30.7	
12 (木)	麦ごはん チキンカレー フルーツ白玉 (中)黒糖まめ	とりにく しろいんげんまめ (中)だいず	にんじん・たまねぎ グリーンピース みかん・パインアップル もも	こめ・おび じゃがいも・あぶら しらたまもち・(中)こくとう	やさい	634 20.0	799 25.8	
13 (金)	小パン クリームスパゲッティ アーモンド和え	ベーコン・ぎゅうにゅう とりにく	たまねぎ・はくさい・にんじん とろろこし ほうれんそう・キャベツ もやし・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 アーモンド・さとう	ぎよかいりい	605 21.5	758 26.6	
16 (月)	パン クリームシチュー ツナとキャベツのソテー オレンジ	とりにく・ぎゅうにゅう しろいんげんまめ ツナ(まぐるあぶらづけ)	にんじん・たまねぎ・しめじ ブロッコリー キャベツ・もやし・にんじん オレンジ	パン(こむぎこ・こめこ) じゃがいも・あぶら あぶら	種実 (ごま・アーモンド など)	624 26.9	785 33.2	
17 (火)	麦ごはん さばの塩焼き 煮あひ けんちん汁	さば・あぶらあげ 豆腐	ごぼう・れんこん・にんじん ほししいたけ だいこん・にんじん・ねぎ	こめ・おび こんにやく・あぶら・さとう じゃがいも・こんにやく・あぶら	かいそうりい	623 25.6	752 30.3	
18 (水)	ごはん チキンチキンれんこん かきたま汁 (小)ガトーショコラ (中)ももゼリー	とりにく たまご・豆腐・わかめ	れんこん・えだまめ たまねぎ・にんじん ほししいたけ・ねぎ	こめ・でんぶん あぶら・さとう でんぶん (小)ガトーショコラ・(中)ゼリー	こざかな	711 26.3	812 30.3	
19 (木)	麦ごはん 鶏肉の照り焼き ゆかり和え わかめスープ 小魚	とりにく 豆腐・わかめ あぶらあげ・かたくちいわし	しょうが・キャベツ・きゅうり あかしそ たまねぎ・にんじん・ねぎ	こめ・おび さとう ごま・ごまあぶら	きのこ	633 27.7	757 31.9	
23 (月)	パン 白身魚のフライ ミックスポテト コンソメスープ	ホキ とりにく	にんじん・とろろこし にんじん・たまねぎ・しめじ セロリー	パン(こむぎこ・こめこ) パンこ・こむぎこ・あぶら じゃがいも・ノンエッグマヨネーズ オリーブあぶら	にゆうせいひん	657 24.9	832 31.3	
24 (火)	麦ごはん おやこどんぶり シャキシャキサラダ 豆乳プリン	とりにく・たまご ツナ(まぐるあぶらづけ) しそひじき	たまねぎ・にんじん・ごぼう ねぎ にんじん・れんこん・キャベツ	こめ・おび さとう さとう・ごま とうにゆうプリン	くだもの	661 25.3	779 30.0	
25 (水)	麦ごはん ぎょうざ(小1個、中2個) 春雨サラダ マーボー豆腐	ぶたにく・とりにく 豆腐・ぶたにく・みそ	キャベツ・たまねぎ・ら・しょうが こまつな・とろろこし・にんじん にんじん・たまねぎ・しろねぎ ほししいたけ	こめ・おび ごま・ごまあぶら・さとう あぶら・でんぶん・さとう	ぎよかいりい	656 25.5	832 31.8	

## 「食育」チェックシート

この1年の給食時間を振り返り、できたことに○を付けましょう。

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

## ひな祭り3択クイズ

ひな祭りにお供えるひしもちの色は、何を表しているでしょう?

- ① 子どもの好きな色
- ② ひな人形の着物
- ③ 春の風景

卒業生の皆さんへ  
ご卒業おめでとうございます!

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。これから先、自分自身で選んで食べる機会が増えていきますが、迷ったときには、ぜひ給食を思い出してみてください。皆さんの新生活が健康で充実したものとなるよう願っています。

◎ 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、骨に気を付けて食べましょう。

※「おもなざいりょう」の太字で書いてある食材は県産と市内産です。  
※都合により献立が変更になることがあります。

