



# 令和8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 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	小	中	
					エネルギー たんぱく質	エネルギー たんぱく質	
2月	ちらしずし そぼろ煮 菜の花和え ももゼリー 《桃の節句献立》	あぶらあげ・とりにく・ひらてん・なまあげ チキンハム	にんじん・れんこん・ほししいたけ・かんぴょう・たまねぎ・にんじん・グリーンピース ほうれんそう・キャベツ・とうもろこし	こめ・ごま・さとう・じゃがいも・でんぷん・あぶら ごま・さとう・ももゼリー	669 23.6	820 28.8	やさい
3火	小パン チキンカツ レモン風味のサラダ 《卒業お祝い献立》 コンソメスープ お祝いチョコケーキ	とりにく チキンハム	キャベツ・きゅうり・にんじん・とうもろこし・レモン ブロッコリー・たまねぎ・にんじん	パン(こむぎこ・こめこ)・パンこ・こむぎこ・でんぷん・あぶら・さとう じゃがいも・チョコケーキ	612 25.0	751 30.8	こざかな
4水	むぎごはん マーボー豆腐 しらす干しと小松菜のソテー ミニアセロラゼリー	とうふ・ぶたにく・みそ しらすぼし・チキンハム	たまねぎ・にんじん・しろねぎ・ほししいたけ・にんにく・しょうが こまつな・キャベツ・とうもろこし	こめ・むぎ・さとう・でんぷん・ごまあぶら あぶら・ミニアセロラゼリー	624 26.1	758 31.8	いも
5木	小パン イタリアンスパゲッティ 海藻サラダ りんごジャム	ぶたにく かいそう	ピーマン・たまねぎ・にんじん キャベツ・きゅうり・とうもろこし	パン(こむぎこ・こめこ)・スパゲッティ・あぶら ごま・さとう・ごまあぶら・りんごジャム	602 22.8	755 28.2	種実 (ごま、アーモンドなど)
6金	むぎごはん チキンカレー キャベツのじゃこ炒め (中学)ヨーグルト	とりにく しらすぼし・ベーコン・(中学)ヨーグルト	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・とうもろこし	こめ・むぎ・じゃがいも・あぶら あぶら	662 21.9	871 28.4	緑黄色 野菜
9月	むぎごはん いも煮 野菜炒め さくらんぼゼリー 《山形県の料理》	とりにく・なまあげ ベーコン	ごぼう・にんじん・しめじ・しろねぎ キャベツ・にんじん・もやし・ピーマン	こめ・むぎ・さといも・こんにやく・さとう あぶら・さくらんぼゼリー	628 20.7	755 24.6	さかな
10火	パン 野菜と豚肉のしょうが炒め じゃがいものスープ チョコクリーム	ぶたにく ベーコン	しょうが・キャベツ・たまねぎ・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・あぶら じゃがいも・チョコクリーム	634 25.8	757 31.0	緑黄色 野菜
11水	むぎごはん いわしの生姜煮 野菜のゆかり和え 豚汁	いわし ぶたにく・とうふ・みそ	しょうが・キャベツ・きゅうり・にんじん・あかしそ だいこん・にんじん・ごぼう・ねぎ	こめ・むぎ・さとう・でんぷん さといも	620 23.5	752 28.1	やさい
12木	むぎごはん 鶏肉と野菜のケチャップ炒め ホットドックにしよう! 《アメリカの料理》	とりにく ベーコン・いか・ぎゅうにゅう	ピーマン・キャベツ・にんじん・もやし たまねぎ・にんじん・キャベツ・しめじ・パセリ・とうもろこし	パン(こむぎこ・こめこ)・でんぷん・さとう・あぶら じゃがいも	692 31.4	820 36.5	かいそう
13金	むぎごはん 親子煮 ほうれん草のツナソテー のり佃煮	とりにく・たまご・ちくわ まぐろあぶらづけ・のりつくだに	たまねぎ・にんじん・グリーンピース ほうれんそう・キャベツ・にんじん	こめ・むぎ・じゃがいも・さとう・あぶら あぶら	633 24.8	772 29.9	まめ・まめせい ひん
16月	むぎごはん 山口県産玉子焼き ひじき入りれんこんのきんぴら みそ汁 《地産給食の日》	たまご・ひじき・とりにく・だいず とうふ・わかめ・みそ	れんこん・さやいんげん たまねぎ・にんじん・ねぎ	こめ・むぎ・でんぷん・あぶら・ごま・さとう・ごまあぶら じゃがいも	638 24.4	757 28.1	やさい
17火	パン 野菜とウインナーの卵とじ 大豆と小松菜入りカレースープ いちごジャム	チキンウインナー・たまご だいず・とりにく	キャベツ・たまねぎ こまつな・にんじん・たまねぎ	パン(こむぎこ・こめこ)・あぶら じゃがいも・いちごジャム	629 27.2	752 32.7	きのこ
18水	むぎごはん あじカツ ごま酢和え すまし汁	あじ・すけとうだら・とうにゅう とうふ・あぶらあげ・わかめ	たまねぎ・キャベツ・もやし・にんじん たまねぎ・にんじん・えのきたけ・ねぎ	こめ・むぎ・パンこ・こむぎこ・でんぷん・さとう・あぶら・ごま あぶら	604 21.4	735 25.4	くだもの
19木	パン チキンビーンズ ごまマヨサラダ (中学)チーズ	とりにく・だいず (中学)チーズ	たまねぎ・にんじん・ピーマン キャベツ・きゅうり・にんじん	パン(こむぎこ・こめこ)・じゃがいも・さとう・あぶら ごま・ノンエッグマヨネーズ	618 24.4	791 31.8	さかな
23月	むぎごはん 高野豆腐の卵とじ じゃこサラダ ひじきふりかけ	こおりとうふ・たまご・とりにく・ちくわ しらすぼし・ひじき・かつおぶし	ごぼう・たまねぎ・にんじん・さやいんげん キャベツ・きゅうり・あかしそ	こめ・むぎ・さとう・あぶら さとう・あぶら・ごま	625 26.2	764 31.6	くだもの
24火	パン ミートボールシチュー スプリングサラダ (中学)小魚	とりにく・ぶたにく・ぎゅうにゅう (中学)かたくちいわし	たまねぎ・にんじん・グリーンピース キャベツ・きゅうり・にんじん・レモン	パン(こむぎこ・こめこ)・じゃがいも・パンこ・でんぷん・こむぎこ・さとう・あぶら マカロニ・さとう・あぶら	618 23.5	766 30.2	種実 (ごま、アーモンドなど)
25水	むぎごはん ハヤシライス ウインナーと野菜のソテー (中学)黒糖大豆	とりにく チキンウインナー・(中学)だいず	たまねぎ・にんじん・グリーンピース キャベツ・にんじん・ピーマン・もやし	こめ・むぎ・じゃがいも・さとう・あぶら あぶら・(中学)くろごとう	673 23.2	859 30.0	かいそう



☆この1年間の給食時間を振り返り、できたことをチェックしてみましょう。

【◎できた、○だいたいできた、△できなかった】

<p>給食の前に手をきれいに洗いましたか?</p>	<p>食事のあいさつは心を込めて言えましたか?</p>	<p>おししを正しく使うことができましたか?</p>
<p>よくかんで味わって食べられましたか?</p>	<p>バランスの良い食事のとり方がわかりましたか?</p>	<p>行事食や郷土料理について知ることができましたか?</p>

※献立は都合により、変更となることがあります。

## 卒業生の皆さんへ

◇卒業お祝い献立【3月3日】

中学3年生と、小学6年生の卒業をお祝いして、ささやかですが、ケーキがつけます。

○「朝ごはんを食べよう! 啓発動画」QRコード

市協賛事業者や周南公立大学、市(健康づくり推進課)が連携し朝ごはんの大切さを伝える動画を制作されました! 右のQRコードから、ぜひご覧ください。朝ごはんを食べると元気に一日をスタートさせましょう!

約4分

朝ごはんには素晴らしい効果がいっぱい!!

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、骨に気を付けて食べましょう。
- ◎「はし」を毎日持つてくるようにしましょう。

3月3日は、「桃の節句」で、「ひな祭り」ともいいます。女の子の成長と幸せを願う行事です。桃の花やひな人形を飾り、さまざまな願いを込めた料理やお菓子を食べます。

### ひな祭りの行事食