

2026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(金)
小学6年生
3月17日(火)



今月の給食目標 1年間をふり返ってみましょう

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年間をどのようにすごしてきたか、
ふり返ってみましょう。

- ① 毎日、朝ごはんを食べた。
- ② 3つのグループの食品をバランスよく食べた。
- ③ 食事のマナーを守ってみんなと仲よく食べた。
- ④ 食べられることに感謝できた。

3月11日は 防災給食です

災害時の食についての関心と
理解を深めることを目的として
実施します。

「手づくりおむすび」
「豚汁」を提供します。

※ 豚汁は避難所の炊き出しを
イメージして組み合わせました。

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。

2(月)

コールスロー
サラダ

むぎ
ごはん

チキン
カレー

3(火)

ケチャップソース

ゆで
キャベツ

ホットドッグ
ハンバーグ

せわり
パン

ラビオリ
スープ

4(水)

ひなまつり
こんだて

なのはなの
ツナあえ

ちらし
ずし

すまし
じる

ひなあられ

5(木)

おかかあえ

コロッケ

小ゆかり
むぎごはん

きつね
うどん

6(金)

中学校卒業お祝い献立

コッパ
パン

チキンの
ピザ焼き

たっぷりやさい
スープ

とりにく

にんじん
たまねぎ
にんにく
しょうが
りんご
キャベツ
とうもろこし

こめ
むぎ
じゃがいも
あぶら
ドレッシング

646 18.4 769 21.1

たまねぎ
にんじん
パセリ
キャベツ

パン
(こむぎこ・こめこ)
ラビオリ
じゃがいも

ホットドッグを
つくろう!

622 25.7 763 30.2

とりにく

にんじん
たけのこ
れんこん
かんぴょう
まぐろみず
ほししいたけ
たまねぎ
えのきたけ

こめ
さとう
ひなあられ

632 18.8 630 21.2

しそ

にんじん
たまねぎ
ねぎ
キャベツ
もやし

こめ
むぎ
うどん
さとう
コロッケ
あぶら

694 22.1 799 24.7

とりにく

たまねぎ
チーズ
キャベツ
セロリー
ピーマン

パン
(こむぎこ・こめこ)
マカロニ
じゃがいも
さとう

中学校はお祝いデザート
小学校はオレンジゼリー

卒業
おめでとう

おいおいデザート(中学校のみ)
オレンジゼリー(小学校のみ)

661 29.2 840 34.0

9(月)

あじの
なんばんづけ

むぎ
ごはん

おじゃがもち
じる

626 24.7 769 21.1

10(火)

ひじきとツナの
サラダ

小パン

スパゲッティ
ミートソース

622 25.7 763 30.2

11(水)

ふりかけ

ゆで
たまご

防災給食

のり

むぎ
ごはん

ふたじる

632 18.8 630 21.2

12(木)

やさいの
オイスターソース
いため

むぎ
ごはん

かんこくふう
にくじゃが

694 22.1 799 24.7

13(金)

オムレツ

イタリアン
ドレッシング
サラダ

コッパパン

ニョッキの
スープ

661 29.2 840 34.0

とりにく

にんじん
たまねぎ
にんにく
ピーマン
たまねぎ

こめ
むぎ
おじゃがもち
でんぶん
あぶら
さとう

626 24.7 769 21.1

とりにく

にんじん
たまねぎ
まぐろみず
トマト
キャベツ
とうもろこし

パン
(こむぎこ・こめこ)
スパゲッティ
あぶら
さとう
ドレッシング

622 25.7 763 30.2

だいこん
ごぼう
にんじん
ねぎ
こんにゃく

こめ
むぎ
さつまいも
こんにゃく

おむすびを
つくろう!

632 18.8 630 21.2

とりにく

たまねぎ
にんじん
さやいんげん
にら
キャベツ
もやし

こめ
むぎ
じゃがいも
こんにゃく
ごまあぶら
さとう
ごま
あぶら

694 22.1 799 24.7

たまねぎ
にんじん
キャベツ
パセリ
ブロッコリー
とうもろこし

パン
(こむぎこ・こめこ)
ニョッキ
ドレッシング

661 29.2 840 34.0

16(月)

ごまあえ

さばの
みそに

わかめ
むぎごはん

とりだんご
じる

626 24.7 769 21.1

17(火)

小学校卒業お祝い献立

チキンカツ

小パン

ブロッコリー
サラダ

コーン
スープ

小学校はお祝いデザート
中学校はオレンジゼリー

622 25.7 763 30.2

18(水)

ホイコーロー

むぎ
ごはん

ちゅうか
スープ

632 18.8 630 21.2

19(木)

ゆかりあえ

むぎ
ごはん

かきたま
じる

694 22.1 799 24.7

20(金)

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)

661 29.2 840 34.0

わかめ
つくね
あぶらあげ
さばのみそに

にんじん
たまねぎ
だいこん
ねぎ

こめ
むぎ
ごま
さとう

ほうれんそう
キャベツ

652 26.2 758 28.6

とうもろこし
たまねぎ
にんじん
ふなしめじ
パセリ
ブロッコリー
キャベツ

パン
(こむぎこ・こめこ)
じゃがいも
あぶら
ドレッシング
ごま
おいおいデザート
(小学校のみ)
オレンジゼリー
(中学校のみ)

卒業
おめでとう!

638 25.0 736 30.1

とりにく

ふたにく
むぎみそ
あかみそ

はくさい
にんじん
たまねぎ
もやし
ほししいたけ
ねぎ
キャベツ
ピーマン

こめ
むぎ
あぶら
でんぶん
にんにく
しょうが

545 20.6 647 23.6

たまご
とうふ

たまねぎ
にんじん
ねぎ
キャベツ
きゅうり
しそ

こめ
むぎ
でんぶん
あぶら

639 25.1 738 27.7

赤

おもに体を
つくるもと
になる食品

緑

おもに体の
調子を整え
るもとに
なる食品

黄

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

23(月)

たかな
ごはんのぐ

オレンジ

むぎ
ごはん

さつま
じる

630 23.5 741 27.0

24(火)

アーモンド
あえ

アジカツ

コッパ
パン

はるやさいの
ポトフ

601 24.3 760 30.0

25(水)

フルーツ
ミックス

むぎ
ごはん

ハッシュド
ポーク

657 17.9 782 20.5

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、Aを混ぜる。
③ カップに①をおき、②を上のにせ、
ピザ用チーズをのせ、オーブンで焼く。

おいしいよ!