

令和8年 3月 献立予定表



しゅうなん し りつ たかお がっこう きゅうしょくセンター
周南市立高尾学校給食センター

日・曜日	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	上:エネルギー(kcal)	下:たんぱく質(g)	
2 (月)	カリカリ梅ごはん チキンチキンごぼう 桃の節句献立 すまし汁 ひなあられ	とりにく とうふ,かまぼこ,あぶらあげ, わかめ	うめ,ごぼう,えだまめ にんじん,たまねぎ,だいこん,ねぎ	こめ,むぎ,でんぷん,あぶら,さとう ひなあられ	615 26.0	752 31.7	しゅじつる い(ごま・ アーモンド など)
3 (火)	小パン ウインナーのケチャップソースがけ 焼きそば いちご(2個)	チキンウインナー ぶたにく,ちくわ	にんじん,たまねぎ,キャベツ,もやし,ね ぎ,いちご	パン(こめこ・こむぎこ),さとう やきそばめん,あぶら	635 27.6	789 32.6	まめるい
4 (水)	麦ごはん ハヤシライス 海藻とハムのサラダ	ぶたにく かいそう,チキンハム	にんじん,たまねぎ,しめじ,グリーンピース, にんにく	こめ,むぎ,じゃがいも,さとう,あぶ ら ごま,さとう,あぶら	592 22.1	728 26.6	さかな
5 (木)	麦ごはん 豆腐の中華煮 ぎょうざ(2個) りんご	とうふ,ぶたにく ぎょうざ	キャベツ,にんじん,たまねぎ,たけのこ, ねぎ,ほししいたけ,しょうが りんご	こめ,むぎ,ごまあぶら,でんぷん,さ とう	597 21.7	733 26.2	いもるい
6 (金)	小パン 照り焼きハンバーグ ブロッコリーのサラダ コーンポタージュ【小学】豆乳プリン【中学】お祝いケーキ(いちご味)	ハンバーグ ベーコン,ぎゅうにゅう	しょうが,にんにく,ブロッコリー,キャベツ, にんじん たまねぎ,にんじん,とうもろこし,パセリ	パン(こめこ・こむぎこ),さとう,ご まあぶら,でんぷん,あぶら じゃがいも,【小学】とうにゅうプリン,【中 学】ケーキ	664 24.6	817 31.6	かいそうる い
9 (月)	麦ごはん 鶏じゃが ツナと野菜の酢のもの アーモンド	とりにく,ちくわ まぐろあぶらづけ	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,こんにやく,じゃがいも, さとう,あぶら さとう,アーモンド	626 24.1	— —	たまご
10 (火)	パン チリコンカン パンにはさんで食べよう アルファベットスープ オレンジ	ぶたにく,だいず ベーコン	たまねぎ,にんじん,パセリ,にんにく たまねぎ,にんじん,キャベツ,とうもろこ し,オレンジ	パン(こめこ・こむぎこ),さとう,あ ぶら マカロニ,じゃがいも	592 26.5	731 32.4	しゅじつる い(ごま・ アーモンド など)
11 (水)	麦ごはん いわしの甘露煮 たくあん炒め 炊き出し汁 パナナ 防災給食の日	いわしのかんろに ぶたにく,あぶらあげ,みそ	キャベツ,ほうれんそう,たくあん だいこん,にんじん,はくさい,ごぼう,ねぎ, パナナ	こめ,むぎ,ごま,あぶら さとも,こんにやく,ごまあぶら	663 26.0	798 30.9	きのこるい
12 (木)	ごはん(減量) 担担麺 春巻き ヨーグルト	ぶたにく,あぶらあげ,みそ はるまき,ヨーグルト	しろねぎ,にんじん,たまねぎ,もやし,チ ンゲンサイ,しょうが,にんにく	こめ,ちゃんぽんめん,ごまあぶら, ごま,ねりごま あぶら	713 25.0	887 30.0	かいそうる い
13 (金)	パン 野菜の卵とじ 魚ソーセージのサラダ マーシャルビーズ	とりにく,たまご さかなソーセージ	たまねぎ,にんじん,グリーンピース,とうも ろこし ブロッコリー,キャベツ	パン(こめこ・こむぎこ),じゃがい も,バター,さとう,あぶら あぶら,さとう,マーシャルビーズ	686 28.7	870 35.7	くだもの
16 (月)	麦ごはん 八宝菜 ポークしゅうまい(小学2個,中学3個) オレンジ	ぶたにく,ちくわ,いか ポークしゅうまい	もやし,キャベツ,たまねぎ,にんじん,たけ のこ,さやいんげん,ほししいたけ,しょうが オレンジ	こめ,むぎ,さとう,ごまあぶら,でん ぷん	584 27.4	728 34	しゅじつる い(ごま・ アーモンド など)
17 (火)	小パン ささみカツ フレンチサラダ 野菜スープ【小学】お祝いケーキ(いちご味)【中学】豆乳プリン	ささみカツ,チキンハム ベーコン	キャベツ,とうもろこし,にんじん,きゅうり, レモン にんじん,たまねぎ,しめじ,はくさい,ねぎ	パン(こめこ・こむぎこ),あぶら,さ とう じゃがいも,【小学】ケーキ,【中学】 とうにゅうプリン	576 25.1	717 29.3	たまご
18 (水)	麦ごはん ポークカレー フルーツミックス	ぶたにく,いんげんまめ	にんじん,たまねぎ,しょうが,にんにく みかん,パインアップル,もも	こめ,むぎ,じゃがいも,あぶら カクテルゼリー	622 19.8	767 23.6	さかな
19 (木)	麦ごはん 野菜の南蛮煮 ちくわの甘辛炒め じゃこ入り酢のもの	とりにく,なまあげ,みそ ちくわ,しらすぼし	たまねぎ,ごぼう,さやいんげん,にんじ ん ほうれんそう,キャベツ	こめ,むぎ,こんにやく,じゃがいも, さとう,ごまあぶら あぶら,さとう,ごま,ごまあぶら	598 24.5	730 28.5	くだもの
23 (月)	麦ごはん 鶏肉とれんこんの甘酢和え 地場産給食の日 ふわふわ卵スープ いよかん	とりにく たまご,ぶたにく	れんこん,パセリ キャベツ,たまねぎ,にんじん,ねぎ,いよ かん	こめ,むぎ,でんぷん,あぶら,さとう パンこ	634 26.9	774 32.8	まめるい
24 (火)	小パン イタリアンスパゲッティ アーモンドサラダ りんごジャム	ぶたにく チキンハム	たまねぎ,にんじん,しめじ,グリーンピース, トマト にんじん,キャベツ,きゅうり	パン(こめこ・こむぎこ),スパゲッ ティ,あぶら,オリーブオイル アーモンド,あぶら,さとう,りんご ジャム	592 23.1	749 29.0	さかな
25 (水)	麦ごはん 納豆 煮合い 茨城県の料理 いわし団子のみそ汁	なつとう,あぶらあげ いわし団子,とうふ,みそ	れんこん,にんじん,ごぼう,ほししいたけ だいこん,はくさい,にんじん,ねぎ,しょう が	こめ,むぎ,こんにやく,あぶら,さ とう,ごま さとも	571 24.5	713 30.1	くだもの



1年間の振り返りをしよう!



いよいよ3月、今の学年で過ごす日も残りわずかとなりました。
みなさんは、日々の給食からどんなことを学べましたか?
この1年を振り返り、できたことをチェックしてみましょう。

給食の前に手を きれいに洗え ましたか? 	食事のあいさつは 心を込めて 言えましたか? 	自分に必要な量 を考えて食べることが できましたか?
楽しい給食時間を 過ごせましたか? 	行事食や郷土料 理について知ること ができましたか? 	地域でとれる食べ 物を知ることが できましたか?

ひなあられについて



※ 献立は都合により、変更することがあります。

ひなあられは、ひな祭りに女の子の成長と健康を願って食
べる伝統的なお菓子です。ひなあられの色には、季節や自然
を表す意味があります。緑色には草木・健康、白色には雪・
清らかさ、桃色(赤)には花・命を表し、「1年を元気に過
ごせますように」という願いが込められています。
関東地方は米粒のような形で甘く、関西地方では、約1cm
ほどのあられの素焼きで、醤油や塩などで味付けしているこ
とが多いようです。



【関東風】



【関西風】

- ◎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、骨に注意して食べましょう。おはしを毎日持ってきましょう。
- ◎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。



11日(水) 防災給食の日



周南市では、毎年、東日本大震災が起
こった3月11日に近い日を設定し、子ども
たちの防災意識を高めることを目的に「防
災給食の日」を実施しています。

11日は、震災時の食事を想定した献立
になっています。日頃から震災を意識し、
不自由なく食事が食べられることのありが
たさに気付いてほしいと考えています。