



令和6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
1 (金)	ちらし寿司 <ひな祭り献立> チキンチキンごぼう はんぺん汁・ひしもち	とりにく はんぺん・とうふ	にんじん・たけのこ・れんこん ごぼう・えだまめ	ごめ・あぶら さとう・でんぶん	やさい	738 27.3	862 31.2
4 (月)	縦割りパン <ツナドッグを作ろう!> ツナドッグの具 コーンチャウダー・ミルクコーヒー	まぐろあぶらづけ ウインナー・ぎゅうにゅう	たまねぎ・にんじん・ピーマン たまねぎ・にんじん・とうもろこし パセリ	パン(ごぼごご・ごめご) オリーブあぶら	きのこるい	727 28.1	867 33.4
5 (火)	むぎ 麦ごはん <卒業お祝い献立> たこ焼き・れんこんのごまサラダ おくらともずくのすまし汁・いよかんゼリー	たこやき チキンハム なまあげ・あぶらあげ もずく・かまぼこ	れんこん キャベツ・にんじん	ごめ・あぶら ごま・さとう	いもるい	660 21.5	767 24.0
6 (水)	小パン 根菜のパペロンチーノ ミモザ風サラダ・マーシャルピンズ	ベーコン たまご	にんじん・たまねぎ・れんこん ごぼう・エリンギ・にんにく・こまつな	パン(ごぼごご・ごめご) スパゲッティ・オリーブあぶら	にゅうせい ひん	712 22.2	859 26.8
7 (木)	むぎ 麦ごはん <(中)卒業お祝い献立> ビーフカレー・エビフライ 海藻サラダ(小)・桃のジュレ(中)お祝いデザート	ぎゅうにく・エビフライ かいそう	にんじん・たまねぎ・さやいんげん にんにく・しょうが	ごめ・あぶら ごま・さとう (小)もものジュレ・(中)ケーキ	種実(ごま アーモンドなど)	742 23.7	907 27.1
8 (金)	むぎ 麦ごはん わさび風・めんつゆ 野菜のつみれ汁・ふりかけ	ぎゅうにく・たまご つみれ・とうふ・わかめ	ねぎ たまねぎ・にんじん・ねぎ	ごめ・あぶら ごま・さとう あぶら・さとう	やさい	697 24.7	833 31.3
11 (月)	パン マカロニナポリタン はるやさい 春野菜のクリームシチュー・いちご(2個)	ウインナー とりにく・ぎゅうにゅう	にんにく・たまねぎ・にんじん マッシュルーム・パセリ・パイナップル	パン(ごぼごご・ごめご) マカロニ・オリーブあぶら	かいそう	728 25.8	880 30.2
12 (火)	むぎ 麦ごはん いわしの生姜煮・野菜のしそひじき和え 鶏じゃが	いわしのしょうがに しそひじき とりにく・ちくわ	ほうれんそう・にんじん・もやし たまねぎ・にんじん・さやいんげん	ごめ・あぶら ごま・さとう	くだもの	697 26.8	833 31.3
13 (水)	横割り丸パン <フィッシュバーガーを作ろう!> フィッシュフライ・キャベツのマヨ和え かぼちゃの豆乳スープ	フィッシュフライ ベーコン・とうにゅう	キャベツ・にんじん・きゅうり かぼちゃ・たまねぎ・にんじん・パセリ	パン(ごぼごご・ごめご) あぶら・マヨネーズ・さとう	いもるい	706 27.8	875 33.1
14 (木)	むぎ 麦ごはん <防災給食> 手作りふりかけ・のり 炊き出し汁・カンパン	たかなづけ・ぶたにく ひじき・のり とうふ・あぶらあげ・みそ	しょうが・にんじん にんじん・だいこん・ごぼう・ねぎ	ごめ・あぶら ごま・さとう	種実(ごま アーモンドなど)	679 24.9	803 28.4
15 (金)	キャラット ピラフ <(小)卒業お祝い献立> ハンバーグ・ブロッコリーのサラダ ABCスープ(小)お祝いデザート(中)桃のジュレ	とりにく・ハンバーグ ウインナー	にんじん・とうもろこし・あかピーマン ブロッコリー・カリフラワー たまねぎ・だいこん・にんじん・パセリ	ごめ・あぶら ごま・さとう マカロニ (小)ケーキ(中)もものジュレ	きのこるい	752 24.2	845 27.5
18 (月)	パン あじのアングレーズ・ソフトチーズ ミートボールのポトフ	あじ・ソフトチーズ ミートボール	たまねぎ・にんじん・キャベツ ブロッコリー・にんにく	パン(ごぼごご・ごめご) でんぶん・あぶら・さとう・パンこ	くだもの	720 31.9	857 37.5
19 (火)	むぎ 麦ごはん キーマカレー 手作りアップルパイ	ぶたにく・レンズまめ りんご	たまねぎ・にんじん・トマト・にんにく しょうが・えだまめ	ごめ・あぶら ごま・さとう・パンこ	にゅうせい ひん	941 26.0	
21 (木)	むぎ 麦ごはん <がっ!と食べよう山口の白> 豚丼の具 わかめスープ・県産お米のムース	ぶたにく ひき肉・わかめ・ちくわ	にんじん・ごまつな にんにく・しょうが・たまねぎ にんじん・たまねぎ・だいこん・ねぎ	ごめ・あぶら ごま・さとう ごま・ごまあぶら かごめ・ムース	いもるい	658 24.5	769 28.1
22 (金)	減量 麦菜飯 血うどんの具・血うどんの麺 イカチリ	かつおぶし・ぶたにく うずらたまご・かまぼこ いかフリッター	あなご・きょうばい・だいこん・はくさい・もやし・にんじん たまねぎ・チンゲンサイ・たけのこ・しょうが しるねぎ・しょうが・にんにく グリーンピース	ごめ・あぶら ごま・さとう・めん ごまあぶら・でんぶん	種実(ごま アーモンドなど)	731 26.7	903 31.4
25 (月)	パン かぼちゃ入りニョッキポロネーゼ こまつな 小松菜のツナマヨサラダ・ブラック&ホワイトチョコ	ぶたにく・だいず まぐろあぶらづけ	マッシュルーム・にんじん・たまねぎ トマト・グリーンピース・にんにく こまつな・キャベツ・にんじん	パン(ごぼごご・ごめご)・さとう かぼちゃもち・オリーブあぶら マヨネーズ ブラック&ホワイトチョコ	さかな	715 27.3	849 32.2

今年度も残りわずかとなりました。みなさんは1年間にわたり、おいしい給食を食べながらさまざまな食に関することを学んできました。今月は、給食の時間をふりかえて来年度の食生活における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、できたものには口にチェックを入れましょう。

<input type="checkbox"/> 協力して給食の準備をすることができた 	<input type="checkbox"/> 1人分の量をきれいに盛りつけた
<input type="checkbox"/> 楽しく会食することができた 	<input type="checkbox"/> バランスのよい食事のとり方がわかった
<input type="checkbox"/> 地域の地場産物がわかった 	<input type="checkbox"/> 感謝の気持ちを持って食べることができた

3月3日 ひな祭り



春休みも毎日朝食をとろう

朝食は脳や体を自覚めさせ、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坊をしないで早起きをして、毎日必ず朝食をとるようにしましょう。

※太字で書いてある食材は県産と市内産です。
※「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、4月1日(月)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。

卒業おめでとう!
卒業しても学んだことを忘れないで、取り組んでいってください。

中学校7日(木)
小学校15日(金)
卒業お祝い献立です!