



# 令和6年 3月学校給食献立表



周南市立高尾学校給食センター

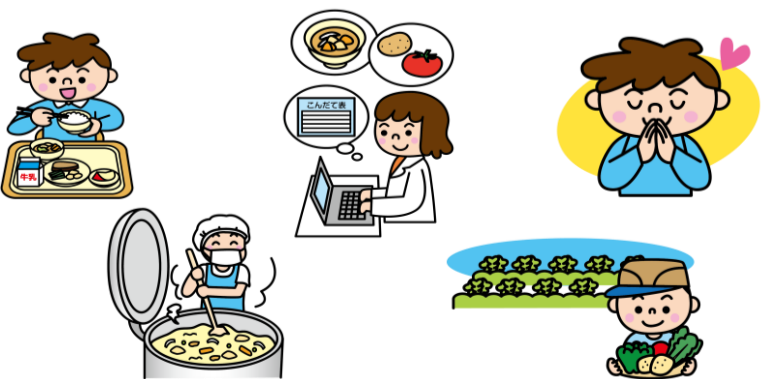
日 (曜)	献立名	主な材料			栄養価		家庭で とりたい 食品
		赤 主に体を つくる	緑 主に体の調子を ととのえる	黄 主にエネルギーに なる	小(3・4年生) エネルギー kcal たんぱく質 g	中 エネルギー kcal たんぱく質 g	
1 (金)	揚げ魚のレモン風味・マーシャルピンズ アルファベットスープ	たら ベーコン	たまねぎ・にんじん・レモン たまねぎ・にんじん・とうもろこし・はくさい・パセリ	パン(こめこ・こむぎこ)・でんぷん・あぶら・さとう・マーシャルピンズ マカロニ・じゃがいも	693 28.0	896 34.9	
4 (月)	さばのみそ煮・野菜のごま和え 桃の節句献立 豆腐汁・ひなあられ	さばのみそに とうふ・わかめ	にんじん・たけのこ・れんこん・かんぴょう・ほししいたけ・ほうれんそう・キャベツ たまねぎ・にんじん・えのきたけ・ほししいたけ・ねぎ	こめ・さとう・ごま ひなあられ	669 27.3	825 33.3	
5 (火)	ペンネポロネーゼ カラフルソテー・いちご(2個)	ぶたにく・だいず チキンハム	にんじん・たまねぎ・にんにく・トマト・グリーンピース にんじん・キャベツ・とうもろこし・さやいんげん・いちご	パン(こめこ・こむぎこ)・くろざとう・ペンネ・オリーブあぶら あぶら	624 24.2	756 28.7	
6 (水)	中華丼 えびしゅうまい(2個)・ナムル	ぶたにく・うずらたまご・いか・ちくわ えびしゅうまい・しらすぼし	たまねぎ・にんじん・たけのこ・はくさい・ねぎ・ほししいたけ キャベツ・にんじん・もやし・こまつな	こめ・むぎ・さとう・ごまあぶら・でんぷん ごまあぶら・さとう	678 30.7	805 36.1	
7 (木)	チキンチキンごぼう 中学校卒業お祝い献立 かきたま汁・(小学)豆乳プリン【中学】ケーキ(いちご味)	とりにく たまご・とうふ	うめ・ごぼう たまねぎ・にんじん・えのきたけ・ねぎ	こめ・むぎ・でんぷん・あぶら・さとう でんぷん・【小学】とうにゅうプリン【中学】ケーキ	761 27.4	919 33.0	
8 (金)	かぼちゃのグラタン・シャキシャキサラダ コンソメスープ・りんごジャム	まぐろあぶらづけ・しそひき とりにく・わかめ	にんじん・れんこん・キャベツ にんじん・たまねぎ・とうもろこし・こまつな	パン(こめこ・こむぎこ)・グラタン・さとう・ごま じゃがいも・りんごジャム	697 22.1	— —	
11 (月)	非常食カレー 防災給食の日 鯊ソーセージのサラダ・ミニフルーツゼリー(2個)	とりにく さかなソーセージ	たまねぎ・にんじん ブロッコリー・キャベツ・とうもろこし・にんじん	こめ・むぎ・じゃがいも・あぶら・さとう あぶら・さとう・ゼリー(ピーチ、みかん、グレープのうち2つ)	669 16.9	757 18.9	
12 (火)	ミートボールのクリーム煮 ささみサラダ・いよかん	ミートボール(とりにく・ぶたにく)・ぎゅうにゅう とりにく	たまねぎ・にんじん・ブロッコリー・とうもろこし にんじん・もやし・キャベツ・こまつな・いよかん	パン(こめこ・こむぎこ)・じゃがいも・あぶら ごまあぶら・さとう・ごま	658 26.3	825 32.4	
13 (水)	マーボー豆腐 春雨と野菜のオイスターソース炒め	とうふ・ぶたにく・だいず・みそ チキンハム	たまねぎ・にんじん・しろねぎ・ほししいたけ・しょうが・にんにく キャベツ・にんじん・とうもろこし・こまつな	こめ・むぎ・さとう・でんぷん・ごまあぶら はるさめ・ごま・ごまあぶら	645 27.9	776 33.1	
14 (木)	玉子焼き・高菜と鶏肉のそぼろ みそ汁 地場産給食の日	たまごやき・とりにく・しらすぼし とうふ・あぶらあげ・わかめ・みそ	たかなづけ・にんじん もやし・たまねぎ・にんじん・ねぎ	こめ・あぶら・ごま・ごまあぶら — —	648 29.2	755 33.5	
15 (金)	白身魚のフライ・フレンチサラダ 野菜スープ	ホキ ベーコン	パインアップル・キャベツ・にんじん・ブロッコリー・レモン にんじん・たまねぎ・はくさい・パセリ・とうもろこし	パン(こめこ・こむぎこ)・パンこ・こむぎこ・でんぷん・あぶら・さとう・こむぎこ じゃがいも・りんごジャム	645 24.1	822 29.7	
18 (月)	ポテトとお米のささみカツ・海藻サラダ 小学校卒業お祝い献立 すまし汁・(小学)ケーキ(いちご味)【中学】豆乳プリン	ポテトとおこめのささみカツ・かいそう とうふ・あぶらあげ・わかめ	あかしそ・キャベツ・にんじん・とうもろこし たまねぎ・にんじん・えのきたけ・ねぎ	こめ・むぎ・あぶら・さとう・ごまあぶら 【小学】ケーキ【中学】とうにゅうプリン	702 25.7	818 29.9	
19 (火)	フランクフルト・小松菜のサラダ クリームシチュー	フランクフルト(とりにく) とりにく・ぎゅうにゅう	こまつな・にんじん・もやし・とうもろこし たまねぎ・にんじん・キャベツ・ブロッコリー	パン(こめこ・こむぎこ)・あぶら・さとう・オリーブあぶら・ごま じゃがいも・あぶら	704 31.1	861 36.8	
21 (木)	ポークカレー フルーツのりんご和え・【中学】チーズ	ぶたにく・いんげんまめ 【中学】チーズ	にんじん・たまねぎ・グリーンピース・しょうが・にんにく みかん・パインアップル・もも・おろしりんご(加熱済)	こめ・むぎ・じゃがいも・あぶら ナタデココ	679 20.5	865 26.9	
22 (金)	ミンチカツ・野菜のソース和え ふわふわ卵スープ パンにはさんで食べよう	ミンチカツ たまご・わかめ	キャベツ・にんじん たまねぎ・はくさい・にんじん・ねぎ	パン(こめこ・こむぎこ)・あぶら パンこ	665 25.9	832 31.6	
25 (月)	みそ鶏じゃが のり酢和え・小魚アーモンド	とりにく・なまあげ・みそ のり・かたくちいわし	たまねぎ・にんじん・さやいんげん キャベツ・にんじん・もやし	こめ・むぎ・じゃがいも・こんにやく・さとう さとう・アーモンド	631 24.1	755 27.8	

※地場産給食週間の「主な材料」の太字で書いてあるものは、県内産を使用する予定です。  
※献立は都合により、変更することがあります。

## 給食から、どんなことを学びましたか?

卒業や進級など節目を迎える時期となりました。給食は、「心と体の栄養になるように」「おいしく安心して食べられるように」など、たくさんの思いを込めて作られています。みなさんは、給食を食べながら、どんなことを感じ、学んだのでしょうか？

今年度の給食もあと少しで終わりです。この1年を振り返るとともに、残りの日々も給食をしっかり食べて、元気に学校生活を送ってほしいと思います。



## 4日(月) ひな祭り献立

3月3日は「ひな祭り」。女の子の健やかな成長を願ってお祝いをする日本の伝統行事です。現在のように、ひな人形を飾るようになったのは江戸時代のごとで、もとは人形を身代わりにして邪気をはらう「流しびな」が起源とされます。

給食では「ちらし寿司」と「ひなあられ」を取り入れています。

## ひしもちの意味

地域によって違いが見られますが、「緑・白・桃」の3色のもちを重ねたものが定番です。これは雪の下から新芽が芽吹き、桃の花が咲くという、春の様子を表現しています。また、緑色には健康、白色には清浄、桃色には魔除けの願いが込められています。ひなあられは、もとはひしもちを砕いて作られていました。

関東地方で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。



## 卒業お祝い献立

7日 中学校  
18日 小学校

卒業おめでとう!

ささやかですが、お祝いのケーキが付きまます。

## 11日(月) 防災給食の日

周南市では、「子どもたちの防災意識を高める」ことを目的に、各給食センターごとに「防災給食」を実施しています。毎年、東日本大震災が起こった3月11日に近い日に、震災時の食事を想定した献立を提供しています。今年度は、レトルトパックに入った非常食のカレーを提供します。

今年は1月に能登地震も発生しました。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。

## 保護者のみなさまへ

●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、骨に注意して食べましょう。

