

日・曜日	献立名	主な材料			栄養価 上:エネルギー(kcal) 下:たんぱく質(g)	献立で とりたい 食品
		(赤) 主に体をつくる	(緑) 主に体の調子をとる	(黄) 主にエネルギーになる		
1 金	ミートスパゲッティ 菜の花サラダ ひな祭りデザート	豚肉 牛肉	にんじん 玉ねぎ グリンピース	スパゲッティ オリーブ油	641 25.0	760 29.9 魚類
4 月	カレー(リクエスト給食) しゃきしゃきひじきサラダ フルーツミックス	豚肉 白いんげん豆 牛乳 ひじき マグロ水煮フレーク	玉ねぎ にんじん にんにく しょうが グリンピース きゅうり れんこん にんじん ほうれん草 みかん 桃 パナナ	じゃがいも 米 麦 ごまドレッシング いちごゼリー	697 23.1	846 27.2 種実類
5 火	小ココア揚げパン(リクエスト給食) ビーンズポタージュ ごぼうサラダ	鶏肉 牛乳 白いんげん豆 ポークハム	にんじん 玉ねぎ パセリ ごぼう にんじん きゅうり 小松菜	油 ココア パン(小麦粉・米粉) じゃがいも もち粉 ノンエッグマヨネーズ ごま	669 26.4	858 32.9 海藻類
6 水	鯖の照り焼き 筑前煮 野菜のごま和え	鯖 鶏肉 ちくわ	干しいたけ ごぼう にんじん れんこん さやいんげん キャベツ にんじん ほうれん草	米 麦 砂糖 こんにやく 里芋 油 砂糖 砂糖 ごま	678 29.4	815 33.7 果物
7 木	わかめ麦ごはん チキンチキンれんこん お祝い汁 ④お祝いデザート	わかめ 鶏肉 豆腐 はんぺん わかめ	れんこん 玉ねぎ にんじん ねぎ	米 麦 油 砂糖 ④ 米粉と豆乳のチョコケーキ	617 24.0	838 29.7 きのこ類
8 金	マカロニのケチャップ煮 サラダ いちごジャム	鶏肉	玉ねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース トマト きゅうり キャベツ にんじん	マカロニ じゃがいも 砂糖 パン(小麦粉・米粉) アーモンド オリーブ油 砂糖 いちごジャム	666 25.0	— — 魚類
11 月	おにぎりのり(具:たくあん・昆布) 鯖の甘露煮 豚汁	昆布 のり 鯖 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	たくあん にんじん 干しいたけ 大根 白菜 ねぎ	米 麦 砂糖 里芋	660 25.4	802 30.6 色の濃い野菜
12 火	トマトオムレツ 野菜のドレッシング和え ABCスープ	卵 ベーコン	トマト きゅうり キャベツ にんじん 玉ねぎ しめじ セロリー パセリ	パン(小麦粉・米粉) オリーブ油 砂糖 マカロニ じゃがいも 油	644 25.1	768 28.6 種実類
13 水	肉じゃが 切り干し大根のごま和え 小魚アーモンド	豚肉 生揚げ ちくわ かえり	にんじん 玉ねぎ さやいんげん 切り干し大根 にんじん きゅうり キャベツ	じゃがいも こんにやく 砂糖 米 麦 ごま 砂糖 アーモンド 砂糖	688 26.8	829 31.4 きのこ類
14 木	チキンライス ハンバーグのチーズ焼き コーンスープ ③お祝いデザート	鶏肉 鶏肉 豚肉 牛乳 チーズ 牛乳	玉ねぎ にんじん グリンピース トマト 玉ねぎ にんじん ブロッコリー とうもろこし 玉ねぎ にんじん パセリ	米 麦 米粉 ③ 米粉と豆乳のチョコケーキ	684 26.6	787 32.8 芋類
15 金	フィッシュアンドチップス スコッチブロス イギリスの料理 オレンジ 1食ケチャップ	ホキ 卵 レンズ豆 ベーコン	にんじん 玉ねぎ じめじ セロリー パセリ オレンジ	小麦粉 じゃがいも 油 パン(小麦粉・米粉) 大麦 小麦	— —	841 33.1 海藻類
18 月	プルコギ 春雨スープ ヨーグルト	牛肉 平天 豆腐 ヨーグルト	にんじん 玉ねぎ しめじ ねぎ にんにく キャベツ 玉ねぎ にんじん ねぎ	砂糖 ごま 米 麦 ごま油 春雨	657 25.7	784 29.6 果物
19 火	シーフードチャウダー 野菜サラダ バナナ	えび いか ベーコン 牛乳	玉ねぎ にんじん グリンピース キャベツ にんじん きゅうり バナナ	じゃがいも パン(小麦粉・米粉) コールスロドレッシング	681 27.5	827 33.2 きのこ類
21 木	減量梅麦ごはん かやくうどん ちくわの磯辺揚げ じゃこ炒め	鶏肉 油揚げ かまぼこ ちくわ しらす干し ベーコン	梅 玉ねぎ ねぎ キャベツ 小松菜 とうもろこし	米 麦 うどん 油 ごま 油	637 24.9	860 31.5 色の薄い野菜
22 金	ポークビーンズ キャベツのアーモンド和え いよかん	豚肉 大豆	玉ねぎ にんじん グリンピース トマト キャベツ にんじん 小松菜 いよかん	じゃがいも 砂糖 パン(小麦粉・米粉) アーモンド 砂糖	661 27.5	814 33.2 海藻類
25 月	中華丼の具 マヨネーズ炒め アセロラゼリー	豚肉 うずら卵 ちくわ いか	にんじん 玉ねぎ キャベツ 干しいたけ さやいんげん しょうが れんこん にんじん キャベツ	砂糖 ごま油 米 麦 米粉 ノンエッグマヨネーズ ごま ごま油 アセロラゼリー	642 23.6	763 27.7 果物

※太字で記載している食材は市内産・県内産のものを使用する予定です。献立は都合により変更になることがあります。

給食時間を振り返ろう

**「食育」チェックシート**

給食当番の身支度がきちんとできました！

配膳表どおりに正しく並べることができました！

お箸を正しく持って、姿勢よく食事ができました！

よくかんで美味しく食べて食べることができました！

地域の産物や食文化を知ることができました！

バランスのよい食事の組み合わせがわかった！

この1年の給食時間を振り返って、できるようになったことやわかったことが増えたかな？チェックしてみよう。

**卒業おめでとうございます**

**卒業祝献立**  
中学校 7日(木)  
小学校 14日(木)  
お楽しみに

卒業生の皆さんが、これまでの学校生活で学んだことをいかにさらに活躍されるよう、給食センター一同これからも応援しています！

◎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。  
◎魚のほねに気を付けて食べましょう。

※裏面に食育だより春号を載せていますのでご覧ください。

**周南市教育委員会学校給食課からのお知らせ**  
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。