

2024年 3月

[献 立 表]

各学校によって給食実施日は異なります。行事予定表等でご確認ください。

毎月19日は「食育の日」です！

日	 献立名 ★牛乳は毎日1本つきます。	赤の仲間・血や肉になる		緑の仲間・体の調子を整える		黄の仲間・熱や力の元になる		エネルギー kcal 蛋白質g 脂質g 食塩相当量g 中学校 小学校		家庭で摂取して欲しい食品	調味料・加工品等に含まれているアレルギー食材
		たんぱく質	カルシウム	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質				
1金	ゆかりご飯 はんぺんフライ★ 菜の花サラダ 太刀魚つみれのすまし汁★ 三色大福	桃の節句献立 はんぺんフライ とりささみ水煮 太刀魚つみれ 木綿豆腐		ゆかり 菜の花 にんじん 葉ねぎ	 キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ えのきだけ	精白米 砂糖 砂糖 じゃがいも 大福	サラダ油 サラダ油	781 670 25.3 21.8 21.9 20.6 2.6 2.3		たまご 海藻類	はんぺんフライ (卵)
4月	白ご飯<中> 鶏肉のバーベキューソースかけ 豆ツナサラダ★ ジュリアンスープ お祝いケーキ★	卒業おめでとう献立 鶏肉 大豆 まぐろ水煮 ベーコン		 にんじん にんじん こまつな	にんにく レモン果汁 キャベツ きゅうり たまねぎ セロリ 	精白米 砂糖 砂糖 じゃがいも お祝いケーキ	サラダ油	777 691 26.3 24.1 26.5 25.6 2.2 1.9		乳製品 果物	お祝いケーキ (卵・乳)
5火	白ご飯 鮭の塩焼き★ 切干大根の煮物★ 生揚げと野菜のうま煮	鉄分強化の日 鉄の多い食材：切干大根 生揚げ 枝豆 鮭の塩焼き さつまいも 豚肉 生揚げ		にんじん さやいんげん にんじん	切干大根 たまねぎ ごぼう 干ししいたけ	精白米  砂糖 じゃがいも 砂糖	サラダ油 サラダ油	775 661 34.9 31.4 17.3 15.9 1.7 1.4		小魚 果物	
6水	ふわふわ玉子丼★ 大根のサラダ オレンジ	地場産100%献立 鶏肉 たまご 木綿豆腐 ロースハム 		にんじん 葉ねぎ にんじん	たまねぎ 干ししいたけ だいこん きゅうり  オレンジ	精白米 焼きふ でんぶん 砂糖 砂糖	サラダ油 サラダ油	731 619 28.2 24.1 19.1 17.0 1.9 1.5		緑黄色野菜 種実類	
7木	白ご飯 ポテトとお米のささみカツ ブロッコリーのマヨネーズ和え くずし豆腐のスープ	ポテトとお米のささみカツ ロースハム ベーコン 木綿豆腐		 にんじん ブロッコリー にんじん 葉ねぎ	キャベツ たまねぎ エリンギ しょうが	精白米 砂糖 でんぶん	サラダ油 ノンエッグマヨネーズ	767 659 21.7 18.5 22.7 20.5 2.4 1.9		魚介類 いも類	
11月	白ご飯<中> 五目うどん ちくわの磯辺揚げ★ 大豆の磯煮	鶏肉 油揚げ ちくわの磯辺揚げ 大豆 豚肉	わかめ ひじき	にんじん 葉ねぎ にんじん さやいんげん	たまねぎ 	精白米 うどん 砂糖	サラダ油 サラダ油	745 638 29.1 25.1 20.7 19.3 2.6 2.1		淡色野菜 いも類	
12火	ミートボールカレー★ コーンサラダ オレンジ	食物繊維たっぷりの日 豚肉 ミートボール 白花豆 		にんじん 	たまねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし オレンジ	精白米 麦  じゃがいも 砂糖	サラダ油 サラダ油	792 666 23.0 19.6 21.3 18.2 2.9 2.1		魚介類 乳製品	カレールウ (乳)
13水	白ご飯 ブルコギ 野菜とささみのサラダ★ わかめたまごスープ★	豚肉 とりささみ水煮 鶏肉 たまご	わかめ	にんじん こまつな にんじん	白ねぎ たまねぎ にんにく もやし たまねぎ 干ししいたけ	精白米 砂糖 砂糖 でんぶん	ごま油 サラダ油 サラダ油 ごま油	744 656 29.1 25.2 21.4 18.8 2.1 1.5		いも類 果物	
14木	白ご飯 大豆とごぼうのメンチカツ ごま酢和え 豚汁	大豆とごぼうのメンチカツ 豚肉 木綿豆腐 麦みそ		にんじん  にんじん 葉ねぎ	はくさい きゅうり たくあん だいこん しょうが 	精白米 砂糖 さつまいも こんにゃく	サラダ油 ごま サラダ油	777 672 26.1 22.9 21.2 20.1 2.4 2.1		緑黄色野菜 たまご	
15金	白ご飯 いわしの梅煮★ 塩昆布和え じゃがいものそぼろ煮	カルシウム貯金の日 カルシウムの多い食材：いわしの梅煮 生揚げ いわしの梅煮 鶏肉 生揚げ	塩昆布	にんじん さやいんげん たまねぎ	キャベツ きゅうり  たまねぎ	精白米  じゃがいも しらたき 砂糖	 サラダ油	775 664 29.8 25.9 23.3 21.7 2.2 1.8		果物 きのこと類	
18月	カレーピラフ★ ウインナー キャロットサラダ マカロニスープ	ウインナー ロースハム 豚肉		カレーピラフの素 にんじん にんじん パセリ	 キャベツ レモン果汁 たまねぎ エリンギ	精白米 砂糖 マカロニ	サラダ油 サラダ油	797 691 25.3 22.5 30.8 28.3 3.8 3.2		魚介類 緑黄色野菜	カレーピラフの素 (乳)
19火	白ご飯 チキンソテー ごぼうサラダ 小松菜と豆腐のスープ	鶏肉  ロースハム 豚肉 木綿豆腐		にんじん にんじん こまつな	にんにく ごぼう きゅうり たまねぎ	精白米 砂糖	ノンエッグマヨネーズ サラダ油	746 643 28.1 25.2 23.1 21.3 2.5 1.9		海藻類 きのこと類	
21木	白ご飯 あじの南蛮漬け★ ささみときゅうりのサラダ★ 麩のみそ汁	あじ とりささみ水煮 木綿豆腐 油揚げ 麦みそ	わかめ 	にんじん  にんじん 葉ねぎ	白ねぎ きゅうり もやし たまねぎ エリンギ	精白米 でんぶん 砂糖 砂糖 焼きふ じゃがいも	サラダ油 ごま油	756 631 31.8 26.9 19.4 17.1 2.6 2.0		緑黄色野菜 種実類	
22金	白ご飯 シューマイ ツナとコーンの和え物★ マーボー大根	シューマイ まぐろ水煮 豚肉 木綿豆腐 赤みそ 白花豆		にんじん 葉ねぎ	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ だいこん しょうが にんにく 干ししいたけ	精白米 砂糖 砂糖 でんぶん	サラダ油 サラダ油 ごま油	786 671 27.7 24.0 21.5 19.5 2.4 2.1		魚介類 果物	
25月	白ご飯 てりやきソースハンバーグ ひじきのマヨネーズサラダ 生揚げのみそ汁	ハンバーグ 生揚げ 白花豆 麦みそ	ひじき	にんじん 葉ねぎ	 キャベツ れんこん とうもろこし たまねぎ だいこん	精白米 砂糖 でんぶん 砂糖 	ノンエッグマヨネーズ	771 662 25.6 22.9 22.0 20.2 2.5 2.0		緑黄色野菜 たまご	

◎ご飯の量
通常（記載なし）：220g、〈中〉：180g、〈小〉：140g

※食材の都合等で変更する場合があります。ご了承ください。
※「★」についてはアレルギー対応があります。太字二重下線はアレルギー食材になります。
※県産食材は「学校給食県産食材利用拡大事業」により、J A山口県、水産関係団体、山口県などから一部助成を受けています。