



3月分献立予定表



日曜	こんだて	お も な ざ い り よ う					献立ひとことメモ				
		おもにからだのもとになるしょくひん	おもにからだのちょうしをととのえるしょくひん	おもにエネルギーのもとになるしょくひん	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・芋類・砂糖	種実・油脂類	(小学校) 熱量kcal・たんぱく質g・食塩g	(中学校) 熱量kcal・たんぱく質g・食塩g	
2月	♥わかめごはん ぎゅうにゅう牛乳		わかめ							わかめは3月から5月に採れます。乾燥や塩漬で1年中保存することができます。	
	さんまの梅煮	さんま									
	おかかあえ	かつおぶし			ほうれんそう・にんじん	キャベツ		さとう	617 24.2 3.1		
	じゃがいものみそ汁	とうふ・みそ			にんじん・ねぎ	たまねぎ・えのきだけ		じゃがいも	740 29.0 3.7		
3火	コッペパン・マーシャルピーンズ ぎゅうにゅう牛乳							パン・マーシャルピーンズ		3月3日の桃の節句にちなみ給食では春が旬の菜の花を使った献立です。	
	スパゲティミートソース	ぶたにく			にんじん・トマト	たまねぎ・マッシュルーム・グリーンピース		スパゲティ	あぶら		701 24.7 2.0
	菜の花サラダ				なのはな・にんじん	キャベツ・きゅうり・とうもろこし			あぶら		841 29.6 2.4
4水	むぎ麦ごはん ぎゅうにゅう牛乳									山口県産の食材を多く使った献立です。中学3年生にとっては最後の給食、味わって食べてくださいね。	
	★♥チキンチキンごぼう	とりにく				ごぼう・えだまめ		かたくりこ・さとう	あぶら		
	たちうおつみれのすまし汁	たちうおつみれ	わかめ		にんじん・ねぎ	だいこん・はくさい					661 23.7 1.6
★♥小野茶ムース								ムース		793 28.4 1.9	
5木	コッペパン・夏みかんジャム ぎゅうにゅう牛乳							パン・ジャム		ひじきには鉄分やカルシウムが多く含まれています。	
	クリームシチュー	とりにく・ベーコン	牛乳		にんじん・ブロッコリー	たまねぎ		じゃがいも			621 26.4 5.5
	ひじきサラダ	だいず	ひじき		にんじん	きゅうり・もやし			あぶら		745 31.7 6.6
6金	むぎ麦ごはん ぎゅうにゅう牛乳									豆腐は大豆から作られます。大豆は畑の肉と言われるようにタンパク質が豊富です。	
	マーボー豆腐	とうふ・ぶたにく・みそ			にんじん・ねぎ	たまねぎ・たけのこ・ほししいたけ		さとう・かたくりこ	あぶら		600 24.5 1.9
	中華あえ	とりにく			にんじん	キャベツ・もやし・とうもろこし		さとう	ごま・ごまあぶら		720 29.4 2.3
9月	むぎ麦ごはん ぎゅうにゅう牛乳									春雨は1000年前から中国で食べられている食べ物で、日本には鎌倉時代に精進料理の材料として伝わったと言われています。	
	豚肉のしょうが炒め	ぶたにく			にんじん・ピーマン	たまねぎ・キャベツ			あぶら		
	はるさめ春雨スープ	とりにく・かまぼこ			にんじん・チンゲンサイ	もやし		はるさめ			606 23.4 1.0
大嶺中なし	ヨーグルト										
10火	コッペパン・チョコクリーム ぎゅうにゅう牛乳							パン・チョコクリーム		甘夏みかんは1月頃に収穫され熟成した後売られます。おいしくなる旬は3月から5月です。	
	ポトフ	ぶたにく・ウインナー			にんじん・ブロッコリー	たまねぎ・しめじ		じゃがいも			630 23.9 2.2
	キャベツと甘夏のサラダ					キャベツ・きゅうり・なつみかん			あぶら		756 28.7 2.6
11水	むぎ麦ごはん ぎゅうにゅう牛乳									のっぺい汁は日本各地で作られている郷土料理です。里いも、こんにやく、しいたけの他、地域の野菜をだし汁で煮て、とろみをつけて作ります。	
	厚焼き卵	あつやたまご									
	ごま入り昆布あえ		こんにぶ		にんじん	きゅうり・はくさい			ごま		614 21.2 1.3
のっぺい汁	とりにく・あぶらあげ			にんじん・ねぎ	だいこん・ほししいたけ		さといも・こんにやく・かたくりこ		737 25.4 1.6		
12木	こくとう黒糖パン ぎゅうにゅう牛乳							こくとうパン		ミネストローネはイタリアの家庭で作られるスープで、トマト、じゃがいも、たまねぎなど具たくさんです。	
	ミネストローネ	ぶたにく・だいず・しろいんげんまめ			にんじん・トマト	たまねぎ・グリーンピース		じゃがいも・マカロニ			675 22.5 2.1
	チーズサラダ		チーズ		ブロッコリー	キャベツ・きゅうり・とうもろこし			オリーブあぶら		810 27.0 2.5
	オレンジ					オレンジ					
13金	むぎ麦ごはん ぎゅうにゅう牛乳									今日のとん汁は大嶺小6年生が考えた「給食に出してほしい汁物」です。味わって食べてくださいね！	
	ちくわの磯辺揚げ	ちくわのいそべあげ							あぶら		
	こまつな小松菜のごまあえ				こまつな・にんじん	もやし		さとう	ごま		625 22.6 2.7
とん汁	ぶたにく・とうふ・みそ			にんじん・ねぎ	だいこん・ごぼう・たまねぎ		じゃがいも・こんにやく		750 27.1 3.2		

日曜	こんだて	お も な ざ い り よ う					献立ひとことメモ			
		おもにからだのもとになるしょくひん		おもにからだのちょうしをととのえるしょくひん		おもにエネルギーのもとになるしょくひん		(小学校) 熱量kcal・たんぱく質g・食塩g		
		魚・肉・卵・大豆など	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・芋類・砂糖	種実・油脂類	(中学校) 熱量kcal・たんぱく質g・食塩g		
16月	むぎ 麦ごはん					こめ・むぎ				卵には成長期に必要な良質のたんぱく質が多く含まれています。
	ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳							
	おやこどん 親子丼	とりにく・たまご・かまぼこ		にんじん・ねぎ	たまねぎ・ほししいたけ	さとう	あぶら	623	24.7	1.8
17火	はくさい 白菜のマヨネーズあえ	ツナ・だいず・かつおぶし		にんじん	はくさい・きゅうり		マヨネーズ	748	29.6	2.2
	とうにゅう 豆乳パン	とうにゅう				パン・さとう				コールスローは細かく切ったキャベツのサラダです。オランダ語で「コール」はキャベツ、「スロー」はサラダの意味です。
	ぎゅうにゅう 牛乳・♥ミルメーク		牛乳			ミルメーク				
18水	ごぼうのメンチカツ	メンチカツ					あぶら			
	コールスローサラダ			あかピーマン	キャベツ・きゅうり・とうもろこし		あぶら	652	20.6	2.3
	えびボールのスープ	ベーコン・えびボール		にんじん・パセリ	たまねぎ・セロリ	じゃがいも		751	24.7	2.8
19木	むぎ 麦ごはん					こめ・むぎ				人気のカレーの隠し味はトマトケチャップとウスターソースです。6年生にとっては小学校最後の給食、味わって食べてくださいね。
	ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳							
	チキンカレー	とりにく		にんじん	たまねぎ・グリーンピース	じゃがいも	あぶら			
重安小 大嶺小 なし	かい 海そうサラダ	ツナ	かいそう	にんじん	もやし・きゅうり・とうもろこし		あぶら	676	20.9	2.6
	みかんゼリー					みかんゼリー		751	25.1	3.1
	コッパン・りんごジャム					パン・ジャム				ヨーグルトには乳酸菌が含まれていて、おなかの調子を良くする整腸作用があります。
23月	むぎ 麦ごはん					こめ・むぎ				もずくは他の海藻(も)に付いて育つことから、もずくと呼ばれるようになりました。
	ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳							
	しろみざかな やさい 白身魚の野菜あんかけ	ぶたにく		にんじん・ピーマン・きピーマン	キャベツ		あぶら			
24火	マカロニスープ	ベーコン		にんじん・ほうれんそう	たまねぎ・しめじ	マカロニ				
	ヨーグルト		ヨーグルト					803	32.2	2.8
	むぎ 麦ごはん					こめ・むぎ				
25水	ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳							
	しろみざかな やさい 白身魚の野菜あんかけ	しろみざかな		にんじん	たまねぎ・たけのこ	かたくり粉	あぶら	600	24.8	1.6
	もずくスープ	とりにく・とうふ	もずく	にんじん・チンゲンサイ	もやし・だいこん・きくらげ		ごまあぶら	720	29.8	1.9
24火	コッパン・いちごジャム					パン・ジャム				アスパラガスに含まれるアスパラギン酸には疲れを取り除く働きがあります。
	ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳							
	ビーフシチュー	ぎゅうにく	なまクリーム	にんじん・トマト	たまねぎ・マッシュルーム・グリーンピース	じゃがいも		646	25.3	2.7
25水	むぎ 麦ごはん					こめ・むぎ				ワラビやゼンマイなどの山菜は春の訪れを感じさせてくれます。
	ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳							
	はる 春キャベツとアスパラのサラダ	とりにく		にんじん	キャベツ・アスパラガス・きゅうり		あぶら	775	30.4	3.2
25水	むぎ 麦ごはん					こめ・むぎ				
	ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳							
	さんさい 山菜うどん	とりにく・かまぼこ		にんじん・ねぎ	たまねぎ・さんさい	うどん				
25水	ごもく 五目きんぴら	ぶたにく・ひらてん		にんじん	ごぼう・れんこん	こんにゃく・さとう	あぶら・ごま	612	21.5	1.6
	いちご				いちご			734	25.8	1.9

○米・大豆・パン等学校給食で使用している山口県産食材は、JAグループ山口、水産関係団体、山口県などから一部助成を受けています。
○材料の都合により献立を一部変更する場合があります。ご了承願います。



中学3年生・小学6年生に聞きました！ 「給食の思い出」

3月も2月に引き続き、大嶺中3年生と大嶺小・重安小6年生のリクエストメニューを給食に取り入れています。献立表では★印(中学3年生)と♥印(小学6年生)がリクエストの多かったものです。

最初は苦手な野菜があったけど、どんどん好きなものが増えていってとても嬉しかったです。毎日、給食が楽しみです。(小6)

低学年の頃は時間内に食べることができず、泣きながら残すこともありましたが、でも給食はおいしく、嫌いなものはありません。3年生の頃から徐々に時間内に食べられるようになり嬉しかったです。(小6)

温食がいつも温かくて、冬にはとても嬉しかったです。またメニューのレポーターが多くていつも楽しみにしていました。(中3)

いつもおいしい給食をありがとうございました。疲れた時も給食を食べれば元気になり、午後からも頑張ることができました。(中3)

クラスで輪になって給食を食べたのがとても楽しかったです。(小6)

毎日楽しみでした。まれに驚かされる給食が出たり、季節に合った旬の食べ物や地場産の食べ物が多く出たりして、とても良かったです。(中3)

好きなものでおかわりがあると、必ずじゃんけんに行っていました。(小6)

パンやごはん、おかず、デザートなど全てがおいしかったし、みんなと話しながら食べるのがすごく楽しかったです。(小6)

9年間、健康的な栄養のある給食を食べられたのでよかったです。これからも栄養を意識したバランスの良い食事を取っていきたいと思います。(中3)