



# 令和6年度 3月 給食献立予定表

秋吉学校給食共同調理場

【今月の食育目標】1年間の食生活を振り返ろう。



秋吉小学校6年生と秋芳中学校3年生からのリクエスト給食を入れています。★印がリクエストのあったメニューです。

日	曜	献立名	主な材料						エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 食塩相当量(g)	
			<赤>体をつくる		<緑>体の調子をととのえる		<黄>熱や力になる		小	中
			牛乳 1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 乳製品 小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 米 パン めん いも・砂糖	6群 油脂		
3	月	★フィッシュバーガー ミネストローネ セレクトデザート(中のみ)	ホキフライ 鶏肉	牛乳		キャベツ にんじん トマト缶	米粉パン じゃがいも マカロニ	油	619 25.7 2.7	791 30.6 3.4
3月3日はひなまつりです。ひなまつりにはひなあられの他、さくらもちやひしもち、はまぐりのお吸いものなどを食べる風習があります。										
4	火	ちらし寿司 たまご焼き 豆腐汁 昆布あえ ひなあられ	油揚げ たまご焼き 豆腐 なた 昆布	牛乳	にんじん ほうれん草	ごぼう 干しいたけ 枝豆 玉ねぎ キャベツ きゅうり	米		627 23.2 2.9	786 27.3 3.7
5	水	★麦ごはん 麻婆豆腐 切り干し大根の中華サラダ		牛乳	にんじん ねぎ	しょうが にんにく 玉ねぎ 干しいたけ	米 麦	ごま油	614 23.2 2.0	818 33.1 2.5
6	木	わかめうどん ごぼうのマヨネーズあえ 白ごはん 味つけのり	鶏肉 油揚げ ツナ	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ ほうれん草	玉ねぎ しいたけ ごぼう キャベツ とうもろこし	うどん 砂糖	マヨネーズ	614 23.2 2.8	785 28.2 3.6
秋芳中学校の給食はありません。										
7	金	白ごはん いわしのしょうが煮 厚揚げのみそ汁 ゆずきちあえ		牛乳			米		646 22.4 2.0	/
10	月	和風スパゲティ 海藻サラダ 米粉パン マーシャルビーンズ	豚肉 ツナ	牛乳	にんじん ほうれん草	玉ねぎ えのきたけ にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし	スパゲティ 砂糖	油	720 28.8 2.3	826 36.0 2.7
秋吉小学校6年生が家庭科の学習で考えた献立です。地元でとれた食べものをたくさん使っています。										
11	火	★麦ごはん ★チキンチキンごぼう 豆腐みそ汁 はなっこりーのごま酢あえ	鶏肉 豆腐 豆乳 みそ	牛乳	にんじん ねぎ	ごぼう しいたけ 玉ねぎ 大根	米 麦 片栗粉 砂糖	油	706 25.3 2.2	887 30.6 2.6
秋吉小学校6年生が家庭科の学習で考えた献立です。ごま油の香りがポイントです。										
12	水	★麦ごはん 豚肉と青菜の中華炒め 春雨と水ぎょうざのスープ 杏仁豆腐	豚肉 厚揚げ ぎょうざ	牛乳	にんじん 小松菜 黄ピーマン	エリンギ キャベツ もやし 白菜 えのきたけ	米 麦 砂糖	ごま油	665 25.2 1.8	824 30.7 2.3

\*材料の都合により、産地や献立は一部変更になることがあります。  
 \*学校給食に使用している県産食材は「学校給食県産食材利用拡大事業」により、JA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。

日	曜	献立名	主な材料						エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 食塩相当量(g)	
			<赤>体をつくる		<緑>体の調子をととのえる		<黄>熱や力になる		小	中
			1群 魚・肉・卵 豆・豆制品	2群 乳製品 小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 米 パン めん いも・砂糖	6群 油脂		
13	木	ミートボールカレー	豚肉 ミートボール	牛乳	にんじん ほうれん草	玉ねぎ	米 麦 ジャがいも	油	676	851
		ひじきと大豆のサラダ	大豆	ひじき		きゅうり キャベツ	砂糖		22.7	27.5
									2.5	3.1
14	金	麦ごはん		牛乳			米 麦			
		さわらの西京焼き	さわら 白みそ						628	766
		ヤーコンめん汁	豆腐	わかめ	にんじん ねぎ	玉ねぎ 大根	ヤーコンめん		25.7	28.9
		五目きんぴら	平天		にんじん さやいんげん	ごぼう	しらたき 砂糖	油 ごま	2.3	2.8
17	月	米粉パン いちごジャム		牛乳			米粉パン			
		はなっこりーのシチュー	鶏肉	牛乳	にんじん はなっこりー	玉ねぎ	じゃがいも 米粉	バター	640	754
		プチプチサラダ	ツナ	パールめん		キャベツ きゅうり とうもろこし	砂糖	油	30.3	34.2
		セレクトデザート(小のみ)	米粉クレープ(いちご)・小野茶ムース・プリンの中から事前に1つ選んでいます。						2.1	2.8
18	火	秋吉小学校6年生が家庭科の学習で考えた献立です。みんなに「食べたい!」と思ってもらえるように、人気のメニューがたくさん取り入れられています。								
		わかめごはん		牛乳 わかめ			米 麦			
		★鶏肉のカリカリ揚げ	鶏肉				米粉	油	687	837
		豚汁	豚肉 みそ		にんじん ねぎ	ごぼう 大根 しいたけ	さつまいも こんにゃく		26.1	29.8
		梅おかかあえ	かつお節		ブロッコリー ほうれん草	キャベツ ねり梅	砂糖		2.4	2.9
19	水	秋吉小学校の給食はありません。								
		白ごはん		牛乳			米			
		さばのゆずみそ煮	さばのゆずみそ煮							
		魚そうめん汁	魚そうめん 豆腐	わかめ	にんじん	大根 玉ねぎ しいたけ				
		ごまあえ				きゅうり キャベツ もやし	砂糖	ごま		
										755
										28.2
										2.5
21	金	ビビンバ	豚肉 赤みそ 炒り卵	牛乳	にんじん ほうれん草	しょうが にんにく もやし	米 麦 砂糖	ごま油	638	806
		トックスープ	鶏肉		にんじん ねぎ	玉ねぎ キャベツ 干しいたけ	トック	ごま油	25.1	30.8
									2.0	2.5
24	月	今日で今年度の給食は最後です。								
		ミートスパゲティ	豚肉 レンズ豆		にんじん トマト缶	にんにく 玉ねぎ	スパゲティ 砂糖	油		
		ツナサラダ	ツナ		ブロッコリー	キャベツ とうもろこし	砂糖	油	680	842
		アップル蒸しパン				りんごジュース ドライアップル	蒸しパンミックス		25.3	30.9
									1.7	2.4

\*材料の都合により、産地や献立は一部変更になることがあります。  
\*学校給食に使用している県産食材は「学校給食県産食材利用拡大事業」により、JA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。

## 給食の時間をふりがえろう

できたものには☑にチェックを入れて、給食の時間のふりがえりをしましょう。

<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 

体にいい? 体に悪い?


### 食品情報を疑ってみよう

特定の食品を体にいいものや悪いものと決めつけるのはやめましょう。例えば、体にいいといわれる野菜などは食べて、悪いとされがちな砂糖や脂質などはとらない食生活を送っても、よい食生活になるわけではありません。どのような食品であっても、含まれている栄養素や特徴を知り、適量を食べることが大切です。



### フェイクニュースにだまされなくて!

フェイクニュースとは、うその情報でつくられたニュースのことです。だまそうとして発信しているものもあれば、本当のことかどうか分からないうわさ話が広がったものもあります。友だちに教えたくなっても、根拠のない情報は広めたり、インターネット上に書き込んだりしないようにしましょう。



○○○は病気に効く  
拡散希望

輸入がストップするらしい