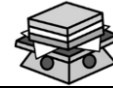
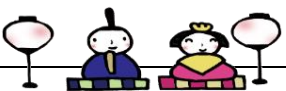
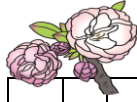


令和7年 3月給食献立予定表



美祢市学校給食センター



| 日 曜   | 献立名                  | 主 な 材 料              |                         |                  |                                |                           |                         | エネルギー (kcal)<br>たんぱく質 (g)<br>食塩相当量 (g) |   |                    |                    |
|---|----------------------|----------------------|-------------------------|------------------|--------------------------------|---------------------------|-------------------------|--|---|--------------------|--------------------|
|   |                      | <赤>体をつくる             |                         | <緑>体の調子をととのえる    |                                | <黄>熱ゆ力になる                 |                         | 小                                      | 中 |                    |                    |
|   |                      | 1群<br>魚・肉・卵<br>豆・豆製品 | 2群<br>乳製品<br>小魚・海<br>そう | 3群<br>緑黄色野菜      | 4群<br>その他の野菜<br>果物             | 5群<br>米 パン めん<br>いも・砂糖    | 6群<br>油脂                |  |   |                    |                    |
| 3 月   | 鮭わかめごはん              | 〇                    | さけ<br>鮭                 | ぎゅうにゅう<br>牛乳 わかめ |                                |                           | こめ けんさんぬぎ<br>米・県産 麦     |  |   | 599<br>24.5<br>1.4 | 732<br>28.9<br>1.9 |
|   | 牛肉と春雨の<br>オイスターソース炒め |                      | あまよしだいこうげんぎゅう<br>秋吉台高原牛 | にんじん<br>ごまつな     | たけのこ・たまねぎ<br>しいたけ・にんにく<br>しょうが | はるさめ<br>さとう               | ごまあぶら                   |  |   |                    |                    |
|   | 菜の花入り豆腐汁             |                      | とうふ<br>あぶらあげ<br>かまぼこ    | わかめ              | にんじん<br>あな<br>菜の花              | だいこん<br>えのきだけ             |                         |  |   |                    |                    |
|   | ★いちご                 |                      |                         |                  | いちご                            |                           |                         |  |   |                    |                    |
|   | ひなあられ                |                      |                         |                  |                                | ひなあられ                     |                         |  |   |                    |                    |
| 3月3日は「ひなまつり」です。「ひなあられ」はもともと”ひしもち”を細かく砕いて作られていたため、3色の色がついていました。  |                      |                      |                         |                  |                                |                           |                         |  |   |                    |                    |
| 4 火   | 麦ごはん                 | 〇                    |                         | ぎゅうにゅう<br>牛乳     |                                |                           | こめ けんさんぬぎ<br>米・県産 麦     |  |   | 689<br>29.3<br>1.6 | 818<br>34.3<br>1.9 |
|   | ★鶏のからあげ              |                      | とりにく                    |                  |                                |                           | でんぶん                    | あぶら                                    |   |                    |                    |
|   | ポトフ                  |                      | ぶたにく                    | にんじん<br>はなっこりー   | たまねぎ・キャベツ                      | じゃがいも                     |                         |  |   |                    |                    |
|   | アツアツもりもりサラダ          |                      |                         | ブロッコリー           | カリフラワー<br>キャベツ                 |                           | あぶら                     |  |   |                    |                    |
|   | ★チョコクレープ (分教室以外)     |                      |                         |                  |                                |                           | チョコクレープ                 |  |   |                    |                    |
| 大嶺小学校6年2組が家庭科の授業で献立を考えました。から揚げと寒さを吹き飛ばすカレー味のサラダの組み合わせが選ばれた理由です。 |                      |                      |                         |                  |                                |                           |                         |  |   |                    |                    |
| 5 水   | 麦ごはん                 | 〇                    |                         | ぎゅうにゅう<br>牛乳     |                                |                           | こめ けんさんぬぎ<br>米・県産 麦     |  |   | 615<br>23.1<br>1.7 | 756<br>27.5<br>2.1 |
|   | のり佃煮                 |                      |                         | のり佃煮             |                                |                           |                         |  |   |                    |                    |
|   | 肉団子のうま煮              |                      | にく だんご<br>なまあげ          | にんじん<br>さやいんげん   | たまねぎ                           | じゃがいも<br>しらたき・さとう<br>でんぶん | あぶら                     |  |   |                    |                    |
|   | ひじきと大豆のサラダ           |                      | だいず・ハム                  | ひじき              | にんじん                           | キャベツ・もやし                  |                         | ごま<br>ドレッシング                           |   |                    |                    |
|   | ★チョコクレープ (分教室のみ)     |                      |                         |                  |                                |                           | チョコクレープ                 |  |   |                    |                    |
| 6 木   | ミルクパン                | 〇                    |                         | 牛乳               |                                |                           | ミルクパン                   |  |   | 650<br>28.0<br>2.7 | 809<br>34.2<br>3.4 |
|   | いわしのトマト煮             |                      | いわしのトマト煮                |                  |                                |                           |                         |  |   |                    |                    |
|   | ★たらこスパサラダ            |                      | たらこ                     | にんじん             | きゅうり・キャベツ                      | スパゲティ                     | パエリア用<br>ごま             |  |   |                    |                    |
|   | 小松菜のスープ              |                      | とりにく                    | にんじん<br>ごまつな     | たまねぎ・はくさい<br>とうもろこし            |                           |                         |  |   |                    |                    |
|   |                      |                      |                         |                  |                                |                           |                         |  |   |                    |                    |
| たらこスパは、麦川小学校6年生のリクエスト給食です。今日はサラダにしました。たらこはスケソウダラのためです。          |                      |                      |                         |                  |                                |                           |                         |  |   |                    |                    |
| 7 金   | 麦ごはん                 | 〇                    |                         | ぎゅうにゅう<br>牛乳     |                                |                           | こめ けんさんぬぎ<br>米・県産 麦     |  |   | 584<br>22.1<br>1.7 | 717<br>25.9<br>2.3 |
|   | 手作りシューマイ             |                      | ぶたにく                    |                  |                                | たまねぎ・しょうが                 | しゅうまいのかわ<br>でんぶん<br>さとう |  |   |                    |                    |
|   | 大根の中華スープ             |                      | ベーコン                    | にんじん・ねぎ          | だいこん・たまねぎ<br>きくらげ              |                           | ごまあぶら                   |  |   |                    |                    |
|   | アーモンド和え              |                      | ツナ                      | にんじん             | きゅうり・はくさい                      |                           | アーモンド                   |  |   |                    |                    |
|   |                      |                      |                         |                  |                                |                           |                         |  |   |                    |                    |
| 中学校の卒業式です。3年生のみなさんご卒業おめでとうございます。今日は給食センターで約600個のシューマイを作ります。     |                      |                      |                         |                  |                                |                           |                         |  |   |                    |                    |
| 10 月  | 麦ごはん                 | 〇                    |                         | ぎゅうにゅう<br>牛乳     |                                |                           | こめ けんさんぬぎ<br>米・県産 麦     |  |   | 590<br>25.2<br>2.0 | 721<br>29.8<br>2.2 |
|   | 高野豆腐の含め煮             |                      | こうやとうふ<br>とりにく<br>ひらてん  | にんじん             | たけのこ・しいたけ<br>えだまめ・ごぼう          | じゃがいも<br>こんにゃく<br>さとう     | あぶら                     |  |   |                    |                    |
|   | 切り干し大根の甘酢和え          |                      | たまご                     | にんじん             | き ぼ だいこん<br>切り干し大根             | さとう                       | ごまあぶら<br>ごま             |  |   |                    |                    |
|   | ヨーグルト                |                      |                         | ヨーグルト            | キャベツ                           |                           |                         |  |   |                    |                    |
| 11 火  | 麦ごはん                 | 〇                    |                         | ぎゅうにゅう<br>牛乳     |                                |                           | こめ けんさんぬぎ<br>米・県産 麦     |  |   | 700<br>24.1<br>1.9 | 806<br>27.2<br>2.3 |
|   | さんまの竜田揚げ             |                      | さんまの竜田揚げ                |                  |                                |                           | あぶら                     |  |   |                    |                    |
|   | いものこ汁                |                      | なまあげ<br>おぎみそ            | にんじん・ねぎ          | はくさい・えのきだけ                     | さといも<br>こんにゃく             |                         |  |   |                    |                    |
|   | 蕪わかめあえ               |                      | くき<br>蕪わかめ              | にんじん             | キャベツ・もやし                       |                           |                         |  |   |                    |                    |
| 3月11日は東日本大震災の起こった日です。岩手県の郷土料理である「いものこ汁」と特産品の「さんま」を取り入れた献立を作ります。 |                      |                      |                         |                  |                                |                           |                         |  |   |                    |                    |

「卒業おめでとうリクエスト献立」と「小学校6年生が考えた献立」を1～3月にかけて実施します。リクエスト献立には★印がついています。

| 日   | 曜 | 献立名         | 主 な 材 料               |   |   |                                |                        |   | エネルギー (kcal)<br>たんぱく質 (g)<br>食塩相当量 (g) |                    |
|---|---|-------------|-----------------------|---|---|--------------------------------|------------------------|---|--|--------------------|
|   |   |             | <赤>体をつくる              |   | <緑>体の調子をととのえる   |                                | <黄>熱ゆ力になる              |   | 小                                      | 中                  |
|   |   |             | 1群<br>魚・肉・卵<br>豆・豆制品  | 2群<br>乳製品<br>小魚・海そ<br>う   | 3群<br>緑黄色野菜   | 4群<br>その他の野菜<br>果物             | 5群<br>米・パン・めん<br>いも・砂糖 | 6群<br>油脂  |  |                    |
| 12  | 水 | 麦ごはん        |                       | ぎゅうにゅう<br>牛乳  |   |                                | こめ<br>米・県産麦            |   | 616<br>26.9<br>1.7                     | 756<br>32.4<br>2.1 |
|   |   | ふわふわどんぶり    | とりにく・たまご<br>とうふ・かまぼこ  |   | にんじん・ねぎ   | たまねぎ・しいたけ                      | ふ・さとう<br>でんぶん          | あぶら   |  |                    |
|   |   | 野菜とちくわのごま炒め | ちくわ                   |   | にんじん<br>はなっこりー  | キャベツ・もやし                       |                        | ごまあぶら<br>ごま   |  |                    |
|   |   | ミルク（コーヒー）   |                       |   |   |                                | ミルク                    |   |  |                    |
| 13  | 木 | パン          |                       | ぎゅうにゅう<br>牛乳  |   |                                | パン                     |   | 622<br>27.2<br>2.6                     | 762<br>33.2<br>3.5 |
|   |   | いちごジャム      |                       |   |   |                                | いちごジャム                 |   |  |                    |
|   |   | 焼きクリスピーチキン  | とりにく                  |  |   | しょうが・にんにく                      | げんまいフレーク               | ノリガ マヨネーズ   |  |                    |
|   |   | みそミネストローネ   | ベーコン<br>しろみそ          |   | にんじん<br>トマト・パセリ   | たまねぎ・キャベツ<br>しめじ               | じゃがいも                  | オリーブあぶら   |  |                    |
|   |   | 海藻サラダ       | ツナ                    | かいそう  | にんじん  | キャベツ・きゅうり<br>とうもろこし            |                        | あぶら   |  |                    |
| 大嶺小学校6年1組が家庭科の授業で献立を考えた。ミネストローネの味付けに「みそ」を使っているのが特徴です。   |   |             |                       |   |   |                                |                        |   |  |                    |
| 14  | 金 | 麦ごはん        |                       | ぎゅうにゅう<br>牛乳  |   |                                | こめ<br>米・県産麦            |   | 602<br>23.7<br>1.4                     | 730<br>28.1<br>1.7 |
|   |   | 豚キムチ        | ぶたにく                  |   | にんじん・にら   | はくさいキムチ<br>もやし                 |                        | あぶら・ごま<br>ごまあぶら   |  |                    |
|   |   | ビーフンスープ     | とりにく                  |   | にんじん<br>チンゲンサイ  | キャベツ・たまねぎ                      | ビーフン                   |   |  |                    |
|   |   | バナナ         |                       |   |   | バナナ                            |                        |   |  |                    |
| 17  | 月 | 麦ごはん        |                       | ぎゅうにゅう<br>牛乳  |   |                                | こめ<br>米・県産麦            |   | 588<br>24.2<br>1.7                     | 725<br>28.9<br>2.1 |
|   |   | さばのみそ煮      | さばのみそ煮                |   |   |                                |                        |   |  |                    |
|   |   | けんちん汁       | とうふ<br>あぶらあげ          | わかめ   | にんじん  | だいこん・しめじ                       | さといも                   | あぶら   |  |                    |
|   |   | 磯香あえ        | のり                    |   | ほうれんそう<br>にんじん  | キャベツ                           | さとう                    |   |  |                    |
| 18  | 火 | 麦ごはん        |                       | ぎゅうにゅう<br>牛乳  |   |                                | こめ<br>米・県産麦            |   | 604<br>21.7<br>2.3                     | 739<br>25.7<br>3.1 |
|   |   | ハヤシライス      | ぎゅうにく                 |   | にんじん<br>トマト・パセリ   | たまねぎ<br>マッシュルーム                |                        | ハヤシシルウ<br>オリーブあぶら<br>デミグラーヌ   |  |                    |
|   |   | ココロソテー      | ぎゅうにく<br>魚肉ソーセージ      |   |   | とうもろこし<br>えだまめ・キャベツ            |                        | あぶら   |  |                    |
|   |   | 県産りんごゼリー    |                       |   |   |                                | りんご<br>県産りんごゼリー        |   |  |                    |
| 小学校6年生は小学校で食べる最後の給食になります。米や麦、牛乳やりんごなど山口県でとれた食材を味わいましょう。 |   |             |                       |   |   |                                |                        |   |  |                    |
| 19  | 水 | ゆかりごはん      |                       | ぎゅうにゅう<br>牛乳  |   | ゆかり                            | こめ<br>米・県産麦            |   | 610<br>24.9<br>2.8                     | 744<br>29.4<br>3.1 |
|   |   | 千草焼き        | とりにく<br>たまご           |   | にんじん<br>こまつな  | たまねぎ・しいたけ                      | さとう                    | あぶら   |  |                    |
|   |   | 仙人汁         | ぶたにく<br>むぎみそ<br>あぶらあげ |   | にんじん・ねぎ   | ごぼう・だいこん<br>なめこ                | しらたま<br>さつまいも          |  |  |                    |
|   |   | かんきつ        |                       |   |   | かんきつ                           |                        |   |  |                    |
| 小学校の卒業式です。6年生のみなさんご卒業おめでとうございます。仙人汁はきこりの人が山で食べたお汁のことです。 |   |             |                       |   |   |                                |                        |   |  |                    |
| 21  | 金 | 麦ごはん        |                       | ぎゅうにゅう<br>牛乳  |   |                                | こめ<br>米・県産麦            |   | 588<br>22.7<br>1.7                     | 705<br>25.9<br>2.0 |
|   |   | 海老カツ        | えび<br>海老カツ            |   |   |                                |                        | あぶら   |  |                    |
|   |   | クリームスープ     | とりにく                  | ぎゅうにゅう<br>牛乳  | にんじん<br>ほうれんそう  | たまねぎ<br>とうもろこし                 | じゃがいも                  | シチュールウ  |  |                    |
|   |   | しそドレッシングサラダ | いと<br>糸かまぼこ           |   | にんじん  | だいこん・きゅうり                      |                        | しそドレッシング  |  |                    |
| 24  | 月 | 麦ごはん        |                       | ぎゅうにゅう<br>牛乳  |   |                                | こめ<br>米・県産麦            |   | 575<br>23.8<br>1.8                     | 704<br>27.6<br>2.1 |
|   |   | 肉団子         | にくだんご<br>肉団子          |   |  |                                |                        |   |  |                    |
|   |   | マーボー豆腐      | ぶたにく・とうふ<br>あかみそ      |   | にんじん・ねぎ   | たまねぎ・たけのこ<br>しいたけ・にんにく<br>しょうが | でんぶん<br>さとう            | ごまあぶら   |  |                    |
|   |   | ゆでもやし       |                       |   |   | もやし                            |                        | ごま  |  |                    |
| 令和6年度の給食 最終日です。春休みも規則正しい生活を送りましょう。                      |   |             |                       |   |   |                                |                        |   |  |                    |

\*材料の都合により、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。

\*この献立表は、配送校「伊佐小・厚保小・大嶺小・麦川小・於福小・豊田前小・秋芳桂花小・伊佐中・厚保中・大嶺中・美祢分教室」の統一献立表です。給食の実施については、各校で異なりますのでご注意ください。