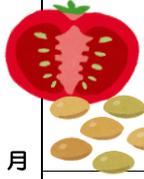
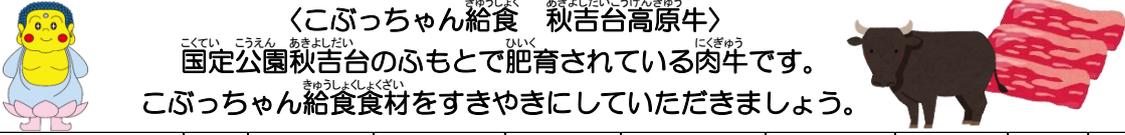


令和8年 3月給食献立予定表

大田学校給食共同調理場

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)		
		牛乳	<赤>体をつくる		<緑>体の調子をととのえる		<黄>熱や力になる		美東小	美東中
			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		
2 月	 <p style="text-align: center;">< 世界の料理 アメリカ ></p> <p>チリコンカンは、ひき肉や豆、トマトをチリパウダーなどのスパイスで煮込んだ料理です。 アメリカの伝統料理として古くから親しまれています。パンに挟んでいただきます。</p> 									
	背割りパン		県産牛乳				県産パン			
	チリコンカン	○	秋吉台高原牛 豚肉 大豆 白花豆 大福豆		にんじん トマト	玉ねぎ マッシュルーム		オリーブ油	667 28.3 2.5	782 33.2 3.3
	コーンクリームスープ		ベーコン 豆乳	県産牛乳	にんじん ほうれんそう	とうもろこし たまねぎ	じゃがいも			
3 火	 <p style="text-align: center;">< 季節の行事 ひなまつり 桃の節句 ></p> <p>3月3日はひな祭りです。女の子の健やかな成長を祈って、 おひな様を飾り、ひしもちやひなあられ、はまぐりを食べます。</p> 									
	あなごちらし寿司		あなご	県産牛乳	にんじん	ごぼう えだまめ	市内産米			
	菜の花和え	○	たまご		にんじん 菜の花	キャベツ	砂糖	ごま	619 27.1 1.7	744 32.6 2.1
	豆腐汁		県産豆腐		にんじん ほうれんそう	県産きくらげ 玉ねぎ えのき				
ひなあられ いちご					いちご	ひなあられ				
4 水	麦ごはん		県産牛乳				市内産米 県産麦			
	さばの塩焼き ほうれんそうのごまあえ	○	さば		市内産ほうれん そう にんじん	キャベツ	砂糖	ごま	610 26.4 2.1	749 32.4 2.8
	さつまいものみそ汁		県産麦みそ 油あげ 県産豆腐		にんじん ねぎ	玉ねぎ えのき	市内産さつまいも			
5 木	きなこ蒸しパン		きなこ	県産牛乳			蒸しパンミックス 砂糖			
	大根ミートスパ	○	秋吉台高原牛 豚肉 大豆		トマト にんじん	市内産だいこん 玉ねぎ しょうが にんにく 市内産しいたけ	スパゲティ類	オリーブ油	600 22.1 1.7	737 26.7 2.1
	ビーンズサラダ		大豆 白花豆 大福豆	わかめ	にんじん	キャベツ		油		
6 金	牛ごぼうごはん		秋吉台高原牛	県産牛乳	にんじん さやいんげん	市内産ごぼう 玉ねぎ	市内産米 しらたき	油		
	キムチ汁	○	豚肉 県産麦みそ 県産豆腐		にんじん ねぎ	市内産ごぼう 市内産だいこん はくさい キムチ	こんにゃく		574 23.2 2.5	757 30.3 3.3
	ツナサラダ		まぐろ水煮	わかめ	にんじん	キャベツ	砂糖	油		
	中学校のみ ヨーグルト			県産ヨーグルト						
9 月	<p style="text-align: center;">美東小学校 セレクト給食 主菜とデザートを予約選択する給食です。</p> 									
	ミルクパン			県産牛乳			ミルクパン			
	セレクト主菜 プチプチサラダ	○	セレクト主菜	パール類	にんじん	キャベツ とうもろこし	砂糖	油	754 29.2 2.5	
	ミネストローネ		ベーコン		トマト にんじん	たまねぎ セロリ キャベツ にんにく	県産麦 じゃがいも	オリーブ油		
	セレクトデザート						セレクトデザート			

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)			
		牛乳	<赤>体をつくる		<緑>体の調子をととのえる		<黄>熱や力になる		美東小	美東中	
			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			
10	火	 <p> <small>きゅうしやく せんとく あきよしだいこうげんぎゅう</small> <small>こくたい こうえん あきよしだい</small> 〈こぶっちゃん給食 秋吉台高原牛〉 <small>こくたい こうえん あきよしだい</small> 国定公園秋吉台のふもとで肥育されている肉牛です。 <small>きゅうしやくせんとく</small> こぶっちゃん給食食材をすきやきにさせていただきます。 </p>									
		むぎ 麦ごはん		県産牛乳			市内産米 県産押し麦				
		あきよしだい こうげんぎゅう 秋吉台高原牛のすきやき	○	秋吉台高原牛 焼き豆腐		市内産ごぼう 市内産しいたけ 市内産だいこん はくさい 白ねぎ	砂糖 こんにゃく 油	632 21.3 1.5	780 25.4 2.0		
		のりごま炒め		平天	のり	こまつな にんじん	キャベツ もやし	油 ごま			
11	水	むぎ 麦ごはん		県産牛乳			市内産米 県産押し麦				
		にく 肉じゃが	○	秋吉台高原牛 生揚げ	にんじん	玉ねぎ えだまめ	じゃがいも しらたき 砂糖	油	593 23.3 1.2	730 28.3 1.6	
		き ぼ だいこん あまず 切り干し大根の甘酢あえ		ちくわ	こまつな にんじん	切り干し大根 もやし	砂糖	ごま			
12	木	むぎ 麦ごはん		県産牛乳			市内産米 県産押し麦				
		とり しお や 鶏の塩こうじ焼き ゆず吉和え	○	とり肉	ほうれんそう にんじん	はくさい ゆず吉和え	砂糖	油	583 26.0 1.1	709 31.5 1.7	
		かきたま汁		たまご 県産豆腐	にんじん ねぎ	たまねぎ えのき	じゃがいも 片栗粉				
13	金	むぎ 麦ごはん		県産牛乳			市内産米 県産押し麦				
		マーボー大根	○	県産豆腐 豚肉 大豆ミート 赤みそ	にんじん	市内産だいこん 玉ねぎ しょうが にんにく	砂糖 片栗粉	油	570 22.6 1.6	703 27.8 2.2	
		もずくスープ		豚肉	もずく	にんじん ねぎ	もやし	じゃがいも			
16	月	パン マーシャルピーンズ		県産牛乳			県産パン マーシャルピーンズ				
		ごぼうのグラタン ゆでやさい	○	とり肉 レンズ豆	チーズ	ほうれんそう にんじん ブロッコリー	玉ねぎ キャベツ 市内産ごぼう	マカロニ	油 シチュールウ	715 28.2 3.0	
		コンソメスープ		ベーコン		にんじん こまつな	玉ねぎ とうもろこし	じゃがいも			
17	火	むぎ 麦ごはん		県産牛乳			市内産米 県産押し麦				
		いわしの甘露煮 いそかあえ	○	いわしの甘露煮	のり	にんじん	キャベツ もやし	砂糖	599 23.8 2.3	728 28.9 2.9	
		なめこのみそ汁		県産豆腐 県産あみそ 赤みそ 油あげ	わかめ	にんじん	なめこ 玉ねぎ	じゃがいも			
18	水	ちゅうかふう た こ はん 中華風炊き込みご飯		豚肉	県産牛乳	にんじん さやいんげん	たけのこ 市内産干しいたけ しょうが	市内産米 さとう	ごま油	586 21.2 2.0	716 25.7 2.6
		ちゅうか 中華スープ	○	県産豆腐 たまご	わかめ	にんじん	市内産だいこん はくさい	片栗粉	ごま油		
		ビーフンサラダ				にんじん ほうれんそう	キャベツ とうもろこし	ビーフン	油 ごま		
19	木	ココア蒸しパン		県産牛乳			蒸しパンミックス 砂糖				
		ほうれんそうのスパゲッティ	○	ベーコン とり肉		ほうれんそう にんじん	玉ねぎ しめじ にんにく	スパゲティ麺	油	703 22.6 1.8	
		レモンサラダ			わかめ	にんじん	キャベツ とうもろこし レモン果汁	砂糖	油		
23	火	パン いちごジャム		県産牛乳			県産パン いちごジャム				
		クリームシチュー	○	とり肉 ベーコン 大豆 白花豆 大福豆 豆乳	県産牛乳	こまつな にんじん ブロッコリー	カリフラワー 玉ねぎ	じゃがいも	バター シチュールウ	634 25.0 2.5	727 29.0 2.8
		かいそう 海藻サラダ			海藻ミックス	にんじん	キャベツ とうもろこし	油	ごま油		

*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。