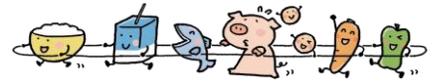




令和7年度 3月給食献立予定表

(◎は中3からのリクエストメニューです)



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) 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		小	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	麦ごはん		牛乳			米 麦		663 29.2 1.7	806 34.5 2.1	
	いわしの梅煮	いわしの梅煮								
	肉じゃが	牛肉 生揚げ ちくわ		にんじん さやいんげん	玉ねぎ	じゃがいも しらたき さとう	油			
	切干大根の甘酢あえ	ツナ		にんじん	切干大根 もやし きゅうり	さとう				
3 火	3月3日は「桃の節句」です。ひなあられにある3つの色は、ピンクが桃の花、白が雪、緑が葉っぱの色を表しています。									
	あなご入りちらしずし	鶏肉 あなご 油揚げ	牛乳	にんじん	ごぼう 枝豆 干しいたけ	米 さとう		586 23.1 3.0	718 26.8 3.8	
	豆腐汁	豆腐 なたと	わかめ	にんじん ねぎ	玉ねぎ					
	菜の花のごまあえ			菜の花 にんじん	キャベツ	さとう	ごま			
	ひなあられ					ひなあられ				
4 水	◆◇ 小6・中3 卒業お祝い献立 ◇◇ ♥ハッピーにんじんの日♥ カレーの中に1/50の確率でハート形のにんじんが入っています。よく見ながら食べてくださいね!									
	◎カツカレー	牛肉 ヒレカツ	牛乳	にんじん	玉ねぎ 枝豆	じゃがいも	油 カレールウ	771 30.1 2.4	899 34.4 2.9	
	海藻サラダ	ツナ	海藻ミックス	にんじん	キャベツ きゅうり	さとう	油			
	お祝いクレープ	フレンスクレープ								
5 木	今回のきなこ揚げパン提供校は『伊佐小・麦川小・於福小・豊田前小・秋吉小・秋芳桂花小』です。									
	きなこ揚げパン または	きなこ	牛乳			米粉パン さとう	油	553 23.2 2.2	713 30.5 3.7	
	米粉パン マーシャルビーンズ					米粉パン	マーシャルビーンズ			
	鶏団子スープ	鶏団子		にんじん フロッコリー	大根 玉ねぎ えのきたけ					
	しそドレッシングサラダ	ツナ		にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし					
(中のみ) チーズ		チーズ								
6 金	【ミネドン給食】今月の食材は「春大根」です。春大根は、おしりの部分が細い形をしています。									
	麦ごはん		牛乳			米 麦		606 25.0 2.2	711 27.5 2.7	
	◎鶏肉のゆずきちソースかけ	鶏肉			ゆずき果汁	米粉 さとう	油			
	春大根のみそ汁	豆腐 油揚げ みそ		にんじん ねぎ	大根 しいたけ	じゃがいも				
しそひじきあえ		しそひじき	にんじん	キャベツ きゅうり						
9 月	菜飯		牛乳	菜飯の素		米 麦		571 25.8 2.0	/	
	高野豆腐の卵とじ	豚肉 高野豆腐 たまご かまぼこ		にんじん ほうれん草	玉ねぎ 干しいたけ ごぼう	さとう	油			
	ささみの酢のもの	ささみ水煮		にんじん	もやし キャベツ きゅうり	さとう				
10 火	秋芳桂花小学校の6年生が家庭科の学習で考えた献立です。すてきな献立をありがとうございます!									
	麦ごはん		牛乳			米 麦		603 23.9 2.1	701 27.2 2.5	
	ホキフライ	ホキフライ					油			
	野菜たっぷりかき玉みそ汁	豆腐 たまご みそ		にんじん ねぎ	玉ねぎ 白菜 ごぼう えのきたけ					
磯香あえ		焼きのり	にんじん ほうれん草	キャベツ	さとう					
11 水	麦ごはん		牛乳			米 麦		625 25.1 2.3	762 30.1 2.8	
	生揚げのピリ辛煮	豚肉 うすらたまご 生揚げ 赤みそ		にんじん 小松菜	たけのこ 干しいたけ しょうが にんにく	さとう 片栗粉	ごま油			
	ワンタンスープ	ワンタン		にんじん ねぎ	もやし きくらげ 玉ねぎ		ごま油			

* この献立表は、「伊佐小・厚保小・大嶺小・麦川小・於福小・豊田前小・秋芳桂花小・秋吉小・伊佐中・厚保中・大嶺中・秋芳中・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。

* 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。

