



3月 学校給食献立予定表



日・曜	献立名	赤の食品 ：(体をつくる)	緑の食品 (体のちようしをととのえる)	黄の食品 (ねつや力になる)	栄養量		
		たんぱく質・無機質 肉・魚・卵など	ビタミン 野菜・くだものなど	たんすいかぶつ しぼう 炭水化物・脂肪 ごはん・パン・めんなど	エネルギー (kcal)	えんぶん 塩分 (g)	
2月	★9年生リクエストメニュー★ ごはん ぎゅうにゅう たこボール はくさいなべ ヨーグルト	たこボール ぎゅうにゅう たこ たまご かつおぶし あおのり ぶたにく やきどうふ ヨーグルト	キャベツ にんじん ねぎ はくさい だいこん みずな えのきたけ しろねぎ	こめ ながいも こむぎこ なたねあぶら さとう はるさめ	小	708	2.1
					中	883	2.7
3火	★ひな祭り献立・児童考案メニュー★ ちらしずし ぎゅうにゅう ほかほかみそしる ほうれんそうのごまあえ いちご	ぎゅうにゅう たまご あぶらあげ とうふ みそ	にんじん ほしいたけ ごぼう さやいんげん ほうれんそう もやし たまねぎ こまつな いちご	こめ さとう こめあぶら しろごま じゃがいも	小	573	2.6
					中	708	3.3
4水	★お誕生日メニュー★ ちゃんぽんめん ぎゅうにゅう ひじきのサラダ むらさきいものスイートポテト	ぎゅうにゅう ぶたにく いか えび かまぼこ だいず ひじき まぐろのみずに たまご なまクリーム	キャベツ にんじん たけのこ もやし ねぎ セロリ しょうが にんにく ほうれんそう	ちゅうかめん でんぷん ごまあぶら さとう マヨネーズ しろごま むらさきいも パター	小	560	1.7
					中	692	2.2
5木	ツイストパン ぎゅうにゅう とりにくのワインに パセリポテト だいこんとベーコンのスープ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン しろいんげんまめ	さやいんげん パセリ だいこん たまねぎ にんじん えのきたけ チンゲンサイ セロリ	パン(バター) でんぷん なたねあぶら さとう じゃがいも	小	652	2.5
					中	814	3.1
6金	★料理力メニュー・SDGsメニュー★ ごはん ぎゅうにゅう さけのてりやき なのはなのおひたし とうふじる こんぶつくだに	ぎゅうにゅう さけ かつおぶし あぶらあげ とうふ わかめ ふ こんぶ	なのはな キャベツ にんじん たまねぎ ねぎ	こめ さとう しろごま	小	566	1.9
					中	707	2.3
9月	★児童考案メニュー★ むぎごはん ぎゅうにゅう プルコギため ふゆのみそしる いらのナムル	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく みそ しらすぼし	にんにく たまねぎ にんじん こまつな もやし だいこん ごぼう ねぎ いら	こめ おおむぎ さとう ごまあぶら しろごま さつまいも	小	620	2.5
					中	767	3.1
10火	★卒業お祝い献立★ せきはん ぎゅうにゅう さわらのゆずみそやき きりぼしだいこんのすのもの さわにわん	ぎゅうにゅう あずき さわら しろみそ ぶたにく	ゆず きりぼしだいこん にんじん ほうれんそう だいこん ごぼう なましいたけ みつば	こめ もちごめ くるごま さとう しろごま	小	558	1.9
					中	702	2.5
11水	★児童考案メニュー★ まいたけごはん ぎゅうにゅう ごだいえいようそみそしる ほうれんそうとはくさいのごまあえ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ とうふ わかめ みそ にぼし しらすぼし	にんじん ごぼう まいたけ たまねぎ だいこん ほうれんそう はくさい	こめ さとう ながいも しろごま	小	563	2.6
					中	703	3.4
12木	サンライズパン ぎゅうにゅう ビーフシチュー だいこんのサラダ いちご	(たまご) ぎゅうにゅう ぎゅうにく しろいんげんまめ まぐろのみずに	にんにく たまねぎ にんじん あわびたけのしんめ パセリ セロリ さやいんげん だいこん こまつな とうもろこし いちご	パン じゃがいも バター こむぎこ さとう べにばなあぶら	小	709	1.7
					中	887	2.1
16月	★郷土料理(東部地域)★ ごはん ぎゅうにゅう じゃがいものそばろに わけぎのぬた	ぎゅうにゅう ぶたにく いか しろみそ	たまねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん わけぎ キャベツ	こめ じゃがいも こめあぶら さとう マヨネーズ しろごま	小	584	1.3
					中	722	1.6
17火	わかめうどん ぎゅうにゅう あじのたつたあげ だいこんおろし きんぴらだいず	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ わかめ あじ さつまあげ だいず ぶたにく	たまねぎ にんじん ねぎ しょうが だいこん ごぼう こんにゃく さやいんげん	うどん でんぷん なたねあぶら こめあぶら さとう	小	569	2.9
					中	704	3.9
18水	★今月のみそ汁★ すきやきどんぶり ぎゅうにゅう 3月のみそしる はっさく	ぎゅうにゅう ぶたにく やきどうふ ふ あぶらあげ わかめ みそ	たまねぎ にんじん まいたけ しろねぎ しらたき なのはな えのきたけ ねぎ はっさく	こめ おおむぎ さとう	小	600	2.1
					中	741	2.7
19木	★カムカムカミングメニュー★ むぎたっぴりごはん ぎゅうにゅう マーボーどうふ ばんさんすう	ぎゅうにゅう とうふ ぎゅうにく ぶたにく あかみそ みそ ロースハム たまご	ほしいたけ たまねぎ にんじん ねぎ しょうが にんにく セロリ こまつな もやし	こめ おおむぎ さとう でんぷん ごまあぶら はるさめ しろごま こめあぶら	小	648	2.4
					中	805	3.1
23月	★郷土料理(山口県)★ ごはん ぎゅうにゅう チキンチキンごぼう けんちよう おおひら	ぎゅうにゅう とりにく とうふ あぶらあげ こおりどうふ	ごぼう えだまめ だいこん にんじん れんこん ほしいたけ こんにゃく	こめ でんぷん なたねあぶら さとう こめあぶら さといも	小	713	2.0
					中	888	2.4
24火	ビーフカレーライス ぎゅうにゅう のらぼうなとツナのサラダ きよみ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ヨーグルト まぐろのみずに	にんにく しょうが たまねぎ にんじん あわびたけのしんめ セロリ キャベツ のらぼうな きよみ	こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも こむぎこ はちみつ パター べにばなあぶら さとう	小	625	1.7
					中	773	2.0

*児童考案メニュー：小学校5・6年生が家庭科の調理実習に向けて考案したみそ汁です。

3/3(火) ほかほかみそ汁、3/9(月) 冬のみそ汁、3/11(水) 五大栄養素みそ汁

* () は、パンに入っている材料です。

* 物資等の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

1か月の平均摂取量(エネルギー、塩分)※()は基準量			
小学校		中学校	
620	2.2	770	2.8
(650)	(1.9)	(830)	(2.4)