



3月 学校給食献立表

令和6年3月号
小学校 親子・菊川

日	献立名	牛乳	赤色の食べもの		緑色の食べもの		黄色の食べもの		エネルギー たんぱく質 食塩相当量	
			主に体をつくるはたらき		主に体の調子を整えるはたらき		主にエネルギーになるはたらき			
			肉・魚・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海そう	色のこい野菜	その他の野菜・果物	米・パン・めん・いも・砂糖	油脂類・種実類		
(行事食) ひなまつりにちなみ、真だくさんの五目ずしを取り入れました。										
1 金	五目ずし	○	かまぼこ、油揚げ		にんじん	ごぼう、グリーンピース、しいたけ	アルファ米、もち米、砂糖	サラダ油	610 kcal	
	鶏のから揚げ	○	鶏肉				揚げ油	22.0 g		
	キャベツとツナのマヨネーズあえ		まぐろ水煮		ほうれんそう	キャベツ、スイートコーン	でんぷん	マヨネーズ(卵なし)	1.7 g	
	ひなあられ						ひなあられ			
4 月	麦ごはん	○			にんじん	たまねぎ、グリーンピース	ごはん、山口県産小麦	644 kcal		
	カレーライス	○	牛肉	牛乳		キャベツ、きゅうり、甘夏みかん	じゃがいも	19.6 g		
	フレンチサラダ						砂糖	2.3 g		
5 火	パン						パン	603 kcal		
	マーマレード						マーマレード	25.0 g		
	野菜のスープ煮	○	鶏肉、大豆		にんじん	たまねぎ、キャベツ、グリーンピース、しめじ	じゃがいも	2.1 g		
	ごぼうのサラダ		まぐろ水煮		にんじん	ごぼう、きゅうり	ごま、マヨネーズ(卵なし)			
6 水	ごはん						ごはん	625 kcal		
	みそ汁	○	生揚げ、麦みそ	わかめ	ねぎ	たまねぎ、しめじ	じゃがいも	26.1 g		
	いわしの生姜煮	○	いわしの生姜煮					2.6 g		
7 木	ひじきの炒め煮		鶏肉、油揚げ	ひじき	にんじん		しらたき、砂糖	625 kcal		
	ごはん						ごはん	20.6 g		
	沢煮碗	○	豚肉		にんじん、ねぎ	ごぼう、だいこん	揚げ油	1.7 g		
	黒はんぺんフライ	○	黒はんぺんフライ							
8 金	くきわかめあえ			わかめ佃煮		キャベツ、きゅうり		628 kcal		
	ごはん						ごはん	24.9 g		
	そぼろ煮	○	鶏肉、ちくわ、生揚げ		にんじん	たまねぎ、グリーンピース	じゃがいも、砂糖	1.3 g		
	おかかごま酢あえ	○	かつおぶし		ほうれんそう	キャベツ、切り干し大根	砂糖			
11 月	オレンジ					オレンジ				
	(季節の料理) 山菜うどんには、わらび、ミズナ、えのき茸、山うど、なめこ、孟宗竹の山菜が使われています。									
	減ごはん						ごはん	598 kcal		
	山菜うどん	○	鶏肉、油揚げ、かまぼこ		にんじん、ねぎ	山菜	県産うどん、砂糖	21.4 g		
12 火	子持ちししゃもの甘露煮	○	ししゃも甘露煮					2.9 g		
	わかめのサラダ			わかめ		キャベツ、きゅうり、スイートコーン	砂糖			
	はなっこりーは山口県産です。									
13 水	パン						パン	596 kcal		
	クリームシチュー	○	鶏肉	牛乳	にんじん、はなっこりー	たまねぎ	じゃがいも	24.8 g		
	ビーンズサラダ		大豆、いんげん豆	わかめ	にんじん	キャベツ、きゅうり	砂糖	2.6 g		
14 木	ごはん						ごはん	611 kcal		
	石狩鍋	○	鮭、豆腐、白みそ		にんじん、ねぎ	キャベツ、たまねぎ、しめじ	じゃがいも、こんにやく	24.6 g		
	切り干しきんぴら	○	豚肉、角天		にんじん	切り干し大根、ごぼう	砂糖	1.6 g		
	りんご					りんご	ごま、サラダ油			
15 金	ごはん						ごはん	591 kcal		
	親子どんぶり	○	鶏肉、鶏卵、かまぼこ		にんじん、ねぎ	たまねぎ、えのきたけ	砂糖	23.7 g		
	磯香あえ			のり	こまつな	キャベツ	砂糖	1.9 g		
18 月	いよかん					いよかん				
	(デザート) いちご味のケーキです。6年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。									
	ごはん						ごはん	669 kcal		
	魚そうめん汁	○	お魚パスタ	わかめ	にんじん	はくさい、えのきたけ		23.7 g		
21 木	豚肉の豆板醤炒め	○	豚肉、生揚げ		ねぎ、にんじん	たまねぎ、にんにく	砂糖、でんぷん	1.6 g		
	お祝いケーキ(いちご)						お祝いケーキ(いちご)			
	ごはん						ごはん	617 kcal		
	高野豆腐の卵とじ	○	凍り豆腐、鶏卵、鶏肉、かまぼこ		にんじん	たまねぎ、ごぼう、グリーンピース	砂糖	27.0 g		
22 金	めたあえ	○	白みそ	わかめ	ねぎ	キャベツ、しめじ	砂糖	1.9 g		
	小魚			小魚						
	ごはん						ごはん	594 kcal		
	牛肉とじゃがいもの煮物	○	牛肉、角天		にんじん	たまねぎ、グリーンピース	じゃがいも、しらたき、砂糖	22.1 g		
25 月	ごまマヨネーズあえ	○	まぐろ水煮		にんじん	キャベツ、きゅうり	砂糖	1.4 g		
	ミニトマト				ミニトマト		ごま、マヨネーズ(卵なし)			
	ごはん						ごはん	577 kcal		
25 月	ワンタンスープ	○	豚肉、かまぼこ		にんじん、ねぎ	キャベツ、もやし、しいたけ	ワンタン皮	22.8 g		
	魚の甘酢炒め	○	ホキの角切り		にんじん	たまねぎ、エリンギ	砂糖	1.8 g		
	のり佃煮			のり佃煮			揚げ油、サラダ油			
25 月	ごはん						ごはん	622 kcal		
	豆腐の中華煮	○	豆腐、豚肉、かまぼこ		にんじん、ねぎ	はくさい、たまねぎ、しょうが	でんぷん、砂糖	27.7 g		
中華あえ				にら	もやし、しょうが	砂糖	1.5 g			

★学校給食の山口県産食材の利用については、「学校給食県産食材利用拡大事業」により、JA山口グループ、水産関係団体、山口県などから一部助成を受けています。

★仕入れの都合により、材料・献立が急きょ変更になる場合があります。ご了承ください。

★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。