

3月

きゅうしょくだより

◎天候の影響でやむを得ず材料を変更する場合がありますが、ご了承ください。
◎かえりちりめん、しらす干しにえびなどの甲殻類が混入しているおそれがあります。アレルギーのある場合はお気をつけください。

下関市立南部学校給食共同調理場 上段：小学校 下段：中学校

日	こんだて		おもなざいりょう			えいようか		家庭で とりたい 食品	
	中は中学校のみ	小は小学校のみ	～あか～ ちや肉やほねになる	～みどり～ 体のちょうしをととのえる	～き～ ねつや力になる	エネルギー kcal	蛋白質 g		
1	金	牛乳	五目ずし	牛乳,かまぼこ,あぶらあげ	にんじん,ごぼう,グリーンピース,しいたけ	アルファまい,もちごめ,サラダあぶら,さとう	627	24.3	果物
			鶏のから揚げ	とりにく		でんぷん,あげあぶら	717	28.0	
			キャベツとツナのマヨネーズあえ	まぐろのみずに	ほうれんそう,キャベツ,スイートコーン	マヨネーズ(たまごなし)			
			ひなあられ			ひなあられ			
4	月	麦ごはん	カレーライス	牛乳,ぎゅうにく,ぎゅうにゅう	たまねぎ,にんじん,グリーンピース	ごはん,むぎ,じゃがいも,サラダあぶら,カレールウ	629	19.7	さかな
			フレンチサラダ		キャベツ,きゅうり,あまなつみかん	サラダあぶら,さとう	869	24.1	
			お祝いケーキ中			おいわいケーキ			
5	火	ごはん	沢煮わん	牛乳,ぶたにく	ごぼう,だいこん,にんじん,ねぎ	ごはん,サラダあぶら	608	21.0	豆・豆製品
			黒はんぺんフライ	くろはんぺんフライ		あげあぶら	716	23.8	
			くさわかめあえ	わかめつくだに	キャベツ,きゅうり				
6	水	パン	クリームシチュー	牛乳,とりにく,ぎゅうにゅう	たまねぎ,にんじん,はなっこりー	パン,じゃがいも,サラダあぶら,ホワイトルウ	613	25.1	さかな
			ビーンズサラダ	いんげんまめ,だいず,きんときまめ,わかめ	キャベツ,きゅうり,にんじん	サラダあぶら,さとう	750	30.2	
			ブルーベリージャム			ブルーベリージャム			
7	木	ごはん	みそ汁	牛乳,わかめ,なまあげ,むぎみそ	たまねぎ,ねぎ,しめじ	ごはん,じゃがいも	604	26.7	野菜
			いわしの生姜煮	いわしのしょうがに			728	30.7	
			ひじきの炒め煮	ひじき,とりにく,あぶらあげ	にんじん	しらたき,サラダあぶら,さとう			
8	金	ごはん	そばろ煮	牛乳,とりにく,ちくわ,なまあげ	たまねぎ,にんじん,グリーンピース	ごはん,じゃがいも,サラダあぶら,さとう	604	25.3	海そう
			おかかごま酢あえ	かつおぶし	ほうれんそう,キャベツ,きりぼしだいこん	ごま,さとう	-	-	
			オレンジ		オレンジ				
11	月	ごはん	ワンタンスープ	牛乳,ぶたにく,かまぼこ	キャベツ,もやし,にんじん,ねぎ,しいたけ	ごはん,ワンタンかわ	558	22.9	豆・豆製品
			魚の甘酢炒め	ホキ	たまねぎ,にんじん,エリンギ	あげあぶら,サラダあぶら,さとう	681	27.0	
			のり佃煮	のりつくだに					
12	火	減ごはん	山菜うどん	牛乳,とりにく,かまぼこ,あぶらあげ	さんさい,にんじん,ねぎ	ごはん,けんさんうどん,さとう	576	21.5	種実類
			子持ちししゃもの甘露煮	ししゃものかんろに			709	25.0	
			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	サラダあぶら,さとう			
13	水	黒糖パン	トマトシチュー	牛乳,にくだんご,いんげんまめ,ひよこまめ	たまねぎ,キャベツ,にんじん,トマト,スイートコーン,にんにく	こくとうパン,じゃがいも,サラダあぶら	618	23.3	さかな
			ヨーグルトあえ	ヨーグルト	バナナ,パイナップル,みかん,もも		771	28.4	
14	木	ごはん	高野豆腐の卵とじ	牛乳,こおりどうふ,たまご,とりにく,かまぼこ	たまねぎ,にんじん,ごぼう,グリーンピース	ごはん,サラダあぶら,さとう	595	27.4	いも
			ぬたあえ	わかめ,しろみそ	ねぎ,キャベツ,しめじ	さとう	723	32.2	
			小魚	こざかな					
15	金	ごはん	石狩鍋	牛乳,さけ,とうふ,しろみそ	キャベツ,たまねぎ,にんじん,ねぎ,しめじ	ごはん,じゃがいも,こんにゃく	589	24.7	海そう
			切り干しきんぴら	ぶたにく,かくてん	きりぼしだいこん,ごぼう,にんじん	ごま,サラダあぶら,さとう	713	29.1	
			りんご		りんご				
18	月	ごはん	魚そうめん汁	牛乳,おさかなパスタ,わかめ	はくさい,にんじん,えのきたけ	ごはん	646	23.6	果物
			豚肉の豆板醤炒め	ぶたにく,なまあげ	たまねぎ,ねぎ,にんじん,にんにく	ごま,サラダあぶら,さとう,でんぷん	768	31.0	
			お祝いケーキ小	レモンヨーグルト 中		おいわいケーキ 小			
19	火	ごはん	野菜のスープ煮	牛乳,とりにく,だいず	たまねぎ,キャベツ,にんじん,グリーンピース,しめじ	ごはん,じゃがいも	-	-	さかな
			ドライカレー	ぎゅうにく,ぶたにく	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,ピーマン,おろしりんご	こむぎこ,サラダあぶら	734	28.7	
			オレンジ		オレンジ	オレンジ			
21	木	ごはん	豆腐の中華煮	牛乳,とうふ,ぶたにく,かまぼこ	はくさい,たまねぎ,にんじん,ねぎ,しょうが	ごはん,サラダあぶら,でんぷん,さとう	599	26.8	たまご
			中華あえ		もやし,にら,しょうが	ごまあぶら,さとう	732	32.0	
			しそふりかけ						
22	金	ごはん	親子どんぶり	牛乳,とりにく,たまご,かまぼこ	たまねぎ,ねぎ,にんじん,えのきたけ	ごはん,サラダあぶら,さとう,でんぷん	570	24.2	豆・豆製品
			磯香あえ	けんさんきざみのり	キャベツ,こまつな	さとう	687	28.7	
			いよかん		いよかん				
25	月	ごはん	牛肉とじゃがいもの煮物	牛乳,ぎゅうにく,かくてん	たまねぎ,にんじん,グリーンピース	ごはん,じゃがいも,しらたき,サラダあぶら,さとう	576	22.0	たまご
			ごまマヨネーズあえ	まぐろみずに	キャベツ,きゅうり,にんじん	ごま,マヨネーズ,さとう	-	-	

★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。

☆行事食
ひなまつり：五目ずし、ひなあられ 1日(金)

☆季節の料理
山菜うどん 12日(火)

南部学校給食共同調理場が閉鎖されます！

南部調理場は1972年(昭和47年)4月に給食の提供を始めて、約52年が経ちました。

長い年月が経ち施設の老朽化が進み、3月末で閉鎖されることとなり、4月からは、新しく建てられた新下関学校給食センターから給食が提供されることとなります。

この52年間、南部調理場の給食にかかわってきた、たくさんの方々にお礼を申し上げます。

長い間、ありがとうございました。



南部学校給食共同調理場