



# 3月 学校給食献立表

令和6年3月号  
小学校(火・水・金コース)

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・海苔	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、具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	アルファ化米、もち米、砂糖	サラダ油	578 kcal	
	鶏のから揚げ	○	鶏肉				でんぶん	揚げ油	21.9 g	
	塩昆布あえ			塩昆布		キャベツ、きゅうり		ごま	1.7 g	
	ひなあられ						ひなあられ			
4 月	パン						パン		593 kcal	
	チキンピーズ	○	鶏肉、大豆		にんじん	たまねぎ、グリーンピース、しめじ	じゃがいも	サラダ油	24.6 g	
	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			2.0 g	
(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。										
5 火	減ごはん						ごはん		577 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		21.0 g	
	子持ちししゃもの甘露煮		ししゃも甘露煮						2.7 g	
	酢の物			わかめ		キャベツ、きゅうり	砂糖			
6 水	ごはん						ごはん		569 kcal	
	中華どんぶり	○	豚肉、いか、ちくわ、うずら卵		にんじん、ねぎ	キャベツ、たまねぎ、しいたけ	でんぶん、砂糖	サラダ油、ごま油	23.2 g	
	中華あえ				にら	もやし、しょうが	砂糖	ごま油	1.8 g	
7 木	丸型パン						パン		590 kcal	
	ABCスープ	○	ベーコン		にんじん、パセリ	はくさい、たまねぎ	マカロニ		24.7 g	
	白身魚フライ		白身フライ					揚げ油	2.9 g	
	ごまマヨネーズあえ				にんじん	キャベツ、きゅうり	砂糖	ごま、マヨネーズ(卵なし)		
8 金	麦ごはん						ごはん、山口県産麦		674 kcal	
	ポークカレーライス	○	豚肉、鶏レバー	牛乳	にんじん	たまねぎ、グリーンピース	じゃがいも	サラダ油	22.0 g	
	ピーズサラダ		大豆、いんげん豆	わかめ	にんじん	キャベツ、きゅうり	砂糖	サラダ油、ごま油	2.6 g	
はなっこりーは山口県産です。										
11 月	パン						パン		572 kcal	
	クリームスパゲティ	○	鶏肉	牛乳	はなっこりー、にんじん	たまねぎ、スイートコーン、エリンギ	スパゲティ	サラダ油	24.3 g	
	千切りじゃがいものサラダ		まぐろ水煮			きゅうり、キャベツ	じゃがいも、砂糖		2.1 g	
12 火	ごはん						ごはん		647 kcal	
	そぼろ煮	○	牛肉、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	サラダ油	25.1 g	
	ごぼうのドレッシングサラダ		まぐろ水煮		にんじん	ごぼう、きゅうり	砂糖	ごま、サラダ油	1.3 g	
13 水	ごはん						ごはん		579 kcal	
	すまし汁	○	豆腐、かまぼこ		ねぎ	たまねぎ、えのきたけ			24.8 g	
	いわしのしょうが煮		いわしの生姜煮						2.1 g	
	ひじきの炒め煮		鶏肉、油揚げ	ひじき	にんじん、さやいんげん		しらたき、砂糖	サラダ油		
14 木	黒糖パン						黒糖パン		591 kcal	
	ポトフ	○	豚肉		にんじん	たまねぎ、グリーンピース	じゃがいも	サラダ油	24.5 g	
	ほうれん草のソテー		ベーコン		ほうれんそう	キャベツ、スイートコーン		サラダ油	2.2 g	
	オレンジ					オレンジ				
(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。										
15 金	減ごはん						ごはん		697 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		24.3 g	
	チキンチキンごぼう	○	鶏肉		にんじん	ごぼう	でんぶん、砂糖	揚げ油	2.0 g	
	お祝いケーキ(いちご)						お祝いケーキ(いちご)			
18 月	パン						パン		563 kcal	
	野菜のスープ煮	○	ベーコン		にんじん	たまねぎ、キャベツ、グリーンピース、えのきたけ	じゃがいも		24.1 g	
	ドライカレー		牛肉、豚肉		にんじん、ピーマン	にんにく、しょうが、たまねぎ、りんご	小麦粉	サラダ油	2.3 g	
21 木	パン						パン		595 kcal	
	白菜のミルク煮 魚の甘酢炒め	○	ベーコン ホキの角切り	牛乳	にんじん にんじん	はくさい、たまねぎ、グリーンピース、しめじ たまねぎ、しいたけ	じゃがいも 砂糖	サラダ油 揚げ油、サラダ油	25.9 g 2.9 g	
22 金	ごはん						ごはん		648 kcal	
	マーボー豆腐	○	豆腐、豚肉、赤みそ、白みそ		にんじん、ねぎ	たまねぎ、しょうが、しいたけ	でんぶん、砂糖	サラダ油、ごま油	29.0 g	
	中華サラダ				にんじん	もやし、きゅうり	砂糖	ごま油	1.9 g	
25 月	パン						パン		596 kcal	
	りんごジャム	○					りんごジャム		25.9 g	
	卵とチーズのふわふわスープ 豚肉のナポリタンソテー		鶏卵、ベーコン	粉チーズ	にんじん、パセリ	たまねぎ、しめじ	パン粉		2.6 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。