



令和7年3月分 学校給食献立表



※よくかんで食べましょう

小学校 Bコース

日	献立名	牛乳	赤色の食べもの 主に体をつくるはたらき		緑色の食べもの 主に体の調子を整えるはたらき		黄色の食べもの 主にエネルギーになるはたらき		エネルギー たんばく質 食塩相当量
			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、具だくさんの五目ずしを取り入れました。									
3月	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 てんぷん	サラダ油	540 kcal
	鶏のから揚げ		鶏肉				揚げ油	22.4 g	
	赤しそあえ			にんじん、赤しそ	キャベツ、きゅうり			1.6 g	
	ひなあられ					ひなあられ			
4火	ごはん	○					ごはん	584 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	てんぷん、砂糖	サラダ油	26.8 g	
	中華サラダ		まぐろ水煮	にんじん	もやし、きゅうり	砂糖	ごま油	1.8 g	
	味付けのり			味付けのり					
(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、孟宗竹等の山菜が使われています。									
5水	減ごはん	○					ごはん	565 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		21.5 g	
	子持ちししゃもの甘露煮		ししゃも甘露煮					2.1 g	
	切り干し大根の甘酢あえ				切り干し大根、キャベツ きゅうり	砂糖	ごま		
はなっこりーは山口県生まれのオリジナル野菜で、中国野菜のサイシンとブロッコリーをかけ合わせて作られました。									
6木	ごはん	○					ごはん	624 kcal	
	高野豆腐の卵とじ		凍り豆腐、鶏卵、鶏肉 かまぼこ	ほうれんそう、にんじん	たまねぎ、ごぼう	砂糖	サラダ油	27.6 g	
	はなっこりーとキャベツのごまあえ			はなっこりー、にんじん	キャベツ	砂糖	ごま	1.7 g	
	大豆と小魚ミックス		大豆と小魚ミックス						
7金	パン	○					パン	558 kcal	
	トマトシチュー		ミートボール、ベーコン いんげん豆、ひよこ豆	トマト、にんじん トマトジュース	キャベツ、たまねぎ、にんにく		サラダ油	25.4 g	
	シーフードサラダ		まぐろ水煮	わかめ	だいこん、きゅうり スイートコーン	砂糖	サラダ油	1.9 g	
10月	ごはん	○					ごはん	573 kcal	
	沢煮椀		豚肉	にんじん、ねぎ	ごぼう、もやし、しいたけ		サラダ油	23.7 g	
	いわしの梅煮		いわし梅煮					1.4 g	
	磯香あえ			県産さざみ焼のり	こまつな	キャベツ	砂糖		
11火	ごはん	○					ごはん	593 kcal	
	ヤーコンめん汁		鶏肉	にんじん、ねぎ	たまねぎ、もやし、しいたけ	ヤーコンめん		23.7 g	
	生揚げのみそ炒め		生揚げ、豚肉、麦みそ	にんじん、にら	たまねぎ、しめじ	砂糖	ごま、サラダ油	1.9 g	
	いよかん				いよかん				
12水	ごはん	○					ごはん	609 kcal	
	カレーライス		牛肉、鶏レバー	にんじん	たまねぎ、グリーンピース	じゃがいも	サラダ油	21.5 g	
	ツナサラダ		まぐろ水煮	わかめ	キャベツ、きゅうり		マヨネーズ（卵なし）	2.5 g	
13木	ごはん	○					ごはん	527 kcal	
	中華スープ		豚肉、かまぼこ	にんじん、ねぎ	はくさい、もやし、しいたけ			22.2 g	
	魚の甘酢炒め		ホキの角切り	にんじん	たまねぎ、たけのこ	砂糖	揚げ油、サラダ油	1.7 g	
	パン						パン		
14金	スパゲティイタリアン	○	豚肉		にんじん、ピーマン トマト	たまねぎ、エリンギ	スパゲティ	サラダ油	599 kcal
	ほうれん草とツナのサラダ		まぐろ水煮	ほうれんそう	キャベツ	砂糖	ごま、サラダ油	26.0 g	
								2.4 g	
(デザート) いちご味のクレープです。6年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。									
17月	ごはん	○					ごはん	723 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		24.1 g
	チキンチキンごぼう		鶏肉	にんじん	ごぼう、グリーンピース	てんぷん、砂糖	揚げ油	2.0 g	
	お祝いクレープ（いちご）					お祝いいちごクレープ			
18火	ごはん	○					ごはん	581 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	サラダ油	26.1 g	
	じゃこ天炒め		角天	しらす干し	こまつな	キャベツ	ごま、サラダ油、ごま油	2.3 g	
	オレンジ					オレンジ			
21金	パン	○					パン	580 kcal	
	マーマレード						マーマレード		24.3 g
	カレー風味のポトフ		豚肉	にんじん	県産れんこん、ごぼう、たまねぎ グリーンピース	じゃがいも	サラダ油	2.1 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		
24月	ごはん	○					ごはん	599 kcal	
	含め煮		鶏肉、角天、凍り豆腐	にんじん、さやいんげん	ごぼう、しいたけ	じゃがいも、砂糖	サラダ油	27.1 g	
	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	ごま マヨネーズ（卵なし）	1.7 g	
25火	ごはん	○					ごはん	593 kcal	
	いり卵		鶏卵、鶏肉、かまぼこ	にんじん	たまねぎ、スイートコーン グリーンピース	じゃがいも、砂糖	サラダ油	25.1 g	
	細切りサラダ			ひじき	にんじん	だいこん、もやし	砂糖	ごま、サラダ油	1.6 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、J A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。

★給食の実施日については、各学校で異なりますのでご注意ください。

★しらす干しやちりめん、海そう類には、エビやカニ等が混入する場合があります。アレルギーのある方はご注意ください。

★揚げ油は、数回使用します(他の日と使い回ししています)。