



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

新下関学校給食センター

日	献立名	牛乳	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		小学校	中学校
			1群 肉・魚・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海そう	3群 色のこい野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 米・パン・めん・いも・砂糖	6群 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。 (デザート) いちご味のクレープです。中学校3年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。										
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	サラダ油	557 kcal	705 kcal
	鶏のから揚げ		鶏肉			でんぶん	揚げ油	20.6 g	23.8 g	
	赤しそあえ			にんじん、赤しそ	キャベツ、きゅうり			1.8 g	2.2 g	
	ひなあられ(小学校のみ)					ひなあられ				
	お祝いクレープ (いちご) (中学校のみ)					お祝いいちごクレープ				
4火	ごはん	○					ごはん		584 kcal	718 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	でんぶん、砂糖	サラダ油	26.8 g	31.8 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	2.0 g	
	味付けのり		味付けのり							
5水	パン	○					パン		558 kcal	692 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	30.7 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	2.7 g	
6木	ごはん	○					ごはん		594 kcal	727 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	29.8 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	1.9 g	
7金	ごはん	○					ごはん		600 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	中学校	
	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	卒業式	
10月	ごはん	○					ごはん		600 kcal	730 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		23.8 g	28.2 g	
	生揚げのみそ炒め いよかん		生揚げ、豚肉、麦みそ	にんじん、にら	たまねぎ、しめじ いよかん	砂糖、でんぶん	ごま、サラダ油	1.8 g	2.2 g	
11火	ごはん	○					ごはん		574 kcal	699 kcal
	沢煮碗		豚肉	にんじん、ねぎ	ごぼう、もやし、しいたけ		サラダ油	23.8 g	28.1 g	
	いわしの梅煮 磯香あえ		いわし梅煮	県産さざみ焼のり	こまつな	キャベツ	砂糖	1.5 g	2.0 g	
12水	パン	○					パン		600 kcal	806 kcal
	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	26.0 g	34.6 g	
	ほうれん草とツナのサラダ ヨーグルト (中学校のみ)		まぐろ水煮	ほうれん草	キャベツ	砂糖	ごま、サラダ油	2.5 g	3.4 g	
			県産ヨーグルト							
13木	ごはん	○					ごはん		527 kcal	637 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	25.9 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	2.1 g	
14金	ごはん	○					ごはん		609 kcal	751 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	26.0 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	3.0 g	
17月	ごはん	○					ごはん		592 kcal	717 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、でんぶん	サラダ油	25.9 g	30.6 g	
	子持ちししゃもの甘露煮 切り干し大根の甘酢あえ		ししゃも甘露煮		切り干し大根、キャベツ きゅうり	砂糖	ごま	2.4 g	2.8 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。										
18火	ごはん	○					ごはん		820 kcal	773 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	28.1 g
	チキンチキンごぼう お祝いクレープ (いちご) (小学校のみ)		鶏肉	にんじん	ごぼう、グリーンピース	でんぶん、砂糖	揚げ油、サラダ油	2.0 g	2.5 g	
19水	パン	○					パン			704 kcal
	マーマレード					マーマレード		小学校	28.9 g	
	カレー風味のポトフ ほうれん草のソテー		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 キャベツ、スイートコーン	じゃがいも	サラダ油	卒業式	3.1 g	
		ベーコン	ほうれん草			サラダ油				
21金	ごはん	○					ごはん		611 kcal	727 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	27.3 g	32.1 g	
	野菜のピリ辛あえ			キャベツ、きゅうり	砂糖	ごま油	1.8 g	2.4 g		
(季節の料理) 山菜うどんには、わらび、ミズナ、えのきたけ、山うど、なめこ、孟宗竹の山菜が使われています。										
24月	ごはん	○					ごはん		624 kcal	750 kcal
	高野豆腐の卵とじ		凍り豆腐、鶏卵、鶏肉 かまぼこ	ほうれん草 にんじん	たまねぎ、ごぼう	砂糖	サラダ油	27.6 g	32.5 g	
	はなっこりーとキャベツのごまあえ 大豆と小魚ミックス			はなっこりー にんじん	キャベツ	砂糖	ごま	1.8 g	2.1 g	
			大豆と小魚ミックス							
25火	(季節の料理) 山菜うどんには、わらび、ミズナ、えのきたけ、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		544 kcal	671 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		21.6 g	25.6 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	2.9 g	
オレンジ					オレンジ					

★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)。