



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 A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	サラダ油	540 kcal
	鶏のから揚げ		鶏肉			てんぷん	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			
(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。									
4火	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。									
5水	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						
6木	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 まぐろ水煮	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			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	
7金	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					
10月	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				
11火	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	
12水	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	
13木	パン	○					パン		599 kcal
	スパゲティイタリアン		豚肉	にんじん, ビーマン トマト	たまねぎ, エリンギ トマト	スパゲティ	サラダ油	26.0 g	
	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	2.4 g
14金	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		
(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	
21金	ごはん	○					ごはん		530 kcal
	和風ポトフ		豚肉	にんじん	だいこん, しいたけ	じゃがいも, こんにゃく	サラダ油	21.3 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	1.6 g	
	ふりかけ								
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）。