



令和6年 3月給食献立予定表

大田学校給食共同調理場

日	曜	献立名	主 な 材 料						エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 食塩相当量 (g)	
			<赤>体をつくる		<緑>体の調子をととのえる		<黄>熱や力になる		小	中
			1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 乳製品 小魚・海そ う	3群 緑黄色野菜	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		
1	金	救給カレー パナナ もずくスープ ヨーグルト (中のみ：菜めし)	牛乳 とり肉	県産牛乳 もずく ヨーグルト	にんじん	もやし	バナナ じゃがいも	教給カレー 市内産米 市内産押し麦	554 18.5 2.0	882 24.1 2.6
4	月	 <p><季節の行事 ひなまつり> 女の子のお祭りとして、中国から伝わりました。 ひな人形をかざり、ひしもちや甘酒、はまぐり、ひなあられを食べます。</p> 	○	県産あなご 県産豆腐	県産牛乳 県産のり	にんじん にんじん ゆかり にんじん ほうれん草	ごぼう 枝豆 キャベツ もやし しめじ 玉ねぎ	市内産米 砂糖 ひなあられ	570 22.5 1.7	724 27.5 2.1
5	火	アップルパン クリームシチュー プチプチサラダ	○	県産牛乳 県産牛乳	にんじん プロックリー	カリフラワー 玉ねぎ 白菜 キャベツ とうもろこし	アップルパン じゃがいも シチュールウ 油 ドレッシング	635 26.1 3.4	770 30.9 4.3	
6	水	<p>美東中学校3年生は、給食がありません。 小学6年生が1食分の献立作成を学習しました。</p> むぎ 麦ごはん サバの塩焼き こんにゃくのきんぴら さつまいものみそ汁	○	サバ 平天 油揚げ みそ	県産牛乳 にんじん いんげん わかめ	ごぼう にんじん ねぎ 白菜	市内産米 市内産押し麦 こんにゃく ごま 油 さつまいも	626 26.7 2.4	791 32.7 3.2	
7	木	<p><中学校3年は、給食最終日です> ご卒業おめでとございます。</p> ビビンバ わかめスープ (中のみ：お祝いいちごゼリー)	○	秋吉台高原牛 みそ 県産豆腐	県産牛乳 にんじん ほうれん草 にんじん	もやし 山菜 しめじ えのき 玉ね ぎ	市内産米 市内産押し麦 油 ごま ゼリー	576 20.6 1.9	771 25.6 2.5	
8	金	<p><美東中学校 卒業式>美東中学校は給食はありません。 小学校はセレクト給食です。</p> むぎ 麦ごはん ごまあえ キムチ汁 セレクト：主菜・デザート	○	ふた肉 県産豆腐 みそ 主菜	県産牛乳 にんじん ねぎ	キャベツ もやし ごぼう 白菜 大根 キムチ	市内産米 市内産押し麦 砂糖 ごま 里いも こんにゃ く デザート	730 27.2 2.4		
11	月	<p><毎月10日は、こびっちゃん給食です。今月は「大根」を紹介しします。> 大根の旬は「冬」ですが、種をまく時期をずらすことで、1年中栽培することができます。</p>  むぎ 麦ごはん のりのつくだ煮 肉大根 なめこのみそ汁	○	秋吉台高原牛 厚揚げ 県産豆腐 油揚げ みそ	県産牛乳 県産のりつくだ 煮 にんじん	大根 白菜 なめこ	市内産米 市内産押し麦 こんにゃく 砂糖 油	671 24.1 2.6	853 29.4 3.1	
12	火	ウイナーサンド (背割りパン・ウイナー・ゆで野菜) ポトフ	○	ウイナー(ふた) とり肉	県産牛乳 にんじん	キャベツ プロックリー にんじん	カリフラワー 玉ねぎ キャベツ じゃがいも	県産コッペパン	637 26.5 2.9	773 31.4 3.5



日	曜	献立名	主 な 材 料						エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 食塩相当量 (g)			
			<赤>体をつくる		<緑>体の調子をととのえる		<黄>熟や力になる		小	中		
			1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 乳製品 小魚・海そ う	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 米 パン めん いち・砂糖	6群 油脂				
13	水	小学6年生が1食分の献立作成を学習しました。										
		麦ごはん オレンジ	県産牛乳		オレンジ	市内産米 市内産押し麦					627	820
		チキン南蛮	とり肉		にんじん ピーマン	玉ねぎ	片栗粉	タルタルソース 揚げ油			26.2	31.8
		タマネギのみそ汁	油揚げ 県産みそ	わかめ	にんじん ほうれん草	玉ねぎ 大根					2.2	3.0
14	木	ココア蒸しパン	県産牛乳			ココア 県産麦粉 蒸しパンミックス					560	753
		和風きのこスパゲティ	イカ まぐろ水煮		にんじん ピーマン	しめじ エリンギ 生 しいたけ えのき 玉ねぎ	スパゲティ	油			21.1	27.9
		チーズサラダ		チーズ わかめ	にんじん	キャベツ		ドレッシング			1.7	2.1
15	金	麦ごはん	県産牛乳			市内産米 市内産押し麦					606	772
		すき焼き煮	秋吉台高麗牛 焼き豆腐		ねぎ	玉ねぎ しめじ 生し いたけ 白菜	こんにゃく 砂糖 ぶ	油			20.9	25.6
		ゆかりあえ			にんじん ゆかり	キャベツ もやし					1.7	2.2
18	月	<小学校6年生は給食最終日です> ご卒業おめでとうございます。										
		美東中は、給食はありません。										
		麦ごはん ごまあえ	県産牛乳	にんじん	キャベツ もやし	市内産米 砂糖 市内産押し麦	ごま				643	/
		とり肉のレモン漬け	とり肉		レモン汁	砂糖 片栗粉	揚げ油			27.5		
		豚汁 お祝いいちごゼリー	ぶた肉 県産みそ	にんじん ねぎ	白菜 大根 ごぼう	里いも こんにゃく ゼリー				2.3		
19	火	<大田小学校・綾木小学校・淳美小学校 卒業式> 小学校は給食がありません。										
		コッパパン マーシャルピーンズ	県産牛乳			コッパパン マーシャルピーンズ					/	843
		ビーフシチュー	秋吉台高麗牛	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ にんにく し めじ	じゃがいも	油 ビーフシチュールウ					31.1
		ツナサラダ	まぐろ水煮	わかめ	にんじん	キャベツ		ドレッシング				3.6
21	木	黒糖きなこ蒸しパン	きなこ	県産牛乳		黒糖 蒸しパン ミックス 市内産 大麦粉					683	850
		スパゲティナポリタン	秋吉台高麗牛 ナー (ぶた)	ウィン レンズ豆	にんじん トマト	玉ねぎ しめじ にんにく	スパゲティ	油			22.1	26.5
		海草サラダ		海草ミックス	にんじん	キャベツ とうもろこし		ドレッシング			2.1	2.7
22	金	麦ごはん サケの塩焼き	サケ	県産牛乳		市内産米 市内産押し麦					553	710
		たくあんあえ	花かつお		にんじん	キャベツ もやし た くあん	砂糖				28.4	37.0
		さつま汁	ぶた肉 県産みそ		にんじん ねぎ	大根 ごぼう	さつまいも こんにゃく				2.4	3.1
25	月	令和5年度の給食最終日です。春休みも規則正しい生活を送りましょう。										
		チキンカレー	とり肉 ぶた肉 ひよこ 豆 レンズ豆	県産牛乳	にんじん グリーンピース	玉ねぎ にんにく	市内産米 市内産押し麦 じゃがいも	油 カレールウ			659	840
		ピーンズサラダ	大豆 大福豆 白花豆 まぐろ水煮	わかめ	にんじん	キャベツ		ドレッシング			25.3	31.0
										2.1	2.9	

*材料の都合により、献立は一部変更になることがあります。

*学校給食に使用している県産食材は「学校給食県産食材利用拡大事業」により、JA山口県、水産関係団体、山口県などから一部助成を受けています。



『あたりまえ』にあらためて『ありがとう』

「いただきます」や「ごちそうさまでした」のあいさつは、できていますか？



「いつもありがとう」感謝の気持ちは、言葉で表せると気持ちよいですね！