



# 令和6年3月 学校給食献立表



周南市立新南陽学校給食センター

日 (曜)	献立名	主 材 料			栄養価		家庭でとり たい食品
		赤 主に体をつくる	緑 主に体の調子をととのえる	黄 主にエネルギーになる	小 エネルギー kcal たんぱく質 g	中 エネルギー kcal たんぱく質 g	
1 金	麦ごはん 花型豆腐ハンバーグ キャベツの梅和え はんぺん入りすまし汁 ひなあられ 《桃の節句献立》	とりにく・とうふ・おから しらすぼし・きわかめ・かつおぶし とうふ・あぶらあげ はんぺん・わかめ	にんにく・しょうが・たまねぎ・にんじん・だいこん キャベツ・うめ	こめ・むぎ・さとう・でんぷん・あぶら	594	731	いも
4 月	麦ごはん ミートボールカレー フルーツミックス チーズ	とりにく・ぶたにく しろいんげんまめ チーズ	たまねぎ・にんじん・しょうが・にんにく もも・みかん・パイナップル	こめ・むぎ・じゃがいも・でんぷん あぶら カクテルゼリー	721	874	やさしい
5 火	小黒糖パン ミートソースパゲッティ 魚ソーセージ入りサラダ ヨーグルト	ぶたにく・ぎゅうにく さかなソーセージ ヨーグルト	たまねぎ・にんじん・エリンギ・パセリ・にんにく ブロッコリー・キャベツ・にんじん・とうもろこし	パン(こむぎこ・こめこ)・くろざとう スパゲッティ・さとう・オリーブあぶら さとう・あぶら	668	846	ごさかな
6 水	麦ごはん 親子丼 のりごま和え 抹茶大豆	とりにく・たまご・ひらてん のり・だいず	たまねぎ・にんじん・ほししいたけ・ねぎ こまつな・もやし・にんじん	こめ・むぎ・さとう ごま・さとう・ごまあぶら・きびとう	644	786	くだもの
7 木	(小学)パン (中学)小パン とりのから揚げ アーモンドサラダ 《中学校卒業お祝い献立》 ABCスープ (小学)バナナのスティックケーキ (中学)お祝いケーキ	とりにく・チキンハム ベーコン	キャベツ・にんじん・きゅうり にんじん・たまねぎ・はくさい・えのきたけ とうもろこし・セロリ・パセリ	パン(こむぎこ・こめこ)・こむぎこ・さとう でんぷん・アーモンド・あぶら マカロニ・(小学)バナナのスティックケーキ (中学)お祝いケーキ	757	908	さかな
8 金	麦ごはん うま煮 ツナのごま炒め 穀物ふりかけ	とりにく・なまあげ・ちくわ まろみずにのり	たまねぎ・にんじん・ごぼう・さやいんげん きりぼしだいこん・にんじん	こめ・むぎ・じゃがいも・こんにやく さとう ごま・さとう・あぶら・ごまあぶら・でんぷん こめ・こめぬか・うるちひえ・キヌア	659	—	かいそう
11 月	麦ごはん さばのみそ煮 《防災給食》 すいとん汁 いちご(2個)	さば・みそ ぶたにく・あぶらあげ	ごぼう・はくさい・にんじん・たまねぎ・ねぎ・いちご	こめ・むぎ・さとう・でんぷん すいとん	727	887	いも
12 火	パン 小いわしのレモンソースかけ 鶏肉のケチャップ煮 マーシャルピンズ	かたくちいわし とりにく	たまねぎ・レモン たまねぎ・エリンギ・にんじん・ブロッコリー	パン(こむぎこ・こめこ)・でんぷん さとう・あぶら じゃがいも・オリーブあぶら・さとう マーシャルピンズ	740	920	種実 (ごま、アーモンド など)
13 水	麦ごはん 八宝菜 《中国の料理》 マーボーしらす たき マーラーカオ	ぶたにく・うずらたまご・いか とりにく・だいず・みそ	もやし・キャベツ・たまねぎ・にんじん・しょうが ほししいたけ・チンゲンサイ にんじん・ねぎ・にんにく	こめ・むぎ・さとう・でんぷん ごまあぶら こんにやく・さとう・ごまあぶら マーラーカオ	726	859	ごさかな
14 木	アップルパン 白身魚の香草フライ コールスロー 野菜といんげん豆のスープ	ホキ ベーコン・しろいんげんまめ	りんご・パセリ・キャベツ・にんじん・とうもろこし たまねぎ・にんじん・はくさい・こまつな えのきたけ	パン(こむぎこ・こめこ)・パンこ・こむぎこ こめこ・あぶら・ノンエッグマヨネーズ・さとう	631	754	かいそう
15 金	麦ごはん 白菜と肉団子の煮物 切干しだいこんのおかか煮 オレンジ	とりにく・ぶたにく ひらてん・あぶらあげ しらすぼし・かつおぶし	はくさい・だいこん・にんじん・さやいんげん ほししいたけ・たまねぎ きりぼしだいこん・こまつな・にんじん・オレンジ	こめ・むぎ・こんにやく・さとう・でんぷん あぶら さとう・ごまあぶら	594	718	まめ
18 月	(小学)麦ごはん(減量) (中学)麦ごはん チキンチキンごぼう 《小学校卒業お祝い献立》 かきたま汁 (小学)お祝いケーキ (中学)バナナのスティックケーキ	とりにく たまご・とうふ・わかめ	ごぼう・えだまめ たまねぎ・ねぎ・にんじん・えのきたけ	こめ・むぎ・でんぷん・さとう・ごま あぶら でんぷん (小学)お祝いケーキ (中学)バナナのスティックケーキ	723	895	いも
19 火	パン 魚のオーロラソース焼き クリームスープ いよかん	さけ ウインナー・ぎゅうにゅう	たまねぎ・にんじん たまねぎ・にんじん・パセリ・いよかん	— 753 — 33.5	—	—	やさしい
21 木	縦割りパン チリコンカン 海そうとハムのサラダ コーンポタージュ 《パンにはさんで食べよう!》	ぶたにく・ぎゅうにく・だいず かいそう・チキンハム ベーコン・ぎゅうにゅう	たまねぎ・にんじん・パセリ・にんにく キャベツ とうもろこし・にんじん・たまねぎ・さやいんげん	パン(こむぎこ・こめこ)・さとう・ごま でんぷん・あぶら・オリーブあぶら じゃがいも	720	881	きのこ
22 金	麦ごはん(減量) ちゃんぽん 《長崎県の郷土料理》 きびなごの南蛮漬け マンゴープリン	ぶたにく・ひらてん・いか きびなご	にんじん・たまねぎ・キャベツ・もやし・ねぎ たまねぎ	こめ・むぎ・ちゅうかめん・ごま ごまあぶら パンこ・こむぎこ・あぶら・さとう マンゴープリン	643	787	かいそう
25 月	麦ごはん マーボー豆腐 アーモンド 《地場産給食》 県産しゅうまい(2個) もやしのナムル	とうふ・ぶたにく・とりにく だいず・みそ ぶたにく	たまねぎ・にんじん・ほししいたけ・ねぎ・しょうが にんにく たまねぎ・ねぎ・しょうが・にんにく もやし・ほうれんそう・にんじん	こめ・むぎ・あぶら・さとう・でんぷん ごまあぶら・アーモンド でんぷん・こむぎこ・さとう・ごま ごまあぶら	753	891	さかな

※ 献立は都合により、変更となることがあります。

## 3月11日(月)は、防災給食です。



3月11日、平成23年に起きた東日本大震災から13年目を迎えます。

周南市では平成29年度から、防災についての意識を高める目的で、毎年3月に『防災給食』を実施し、「命の大切さ」や「食べ物への感謝の心」を育みながら、防災について考える給食を実施しています。この機会に災害への備えや避難所等の確認をして、ご家族で防災への意識を高めていただけたらと思います。

## 災害時に備えよう

### ◆備える食品を考える◆



- ・主食になるもの：ご飯やもち、めん、小麦粉、乾パンなど、エネルギー源となるもの。
- ・主菜になるもの：肉や魚、大豆製品、卵などのたんぱく質を多く含む、おかずになり、保存がきくもの。
- ・副菜になるもの：ビタミンや無機質(ミネラル)、食物繊維の供給源となるもの。  
日持ちする野菜や果物、野菜の缶詰や缶ジュース、乾物、インスタントみそ汁など。
- ・水：生命の維持に欠かせないもので、十分な量をとる必要があります。  
飲料水+調理用水として一人1日3リットルが目安となります。

### ◆備える量を考える◆



栄養のバランスを考えたら、家族の人数や好みに応じて内容を決め、備蓄する量を計算して求めます。今、お店には防災コーナーを設け、様々な非常食を陳列しているところが多くあります。買い物のついでに、こうした食品もぜひチェックしておきましょう。普段から食べられるおいしいものも増えています。

### ◆ローリングストック法を考える◆



最小限備えるべき品物と量を準備したら、毎日の生活の中で使って、使った分を買いたしていきます。これを「ローリングストック法」といいます。いつも少し多めの状態をキープしておくのがコツで、古いものから順に使っていくようにします。

## 給食の時間を振り返ってみよう

できたものには、□にチェックを入れて、給食の時間の振り返りをしましょう!

<input type="checkbox"/> 協力して給食の準備をすることができた	<input type="checkbox"/> 1人分の量をきれいに盛りつけた	<input type="checkbox"/> 苦手な物も食べることができた
<input type="checkbox"/> バランスのよい食事のとり方がわかった	<input type="checkbox"/> 地域の地場産物がわかった	<input type="checkbox"/> 感謝の気持ちを持って食べることができた



ひなまつりは、ひな人形や桃の花を飾ったり、菱餅やひなあられなどの行事食を食べ、女の子の幸せと健やかな成長を願う行事です。また、春を無事に迎えられたことを喜び、これから家族が元気に過ごせるようにと願う日でもあります。



## 卒業生のみなさんへ

ご卒業おめでとうございます。心も体も成長途中のみなさんにとって、食から栄養をしっかりとること、食事を楽しむことが何より大切です。給食を通して学んだことを思い出しながら、毎日の食生活をよりよいものにしてほしいと願っています。

- ◎ 食物アレルギーのある方に対応するため、詳細な献立表や原材料配合表を提供しています。ご希望の方は学校にお申し出ください。
- ◎ 魚を食べる時には、骨に気をつけて食べましょう。
- ◎ 「はし」を毎日持ってくるようにしましょう。



◎ 学校給食費(3月)の納付期限は4月1日(月)です。  
口座振替の方は、前日までに残高確認をお願いいたします。