

令和4年度



3月分

学校給食献立表



光市立学校給食センター
(TEL 0833-72-0050)

毎月19日は「食育の日」です

食生活について考える日にしましょう

光市子どもの食育キャッチフレーズ みんなで「早寝 早起き 朝ごはん」～「光の恵み」いただきます～

日 (曜)	献立名	食品名				エネルギー kcal
		赤 おもに体をつくる もとなる食品	緑 おもに体の調子を整える もとなる食品	黄 おもにエネルギーの もとなる食品	調味料	
1 (水)	麦ごはん 牛乳 春巻き チャプチェ チンゲンサイの中華スープ	ぎゅうにゅう ぶたにく、だいずこ ぎゅうにく とりにく、とうふ	キャベツ、にんじん、たまねぎ、しょうが たまねぎ、にんじん、もやし、にら、ほししいたけ、にんく チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、しめじ、とろろこし	こめ、むぎ トド、でんぷん、はるごめ はるごめ、こま、ごま、あぶら ごまあぶら	しょうゆ、しお しょうゆ、オイスターソース さけ、しお、こしょう さけ、しお、ちゅうかだし しょうゆ、こしょう	669 834 くだもの 果物
2 (木)	クランベリーパン 牛乳 豆腐ハンバーグ いかとブロッコリーのマヨネーズ炒め たつぷ野菜のスープ煮 (中学)卒業お祝いデザート(A、B、C)	ぎゅうにゅう とうふ、とりにく、ぶたにく いか チキンウインナー	クランベリー たまねぎ ブロッコリー たまねぎ、にんじん、はくさい、とろろこし、かまやち、ねぎ マカロニ、(中学)卒業お祝いデザート	パン、さとう、あぶら パンこ、でんぷん、さとう あぶら、さとう、マヨネーズ (卵抜き) ワイン、しょうゆ、チキンスープ コンソメ、しお、こしょう	しょうゆ、しお しょうゆ、こしょう しお、さけ、コンソメ、こしょう ワイン、しょうゆ、チキンスープ コンソメ、しお、こしょう	634 くだもの 下記 に記載 かい 海そう
3 (金)	ちらしずし 牛乳 さわらの塩麹焼き 菜の花のお浸し 紅白はんぺんのすまし汁 ひなあられ 3月3日(金)はひな祭りです。ひな祭りは女の子の健やかな成長と幸せを願う行事です。ちらしずしやひなあられなど、ひな祭り給食をおいしくいただきます。	ぎゅうにゅう さわら かつおぶし はんぺん、とうふ、あぶらあげ はくさい、とろろこし、かまやち、ねぎ	にんじん、たけのこ、れんこん、かんぴょう、ほししいたけ さわら なのはな、はくさい、もやし たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ねぎ	こめ、さとう さとう ひなあられ (もち米、オリブ油)	す、しお、しょうゆ、みりん しおこうじ しょうゆ しお、しょうゆ、さけ だしこんぶ、けずりぶし	571 770 いも
6 (月)	ソースカツ丼(麦ごはん、トンカツ) キャベツのソース和え 牛乳 岩国れんこん麺汁	ぶたにく、だいずこ ぎゅうにゅう あぶらあげ	キャベツ、にんじん、きゅうり たまねぎ、にんじん、ほししいたけ、ねぎ	こめ、むぎ、パンこ、でんぷん、あぶら おこのみソース、ウスターソース しょうゆ、さけ、みりん しお、だしこんぶ、けずりぶし	しお しょうゆ、みりん、さけ しお、だしこんぶ、けずりぶし	667 843 きかな 魚
7 (火)	フィッシュバーガー(丸パン、白身魚フライ) マヨネーズサラダ 牛乳 コーヒーミルクメーク カレースープ	たら ぎゅうにゅう とりにく	キャベツ、にんじん、とうもろこし かまやち、たまねぎ、にんじん	パン、パンこ、さけ、でんぷん、あぶら マヨネーズ (卵抜き)、さとう コーヒーミルクメーク じゃがいも、マカロニ	しお しょうゆ、しお カレーール、カレー、しお こしょう、コンソメ、ワイン	667 850 きのこ
8 (水)	麦ごはん 牛乳 チキンチキンごぼう 野菜のしそひじき和え わかめ汁 若竹汁	ぎゅうにゅう とりにく しそひじき とうふ、かまぼこ、わかめ	ごぼう、えだまめ もやし、こまつな、キャベツ、にんじん たまねぎ、にんじん、ねぎ、たけのこ	こめ、むぎ でんぷん、あぶら、さとう さとう	しょうゆ、みりん、さけ しょうゆ しょうゆ、さけ、みりん しお、だしこんぶ、けずりぶし	636 786 こぎかな 小魚
9 (木)	コッペパン ミルククリーム 牛乳 ポロニアカツ ツナのレモンサラダ トマトシチュー	ぎゅうにゅう とりにく まぐろみずり ぶたにく	パン、ミルククリーム (乳、大豆) キャベツ、だいこん、とうもろこし たまねぎ、にんじん、カリフラワー、ブロッコリー、しょうが、トマト	しお しお、こしょう レモンがら、しお、す、こしょう トマトピューレ、キャベツ、パセリ、クサヤソース、ワイン、コンソメ、しお、こしょう	しお、こしょう しょうゆ、みりん、さけ しょうゆ	748 いし 給食 なし まめ 豆
10 (金)	麦ごはん 牛乳 さばの生姜煮 野菜の磯和え じゃがいものみそ汁	ぎゅうにゅう さば あじつけのり なまあげ、みそ	しょうが こまつな、もやし、はくさい、にんじん たまねぎ、にんじん、しめじ、ねぎ	こめ、むぎ さとう、でんぷん さとう じゃがいも	しょうゆ、みりん、しお しょうゆ だしりりこ	598 756 たまご 卵

3月3日 ひな祭り



「ひな祭り」は、女の子の健やかな成長と幸せを願ってお願いする行事です。ひな人形や桃の花を飾り、「ちらしずし」や「ハマグリの潮汁」などをいただきます。給食では、3月3日のひなまつり献立で、「ちらしずし」や「ひなあられ」をいただきます。

ひな祭りのお菓子は、「さくらもち」や「ひしもち」、「ひなあられ」が有名ですが、全国各地にはさまざまなお菓子があるので紹介します。

地域色あふれる ひな祭りのお菓子



中学校2日(木)、小学校16日(木)は、

卒業お祝い献立です！

※()はアレルギー対象食品28品目中の食品を示しています。

④ 豆乳チョコケーキ
(アレルギー: 大豆)



⑤ いちごのロールケーキ
(アレルギー: 卵、乳、小麦、大豆)



★各デザート選択時の給食のエネルギー

デザートの種類	エネルギー kcal	
	小学生	中学生
④豆乳チョコケーキ	711	898
⑤いちごのロールケーキ	729	916
⑥すだちゼリー	674	861

⑥ すだちゼリー
(アレルギー: なし)



日 (曜)		こん 献 だて 立 めい 名	食 品 名				エネルギー (kcal、1人1食分) ※家庭で与えない食品
			 おもに体をつくる もとなる食品	 おもに体の調子を整える もとなる食品	 おもにエネルギーの もとなる食品	調味料	
13 (月)		ビビンバ(麦ごはん、ビビンバの具) 牛乳 わかめスープ ごま団子	ぎゅうにく、みそ ぎゅうにゅう わかめ、とうふ、かまぼこ いんげんまめ、あずき (乳)	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、もやし、にんにく たまねぎ、にんじん、しめじ、ねぎ ごまあぶら みずあめ、ナド、あめ、こめ、ごま、さけ	こめ、むぎ、ごまあぶら、さとう しょうゆ、さけ、みりん、しお、コチュジャン しょうゆ、ちゅうかつだし、しお、こしょう	653 778 くだもの 果物	
14 (火)		カレードッグ(コッペパン、カレードッグの具) 牛乳 春野菜のポトフ 春のフルーツポンチ	ぎゅうにく、ぶたにく、レンズめ、ひよめ ぎゅうにゅう チキンウインナー	たまねぎ、にんじん、にんにく、しょうが たまねぎ、だいこん、キャベツ、にんじん、アスパラガス、じゃがいも、ブロッコリー みかん	パン、じゃがいも、あぶら カレーウ、ケチャップ ウスターソース、ワイン、コンソメ チキンスープ、コンソメ、ワイン しょうゆ、しお、こしょう	665 883 きのこ	
15 (水)		麦ごはん 野菜ふりかけ 牛乳 しいらの照り焼き 大根とわかめのごま酢和え 沢煮 桜 やわらか黒豆	ぎゅうにゅう しいら わかめ ぶたにく、あぶらあげ、くろだいず	やさいふりかけ ごま、むぎ さとう、でんぶん ごま、さとう さとう	こめ、むぎ さとう、でんぶん しょうゆ、みりん、さけ しお、しょうゆ、す さけ、みりん、しょうゆ、しお こしょう、だしこんぶ、けずりおし	626 756 しょうゆ、みりん、さけ しょうゆ、	

1年間の給食をふり返ってみよう!

チェックしてみよう

朝ごはんをしっかり食べることができた。



苦手そうなものでも一口は挑戦できた。



食べ物の栄養のはたらきを考えながら食べることができた。



食べ物を大切にし、いろいろな人に感謝して食べることができた。



はしの持ち方や食器の置き方に気をつけて食べることができた。



行事食や地域の料理をよく味わいながら食べることができた。



1年間、ありがとうございました

今年度も学校給食運営

へのご理解とご協力を

ありがとうございました。

材料の都合により、献立を変更することがあります。
食物アレルギーのある方に対応するために、詳細
献立表を各学校に配布しています。ご希望の方は各
学校にお申し出ください。
食材に関するお問い合わせは、学校給食セン
ターへご連絡ください。

学校給食センターホームページ

学校給食センターFacebook

