

令和3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 (火)	コッペパン 牛乳 コーヒーミルク 白身魚のバジル焼き イタリアンナッツサラダ トマトビーフシチュー	ぎゅうにゅう ホキ チキンハム ぎゅうにく	バジル キャベツ、こまつな、にんじん たまねぎ、にんじん、ブロッコリー カリフラワー、にんにく、しょうが、トマト	パン、コーヒーミルク アーモンド じゃがいも、あぶら	しお、こしょう イタリアンドレッシング ケチャップ、ハヤシルウ、ウスターソース コンソメ、しお、こしょう	662 864 かい 海そう
2 (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 若竹汁	ぎゅうにゅう とりにく しそひじき とうふ、わかめ	ごぼう、えだまめ ほうれんそう、もやし、にんじん たまねぎ、にんじん、たけのこ、ねぎ	こめ、むぎ でんぶん、さとう、あぶら ごま、さとう	しょうゆ、さけ、みりん しょうゆ しょうゆ、さけ、みりん、しお けずりぶし、だしこんぶ	624 770 にゅうせいひん 乳製品
3 (木)	えびカツバーガー(丸パン、えびカツ、 野菜のオーロラソース和え) 牛乳 オニオンスープ ひなあられ	えび、たら ぎゅうにゅう チキンウインナー	たまねぎ キャベツ、きゅうり、にんじん たまねぎ、はくさい、にんじん、だいこん、ブロッコリー	パン、でんぶん、パンこ さとう、あぶら、みずあめ マヨネーズ(卵抜き)、さとう	しお ケチャップ、すしお、こしょう チキンスープ、コンソメ、しお、こしょう	643 801 きのこ
4 (金)	麦ごはん 牛乳 焼売(2個) 春雨とツナの中華和え 麻婆豆腐	ぎゅうにゅう ぶたにく まぐろみずに とうふ、ぎゅうにく、ぶたにく、だいず、みそ	たまねぎ、しょうが もやし、きゅうり、とうもろこし たまねぎ、にんじん、しろねぎ、ほししいたけ、にんにく、しょうが	こめ、むぎ でんぶん、さとう、こむぎ、あぶら はるさめ、さとう、ごま、ごまあぶら ごまあぶら、さとう、でんぶん	しょうゆ、しお しょうゆ、しお、す オイスターソース、ちゅうかだし しょうゆ、さけ、トウバジャン	694 834 こぎな 小魚
7 (月)	たこめし 牛乳 カツオカツ れんこんのごまサラダ オクラとなめこのみそ汁	たこ、あぶらあげ、しらすし、ぎゅうにゅう かつお とうふ、みそ	しょうが、えだまめ たまねぎ、しょうが れんこん、もやし、こまつな、にんじん オクラ、なめこ、たまねぎ、にんじん、ねぎ	こめ、あぶら パンこ、さとう、こむぎ、あぶら ごま、あぶら、さとう	しょうゆ、さけ、みりん、しお しお、しょうゆ す、しょうゆ、しお、こしょう しお、だしいりこ	629 777 いも
8 (火)	黒糖パン 牛乳 じゃがいもカップの野菜グラタン マカロニナポリタン たっぷり野菜スープ	ぎゅうにゅう とうにゅう、おから チキンウインナー ベーコン	たまねぎ、にんじん、とうもろこし、ほうれんそう たまねぎ、にんじん、にんにく、パセリ たまねぎ、だいこん、はくさい、にんじん、しめじ、ブロッコリー	パン、くろざとう こめ、じゃがいも、みずあめ あぶら、さとう マカロニ、オリーブあぶら、さとう	しお ウスターソース、ケチャップ コンソメ、しお、こしょう チキンスープ、コンソメ、しょうゆ ワイン、しお、こしょう	672 871 さかな 魚
9 (水)	グリルチキンカレーライス(麦ごはん、カレー、 グリルチキン) 牛乳 フレンチサラダ (中学)卒業お祝いデザート(A、B、C)	ぶたにく とりにく、ぎゅうにゅう きゅうり、キャベツ、にんじん、とうもろこし	かばちや、たまねぎ、にんじん、さやいんげん にんにく、しょうが、りんご にんにく きゅうり、キャベツ、にんじん、とうもろこし	こめ、むぎ、じゃがいも、あぶら、さとう みずあめ、さとう さとう、あぶら レモン汁、しょうゆ、すしお、こしょう (中学)卒業お祝いデザート	カレー、ケチャップ ウスターソース、ワイン、コンソメ しお、こしょう、しょうゆ、みりん、す しょうゆ、さけ、みりん、しお けずりぶし、だしこんぶ	708 かき 下記 に記載 まめ 豆
10 (木)	コッペパン 牛乳 いわしのアングリーズ 野菜のカラフルマリネ じゃがいもの豆乳スープ	ぎゅうにゅう いわし チキンウインナー、とうにゅう、いんげんまめ	たまねぎ、にんじん、はくさい たまねぎ、にんじん、はくさい	パン でんぶん、あぶら、さとう、パンこ オリーブあぶら、さとう じゃがいも	ケチャップ、ウスターソース しお、す、しょうゆ、こしょう コンソメ、チキンスープ、しお、こしょう	671 895 くだもの 果物
11 (金)	親子丼(麦ごはん、*親子丼の具) 牛乳 さばの生姜煮 菜の花のおひたし	たまご、とり、こおりとうふ、かまぼこ ぎゅうにゅう さば あぶらあげ、かつおぶし	にんじん、たまねぎ、ねぎ、ほししいたけ しょうが なのはな、もやし、にんじん	こめ、むぎ、さとう さとう、でんぶん さとう	しょうゆ、さけ、みりん、しお けずりぶし、だしこんぶ しょうゆ、みりん、しお しょうゆ	673 827 しゅじつ 種実

3月3日 ひなまつり

東西で違う!?
ひなあられ

ひなまつりに食べる「ひなあられ」とい
えば、どんなものを思い浮かべますか?
実は、正月のお雑煮に入れるお餅の形
のように、関東地方と関西地方で大きな違い
があるのです。



ひな人形や桃の花を飾り、女の子
の健やかな成長と幸せを願って
お祝いする日です。行事食には、旬の
食材を使ったちらしずしや、ひなあ
られなどがあり、それぞれ願いを込
めて食べられます。



関東風ひなあられ



関西風ひなあられ

うるち米に圧力をかけ、膨らませて作る“ポン
菓子”を、砂糖などで甘く味つけし、緑やピンク
に色をつけたものです。

乾燥させたお餅を焼いたり
揚げたりして作る“おかき”
を、塩やしょうゆなどで味つ
けたものです。



中学校9日(水)、小学校17日(木)は、
卒業お祝い献立です!

※()はアレルギー対象食品27品目中の食品を示しています。



④いちごゼリー
(アレルギー：なし)



⑥もものタルト
(アレルギー：大豆・もも)

★各デザート選択時の給食のエネルギー

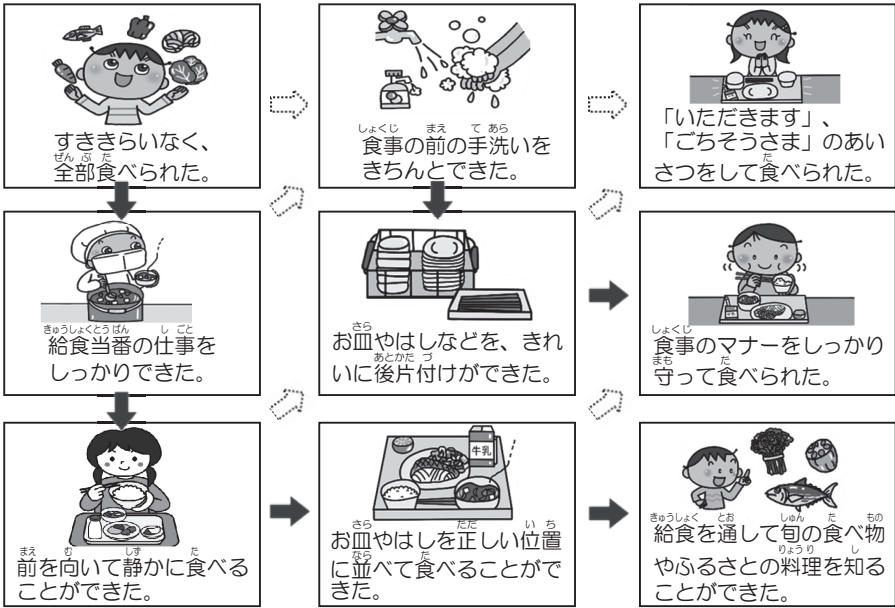
デザートの 種類	エネルギー kcal	
	小学生	中学生
④いちごゼリー	699	892
⑥もものタルト	776	947
⑦いちごの ロールケーキ	767	938



⑦いちごのロールケーキ
(アレルギー：卵・乳・小麦・大豆)

日 (曜)		こん 献	だて 立	めい 名	食 品 名			エネルギー kcal 中学校 家庭でとりたい 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		
14 (月)		小麦 ごはん	小麦 牛乳	キムタクごはん(麦ごはん、キムタクごはんの具)	ぶたにく	はくさい、にんにく、たくあん、たまねぎ、にら	こめ、むぎ、みずあめ、さとう、あぶら	とうがらし、しお、しょうゆ、さけ	638
				牛乳	ぎゅうにゅう				781
				春巻き	とりにく	キャベツ、にんじん、たまねぎ、もやし、たけのこ	あぶら、はるさめ、さとう こむぎこ、みずあめ、ラード	しょうゆ、しお、こしょう	きのこ
				わかめスープ ソーダフロート風ゼリー	わかめ、とうふ、ちくわ	たまねぎ、はくさい、にんじん	ごまあぶら、ソーダフロートふうゼリー (とうにゅう)	しょうゆ、ちゅうかだし、しお、こしょう	
15 (火)		小麦 小コッペパン	小麦 牛乳	小コッペパン 黒豆きなこクリーム	ぎゅうにゅう		パン、くろまめきなこクリーム(にゅう、だいず)		647
				カレー南蛮うどん	ぎゅうにく、あぶらあげ	たまねぎ、にんじん、しろねぎ、ほうれんそう	うどん、あぶら、さとう	カレー、しょうゆ、みりん けずりぶし、だしこんぶ	797
				オムレツ	たまご		あぶら、でんぶん、さとう	しお、しょうゆ、にほしだし	緑黄色野菜
				海藻サラダ	わかめ、くわかめ、こんぶ、すぎのり、ふのり	もやし、きゅうり、にんじん	あぶら、さとう	しょうゆ、す、しお、こしょう	
16 (水)		小麦 ごはん	小麦 牛乳	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ		686
				さわらの幽庵焼き	さわら		さとう	みりん、しょうゆ、ゆずかじゅう うおしょうゆ(かたくちいわし、しお)	821
				切り干し大根とツナの炒め煮	まぐろみずに、ひらてん	きりぼしだいこん、こまつな、にんじん	ごま、ごまあぶら、さとう	しょうゆ	かい 海そう
				生揚げと野菜のみそ煮	なまあげ、とりにく、みそ	たまねぎ、にんじん、もやし、さやいんげん、しょうが	じゃがいも、こんにやく、さとう、あぶら	しょうゆ、さけ、みりん、わふうだし	
17 (木)		小麦 ごはん	小麦 牛乳	パインパン 牛乳	ぎゅうにゅう	パインアップル	パン、さとう		856
				ハンバーグのデミグラスソース	ぶたにく、とりにく	たまねぎ	でんぶん、じゃがいも、あぶら、さとう	ケチャップ、デミグラスソース ウスターソース、しお	表面に 記載
				コールスロー		キャベツ、きゅうり、にんじん、とうもろこし	マヨネーズ(卵抜き)、さとう	しょうゆ、す、しお、こしょう	さかな
				ABCスープ (小学)卒業 お祝いデザート(A、B、C)	ベーコン	たまねぎ、にんじん、こまつな、しめじ	マカロニ、(小学)卒業お祝いデザート	ワイン、しょうゆ、コンソメ チキンスープ、しお、こしょう	魚
18 (金)		小麦 ごはん	小麦 牛乳	ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ		621
				豚肉とたけのこの炒め物	ぶたにく	たけのこ、にんじん、さやいんげん	あぶら、さとう	しょうゆ、さけ、しお	763
				いろいろゆずぎち和え	しらすまし	もやし、ほうれんそう、にんじん	あぶら、さとう	ゆずぎちかじゅう、しょうゆ、しお	たまご 卵
				けんちょう	とりにく、とうふ、あぶらあげ	だいこん、にんじん、ねぎ	こんにやく、あぶら、さとう	しょうゆ、みりん、さけ しお、けずりぶし、だしこんぶ	
18日(金)は、「山口・光の恵み食べちゃろ!給食」です。山口県産や光市産の食材がたくさん使われています。地元でとれた食材をよく味わっていただきますよう。									
22 (火)		小麦 ごはん	小麦 牛乳	減菜飯 牛乳	かつおぶし、ぎゅうにゅう	ひろしまな、きょうな、だいこんば	こめ、さとう	しお	693
				皿うどん(皿うどんの麺、具)	ぶたにく、かまぼこ	たまねぎ、にんじん、はくさい、もやし、しょうが たけのこ、ほししいたけ、ねぎ	こむぎこ、あぶら、ごまあぶら さとう、でんぶん	しょうゆ、ちゅうかだし さけ、しお、こしょう	873
				いかとブロッコリーのマヨネーズ炒め	いか、だいずこ	ブロッコリー	でんぶん、こむぎこ、パンこ あぶら、さとう、マヨネーズ(卵抜き)	さけ、ちゅうかだし、ケチャップ、しお、こしょう	まめせいひん 豆製品
				せとみ		せとみ			
23 (水)		小麦 ごはん	小麦 牛乳	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ		626
				スタミナ納豆	ぎゅうにく、ぶたにく、なっとう	ねぎ、にんにく、しょうが	ごま、ごまあぶら、さとう	しょうゆ、みりん	769
				キャベツの塩昆布和え	しおこんぶ	キャベツ、カリフラワー、にんじん	ごまあぶら	しょうゆ	いも
				沢煮椀	とりにく、あぶらあげ	たまねぎ、にんじん、ごぼう、だいこん		さけ、みりん、しょうゆ、しお こしょう、だしこんぶ、けずりぶし	
24 (木)		小麦 ごはん	小麦 牛乳	ツナサンド(丸パン、ツナサンドの具、 スライスチーズ) 牛乳	まぐろみずに	たまねぎ、にんじん、ピーマン	パン、あぶら	カレー、コンソメ、ケチャップ、しお、こしょう	664
				花野菜とミートボールのポトフ	チーズ、ぎゅうにゅう			チキンスープ、コンソメ しょうゆ、しお、こしょう	866
				春のフルーツポンチ	とりにく、ぶたにく	キャベツ、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、カリフラワー	じゃがいも、あぶら、でんぶん、みずあめ	しょうゆ、しお、こしょう	しめじつ 種実
						ぼんかん、もも	さとう、いちごゼリー、りんごゼリー		
25 (金)		小麦 ごはん	小麦 牛乳	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ		656
				カレイフライ	カレイ		パンこ、こむぎこ、あぶら	しお、こしょう	780
				野菜の磯和え	のり	ほうれんそう、もやし、はくさい、にんじん	さとう	しょうゆ	くだもの 果物
				豚汁	ぶたにく、なまあげ、みそ	だいこん、たまねぎ、にんじん、ねぎ	さといも、こんにやく	だしりりこ	

1年間の給食をふり返ってみよう!



「はい」は →、「いいえ」は →に進みましょう

ゴール
がんばりましょう。

給食で教わったことを思いだしてがんばりましょう。

もうひとがんばり
毎日の給食からさらにいろいろな学びましょう!

よくできました。

もうひと息で100点です!

大変よくできました。

みんなのお手本です。これからもがんばってね!

1年間よくがんばりましたね!

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、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