

日 (曜)	こんだて 献立		ざいりょう 材 料 名				エネルギー
			赤 おもに体を つくる食品	緑 おもに体の調子 を整える食品	黄 おもにエネルギーの 調味料	調味料	小学校、中学校 家庭でとりたい 食品
1 (水)		むぎ 麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ		783
		はるま 春巻き	とりにく	たまねぎ、キャベツ、たけのこ、にんじん、もやし	あぶら、こむぎこ、でんぷん、はるさめ、さとう	しょうゆ、しお	919
		しおこんぶ 中華あえ	しおこんぶ	キャベツ、だいずもやし、にんじん	ごまあぶら	しょうゆ	くだもの 果物
		塩昆布の中華和え	にんじん、たまねぎ、たけのこ、しろねぎ、ほししいたけ、しょうが、にんにく	ごまあぶら	あぶら、さとう、でんぷん	トウバンジャン、しょうゆ、さけ、ちゅうかスープのもと	
2 (木)		セルフホットドック(コッペパン、ウインナー、ゆで野菜、ケチャップ) 牛乳	ウインナー(ぶたにく)		パン		623
		やさい カレースープ	ぎゅうにゅう	キャベツ、にんじん		ケチャップ	802
		カレースープ	ベーコン	にんじん、たまねぎ、しめじ、グリーンピース、とうもろこし	じゃがいも、あぶら	カレーこ、しお、こしょう、コンソメ、ウスターソース、しろワイン	かいそうるい 海藻類
		どうふ 豆乳プリン			とうにゅうプリン		
3 (金)		ちらし寿司 牛乳	ぎゅうにゅう	にんじん、たけのこ、れんこん、かんぴょう、ほししいたけ	こめ、さとう	す、しお、しょうゆ、みりん	684
		しおや さわらの塩焼き	さわら			しお	810
		はなっこりーのおひたし	あぶらあげ	はなっこりー、もやし、にんじん	さとう	しょうゆ	いも
		はんぺんのすまし汁 桜餅	はんぺん、とうふ、わかめ	にんじん、たまねぎ、ほししいたけ、ねぎ	さくらもち	けずりおし、だしこんぶ、しお、しょうゆ	
☆3月3日はひなまつりです。ひな人形を飾ったり、桃の花を供えたり、桜餅をいただき、子どもの健やかな成長をお祝いします。給食では、「ちらし寿司」や「桜餅」を取り入れています。							
6 (月)		むぎ 麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ		663
		とりにく 鶏肉のから揚げ	とりにく		でんぷん	しお、こしょう	836
		ひじきのサラダ	ひじき、しらすまし	にんじん、キャベツ、だいこん	さとう、あぶら	しょうゆ、みりん、さけ、しお、すけずりおし、だしこんぶ、しお、しょうゆ	くだもの 果物
		とうふ 豆腐汁	とうふ、かまぼこ、あぶらあげ、わかめ	たまねぎ、しめじ、にんじん、ねぎ			
7 (火)		コッペパン ソフトチーズ 牛乳	ぎゅうにゅう		パン、ソフトチーズ		660
		ハンバーグのきのこソースがけ	ハンバーグ(とりにく、ぶたにく)	たまねぎ、しめじ	さとう、あぶら	デミグラスソース、ケチャップ、ウスターソース、あかワイン	829
		ブロッコリーのサラダ		ブロッコリー、キャベツ、にんじん	あぶら、さとう	す、しょうゆ、しお、こしょう	しゅじつ 種実
		コーンポタージュ	ベーコン、ぎゅうにゅう、なまクリーム	とうもろこし、たまねぎ、にんじん	あぶら	チキンスープ、コーンポタージュのもと、コンソメ、しお、こしょう	
8 (水)		ケチャップライス 牛乳	ぎゅうにゅう、とりにく	たまねぎ、グリーンピース、トマト、とうもろこし	こめ、あぶら、さとう	しお	709
		チキンカツ	とりにく		パンこ、こむぎこ、さとう、あぶら	しお、こしょう	839
		イタリアンサラダ		キャベツ、ブロッコリー、にんじん	あぶら、さとう	す、しお、こしょう	ぎょかいるい 魚介類
		コンソメスープ 卒業お祝いデザート	ベーコン	たまねぎ、はくさい、にんじん、もやし、エリンギ、ねぎ	そつぎょうおいわいデザート	チキンスープ、しょうゆ、しろワイン、コンソメ、しお、こしょう	
☆今日は「卒業お祝い献立」です。小学6年生、中学3年生のみなさんへお祝いの気持ちを込めた献立です。自分が選んだケーキを、楽しい雰囲気でもたべましょう。							
9 (木)		しょう 小コッペパン マーガリン 牛乳	ぎゅうにゅう		パン、マーガリン		705
		や 焼きそば	ぶたにく、ひらてん	たまねぎ、にんじん、キャベツ、もやし	やきそば、あぶら	ちゅうかスープのもと、やきそばソース、おこのみソース、ウスターソース、しお、こしょう	849
		アンサンブルエッグ	たまご、チーズ、ベーコン、ぎゅうにゅう	たまねぎ	じゃがいも、さとう、でんぷん、あぶら	す、しお	きのこ
		しらたま フルーツ白玉		みかん、パインアップル、もも	ぶどうゼリー、しらたまもち		
10 (金)		むぎ 麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ		664
		しゅうまい(2個)	ぶたにく	たまねぎ、しょうが	でんぷん、さとう、あぶら、こむぎこ	しょうゆ、しお	777
		バンバンジーサラダ	とりにく	キャベツ、きゅうり、にんじん	ごま	バンバンジードレッシング	くだもの 果物
		はるさめ 春雨スープ	とりにく	たまねぎ、にんじん、もやし、とうもろこし、チンゲンサイ	はるさめ、ごまあぶら	ちゅうかスープのもと、チキンスープ、しろワイン、しょうゆ、しお、こしょう	
13 (月)		むぎ 麦ごはん 味付けのり 牛乳	あじつけのり、ぎゅうにゅう		こめ、むぎ		661
		しょうが に いわしの生姜煮	いわし	しょうが	さとう、でんぷん	しょうゆ、みりん、しお	780
		はなっこりーのおかか和え	かつおぶし	キャベツ、はなっこりー、にんじん	さとう	しょうゆ、しお	しゅじつ 種実
		おじゃがもち汁	あぶらあげ、みそ	たまねぎ、にんじん、こまつな、だいこん	おじゃがもち	だしりこ、だしこんぶ	

にち すい
8日(水)

そつ ぎょう いわ

卒業お祝いデザートです



みなさんはどのデザートを選びましたか。
みんなで楽しくお祝いしましょう。

ざいりょう つ ごう こんだて へんこう しよくもつ かた たいおう げんざいりょうはいごひょうとう き さい しょうさいこんだてひょう かく がっ こう はいふ
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、原材料配合表等を記載した詳細献立表を各学校に配布しています。

き ぼう かた かくがっこう もう で
ご希望の方は各学校にお申し出ください。

チョコレートケーキ ストロベリーケーキ ロールケーキ



日 (曜)		こん 献 だて 立	ざい 材 りょう 料 めい 名				エネルギー 小学校 kcal 中学校 kcal
			あか 赤 おもに体をつくる もとなる食品	みどり 緑 おもに体の調子を整える もとなる食品	き 黄 おもにエネルギーの もとなる食品	ちよう み りょう 調 味 料	
14 (火)		セルフごぼうサラダサンド(コッペパン、 ごぼうサラダ) 牛乳	まぐろ、ぎゅうにゅう	ごぼう、にんじん、キャベツ	パン	しょうゆ、さけ、しお	693 874
		コロッケ	ぎゅうにく	たまねぎ	ごま、マヨネーズ(卵抜き)、さとう	しお、こしょう	きのこ
		青大豆のポタージュ いちご	ベーコン、だいず、あおだいず、 ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん、いちご	じゃがいも、パンこ、こむぎこ、 こめこ、でんぶん、あぶら	ベジメメルソース、チキンスープ、 しろワイン、コンソメ、しお、こしょう	
15 (水)		麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ		701
		豚丼	ぶたにく、ちくわ	しょうが、たまねぎ、にんじん、しらたき、しろねぎ	あぶら、さとう	しょうゆ、みりん、さけ、しお	815
		厚焼き卵	たまご		さとう	しょうゆ、しお、みりん、めんつゆ	くだもの
		白菜のぼん酢和え ハニーピーナッツ	わかめ、しらすほし	はくさい、もやし、とうもろこし	ハニーピーナッツ	ぼんず、しょうゆ、しお	果物
16 (木)		小黑糖パン 牛乳	ぎゅうにゅう		パン、くろざとう		655
		ミートスパゲッティ	ぎゅうにく、ぶたにく	たまねぎ、にんじん、グリーンピース、にんにく、トマト	スパゲッティ、オリーブあぶら	ケチャップ、デミグラスソース、 ウスターソース、コンソメ、しお、こしょう	800
		レモンドレッシングサラダ	ハム(とりにく)	キャベツ、だいこん、にんじん、とうもろこし、レモン	あぶら、さとう	しょうゆ、す、しお、こしょう	こぎかな 小 魚
		すだちゼリー			すだちゼリー		
17 (金)		麦ごはん わかめふりかけ 牛乳	ぎゅうにゅう、わかめふりかけ		こめ、むぎ		634
		丸天の煮つけ	まるてん		さとう	しょうゆ、みりん、さけ	758
		キャベツの梅肉和え		キャベツ、にんじん、もやし、うめ		しょうゆ	かいそうるい 海藻類
		ながいものふわふわ汁	とうふ、たまご、とりにく、しらすほし	えだまめ、たまねぎ、しめじ、にんじん	ながいも、でんぶん	だしこんぶ、けずりぶし、 しょうゆ、さけ、しお	
21 (火)		ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ		665
		れんこ鯛の香味ソースがけ	れんこ たい	しろねぎ、しょうが	こめこ、あぶら、さとう	しお、しょうゆ、さけ、す、みりん	791
		白菜のごま和え		はくさい、にんじん、もやし	ごま、さとう	しょうゆ	くだもの
		もずく汁 おからケーキ	もずく、とうふ、かまぼこ、とりにく	たまねぎ、にんじん、ほししいたけ、ほうれんそう	おからケーキ	しょうゆ、だしこんぶ、 けずりぶし、さけ、しお	
		今日は「地場産給食の日」です。山口県産のれんこ鯛や鶏肉、おからを使ったケーキを取り入れています。					
22 (水)		麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ		666
		チキン南蛮 タルタルソース	とりにく	レモン	でんぶん、あぶら、さとう、 タルタルソース(卵抜き)	しょうゆ、す	808
		キャベツのソテー		キャベツ、たまねぎ、にんじん、とうもろこし	あぶら	コンソメ、しお、こしょう	い も
		ひよこ豆のスープ	ベーコン、ひよこめ	たまねぎ、にんじん、もやし、こまつな		チキンスープ、コンソメ、 しろワイン、しお、こしょう	
23 (木)		レーズンパン 牛乳	ぎゅうにゅう	レーズン	パン		611
		魚のバジル焼き	メルルーサ	バジル		しお、こしょう	811
		紫いもチップスのかりぼりがらめ	いりこ		アーモンド、むらさきいもチップス、 あぶら、さとう、ごま	みりん、しょうゆ	まめせいひん 豆製品
		春野菜のポトフ	ウインナー(とりにく)	キャベツ、たまねぎ、だいこん、にんじん、 とうもろこし、アスパラガス、ブロッコリー	じゃがいも	コンソメ、しろワイン、 しお、こしょう	
24 (金)		減ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ		778
		五目うどん	とりにく、ひらてん、あぶらあげ	にんじん、たまねぎ、ねぎ、ほししいたけ	うどん、さとう	だしこんぶ、けずりぶし、 しょうゆ、しお、さけ	940
		お好み揚げ	たこ、かつおぶし、あおさ	キャベツ、たまねぎ、ねぎ、べにしょうが	こむぎこ、あぶら	おこのみソース	たまご 卵
		いよかん うまかってん	だいず、こんぶ、いりこ、あおさ	いよかん	ピーナッツ、アーモンド、まつのみ、ひまわりのたね、 かぼちゃのたね、ごま、こむぎこ、さとう、あぶら	しょうゆ	

いち ねん かん しょく せい かつ かせ
～一年間の食生活をふり返ってみましょう～

みなさんは、学校や家でどのような食生活をおくっていましたか。年間どのように
す じぶん じしん
過ごしてきたのか、自分自身をふりかえてみましょう。

じぶん
自分ができたことに○(できた)△(時々できた)×(できなかった)の印をつけてみましょう。

①毎日朝ごはんを食べた	②1日3食、残さないで食べた	③間食は時間を決めて食べ、 食べすぎなかった	④3つのグループの食品を バランスよく食べた	⑤食べられることに感謝 できた
				
○△×	○△×	○△×	○△×	○△×
⑥よくかんで食べるよう 心がけた	⑦ながら食べをしなかった	⑧塩分、脂質、糖分の多い 菓子などは少しだけ食べた	⑨きらいなものでも がんばって食べた	⑩みんなで仲よく食べた
				
○△×	○△×	○△×	○△×	○△×

がっこうきゅうしょく
学校給食センター
ホームページ



がっこうきゅうしょく
学校給食センター
Facebook





しょう かく ねん せい ちゅう かく ねん せい
小学6年生、中学3年生のみなさん、
ぞつ ぎょう
ご卒業おめでとうございます
まいにちげん き きゅうしょく た そつぎょう
毎日元気に給食を食べてくれたみなさんも、もうすぐ卒業
ですね。
みなさんが「今日の給食おいしかったよ〜」「給食の○○を、ま
た食べたいです」などと言ってくれと、明日もまたみなさんが喜
ぶ給食を作ろうと、うれしい気持ちになりました。
これからも、しっかり食べて、どんなことにも耐えられる『体』
と『心』を育んでくださいね。応援しています。