

令和7年3月分 学校給食予定献立表 (二俣瀬小用) 宇部市二俣瀬学校給食共同調理場

日曜日	主食	おかず	持つくるもの	つかわれている食品						栄養量 エネルギー (kcal)	家庭で とりたい 食品	一口メモ
				(赤) 体をつくる たんぱく質	(緑) 体の調子を整える 無機質	(黄) エネルギーになる ビタミン	炭水化物	脂質	たんぱく質(g)			
3月	【桃の節句】ごはん	すまし汁 魚のみそマヨネーズ焼き 五目ずしの具・ひなあられ	はし	豆腐 かまぼこ さわら 鶏肉 卵 油揚げ みそ	牛乳 鶏肉 昆布	にんじん ねぎ パセリ	たまねぎ ごぼう しいたけ グリンピース	米 砂糖 ごま ひなあられ マヨネーズ	626 27.1 2.2	626 27.1 2.2	小魚	【桃の節句】3月3日は桃の節句です。ひな祭りとも呼ばれます。この日は、ひな人形を飾り、桃の花やひな菓子をそえて、白酒で祝う習わしがあります。また、日本では昔から祭りなどの行事には、お寿司が欠かせないものです。給食では、五目寿司とひなあられで、ひな祭りをお祝いします。
4火	【リクエスト9位】小ごはん	かやくうどん 鶏の唐揚げ 塩昆布あえ	はし	鶏肉 油揚げ かまぼこ	牛乳 昆布	にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ きゅうり もやし	米 砂糖 油 うどん	590 27.4 1.9	590 27.4 1.9	乳製品	【うどん】日本のめんは、奈良時代、中国に派遣された遣唐使によって持ち帰られたものが始まりと考えられています。給食で使われているうどんは、山口県産の小麦粉を使ったうどんです。
5水	パン	ABCスープ じゃがいものミートソース焼き もやしのカレー炒め	はし	鶏肉 豚肉 牛乳 まぐろ水煮 チーズ	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ もやし	パン マカロニ 油 マカロニ 砂糖 パン粉	595 27.4 3.2	595 27.4 3.2	果物	【じゃがいも】じゃがいもは、世界各地のききんを救った大変栄養価の高い食品で、ドイツでは「野菜の王様」とも呼ばれているそうです。
6木	ごはん	鶏肉じゃが ひじきの炒め煮 枝豆の塩ゆで	はし	鶏肉 生揚げ 平天	牛乳 ひじき	にんじん	たまねぎ グリンピース ごぼう 枝豆	米 砂糖 油 じやがいも こんにゃく	593 25.6 1.7	593 25.6 1.7	種実	【ひじき】ひじきは海藻の仲間です。カルシウムや鉄、食物せんいなどの栄養素が豊富です。日本では古くから健康食として、食べられています。
7金	ごはん	わかめスープ ごぼうハンバーグ パンバンジーサラダ	はし	鶏肉 牛肉 牛乳 豚肉 みそ わかめ ほうれん草	牛乳 わかめ きゅうり	にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ ごぼう もやし でんぶん	米 砂糖 ごま油 パン粉 ごま ドレッシング	580 25.9 2.3	580 25.9 2.3	魚	【わかめ】わかめは食物繊維が多く、高血圧などの生活習慣病を予防する働きがあります。また、骨や歯丈夫にするカルシウムもたくさん含んでいます。
10月	ごはん	豆腐のみぞ汁 さばの生姜煮 ごママヨネーズあえ	はし	豆腐 油揚げ みそ さば まぐろ水煮	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ きゅうり	米 砂糖 マヨネーズ ごま	619 24.5 2.9	619 24.5 2.9	じゃがいも	【さば】さばに含まれる油には、血液をさらさらにしたり、コレステロールを下げたり、頭の働きをよくしたりする効果があります。
11火	ごはん	親子煮 野菜のごま炒め 牛乳寒天	はし スプーン	鶏肉 卵 竹輪 平天	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ グリンピース もやし みかん	米 砂糖 油 じやがいも ごま ごま油	640 26.7 1.4	640 26.7 1.4	きのこ	【牛乳】牛乳は毎日つきます。骨や歯をじょうぶにするカルシウムをたくさんふくんでいます。カルシウムは、今が成長期のみなさんには大切な栄養素です。今日は寒天にも牛乳が使われていて、カルシウムたっぷりの献立です。
12水	小パン	焼きそば風スパゲティ 小松菜のソテー	はし	豚肉 平天 まぐろ水煮	牛乳	にんじん ねぎ 小松菜	キャベツ たまねぎ もやし とうもろこし 小松菜	パン スパゲティ	604 25.7 3.1	604 25.7 3.1	大豆製品	食後のあいさつは「ごちそうさま」ですね。ごちそうさまには、食事ができあがるまでに関わった、たくさんの人々への感謝の気持ちがこめられています。関わった人々の大変さや思いを理解し、感謝の気持ちをこめてごちそうさまを言いましょう。
13木	【6年生卒業お祝い】ごはん	はんぺん汁 チキンチキンごぼう きゅうりとキャベツのサラダ・お祝いゼリー	はし スプーン	豆腐 はんぺん 鶏肉	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ ごぼう グリンピース キャベツ きゅうり とうもろこし	米 砂糖 油 でんぶん ドレッシング ゼリー	673 22.2 1.7	673 22.2 1.7	種実	6年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。小学校最後の給食がよい思い出となるよう、お祝いとして、ゼリーをつけています。
17月	ごはん	みそワンタンスープ 豚キムチ バナナ	はし	鶏肉 豚肉 みそ	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ もやし はくさいキムチ バナナ とうもろこし	米 ごま油 タンメン	590 22.2 2.6	590 22.2 2.6	小魚	【口中調味】口中調味とは、ごはんとおかずを交互に口に入れて、口の中で混ぜながら食べることをいいます。ごはんだけで食べるよりもおいしく食べることができますよ。
18火	【星形にんじんの日】麦ごはん	チキンカレー 和風サラダ	はし スプーン	鶏肉 かつお節	牛乳	にんじん ほうれん草 にんにく 切干大根	たまねぎ グリンピース 砂糖 じやがいも	米 麦 カレールウ ごま 油 ごま油	593 21.0 3.0	593 21.0 3.0	果物	今年度の給食は、今日が最後です。春休み中も"早寝・早起き・朝ごはん"を合言葉に、規則正しい生活を心がけましょう。

*牛乳は毎日つきます。*献立は入荷状況等により変更する場合があります。

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