



3月学校給食予定献立表



Instagram: @sanyo_onoda.kyushoku



令和7年度

山陽小野田市学校給食センター

日	曜	献立名	主 材 料					栄養価		家庭で とりたい 食品		
			主に体の組織をつくる(赤)		主に体の調子を整える(緑)		主にエネルギーになる(黄)		エネルギー(kcal) たんぱく質(g)			
			1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 牛乳・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 米・パン・めん いも・砂糖	種実類 油脂類			小学校	中学校
【中学校 卒業お祝い献立】中学3年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。これまでの給食が皆さんにとって良い思い出になっていると思います。これからもバランスのよい食事を心がけ、元気に過ごしてくださいね。												
【スマイル給食の日】今日は、スマイル給食の日です。みんなが同じ給食が食べられて「笑顔」になれる給食です。その日には、スマイルマークがついています。												
2	月	ごはん	チキンのハーブ焼き	鶏肉				でんぷん 砂糖	オリーブ油	561 22.3	776 26.0	豆・豆製品
【ひなまつり献立】ひな祭りは、桃の節句とも呼ばれ女の子の健やかな成長や幸せをお祝いします。昔は、紙でひな人形を作り病気がけがなどよくないものを持って行ってもらえるように川に流す「流し雛」をしていたそうです。												
【ラッキーにんじんの日】今日はひな祭りのお祝いの献立なので、鯛つみれのすまし汁の中に梅の花の形のにんじんが入っています。量が少ないので入っていたらラッキーです。												
3	火	あおな 青菜ごはん	鶏肉と野菜の炒め物	鶏肉	わかめ	にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ にんにく しょうが	砂糖	油	607 23.9	743 28.9	いも類
4	水	こめこ 米粉パン チョコスプレッド	カレーうどん	豚肉 油揚げ		にんじん ねぎ	たまねぎ	うどん		654 25.9	802 30.9	たまご
5	木	ごはん のりふりかけ	さといものそぼろ煮	豚肉 生揚げ		にんじん さやいんげん	たまねぎ たけのこ	さといも しらす 砂糖	油	581 23.9	726 28.9	種実類
6	金	こくとう 黒糖パン	いわしのトマト煮	いわし			たまねぎ レモン	砂糖		662 28.9	789 34.7	かいそう
9	月	ゆかりごはん	肉団子のスープ	ミートボール		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ	じゃがいも		612 19.2	728 22.7	乳製品
10	火	ごはん	豚肉の生姜焼き	豚肉		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しょうが	砂糖	油	606 28.5	747 35.1	くだもの
11	水	こめこ 米粉パン いちごジャム	クリームスバゲッティ	ベーコン	牛乳 生クリーム	にんじん バセリ	たまねぎ マッシュルーム	スバゲッティ		612 24.2	758 29.1	たまご
12	木	ごはん	さんまのしょうが煮	さんま	牛乳		しょうが	米 砂糖 でんぷん		597 22.0	710 25.2	乳製品
13	金	こめこ 米粉パン ブルーベリージャム	鶏肉のアーモンドがらめ	鶏肉 みそ				砂糖	アーモンド 油	701 27.0	852 32.8	さかな
16	月	ごはん	塩肉じゃが	豚肉 生揚げ		にんじん	たまねぎ グリンピース しょうが	じゃがいも しらす 砂糖	油	598 24.7	746 30.2	たまご
17	火	ごはん	八宝菜	いか うずら卵 豚肉		にんじん さやえんどう	たまねぎ ほういし たけのこ ヤングコーン きくらげ	砂糖 でんぷん	油	575 27.4	711 33.3	さかな
【小学校 卒業お祝い献立】小学6年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。シチューとガトーショコラを味わってください。中学生になっても朝昼夕の3食をしっかり食べて元気に過ごしてくださいね。												
【食育の日】食育の日は地産産食材をたくさん使った給食を実施しています。山口県産の豆乳を使ったパンと、鶏肉を使ったシチュー、県産ひじきを使ったサラダを味わって食べてください！												
18	水	とうりゅう 豆乳パン	さつまいものシチュー	鶏肉 ベーコン	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ ぶなしめじ	さつまいも		697 24.8	731 28.9	くだもの
19	木	ごはん	さわらのあけぼの焼き	さわら		にんじん			ノンエッグマヨネーズ	606 26.7	722 29.4	種実類
23	月	ごはん	えびカツ	えび				でんぷん 砂糖 パン粉 小麦粉	油	626 26.7	747 29.9	たまご
24	火	むぎ 麦ごはん	ハヤシライス	牛肉		にんじん	たまねぎ グリンピース ぶなしめじ にんにく		油	666 25.9	825 30.5	豆・豆製品
25	水	まるがたよこわ 丸型横割りパン	照り焼きチキンハンバーグ	鶏肉			たまねぎ	パン粉 砂糖	油	744 29.7	838 33.4	さかな

★学校給食の山口県産食材の利用については、「学校給食県産食材利用拡大事業」により、JA山口グループ、水産関係団体、山口県などから一部助成を受けています。

★仕入れの都合により、材料・献立が急きょ変更になる場合があります。ご了承ください。

★この表は、市内全小中学校の統一献立表です。給食の実施については、各校で異なりますのでご注意ください。

