



令和6年3月学校給食献立表



柳井市立学校給食センター TEL(0820)22-1312

日曜	こんだて	あか		みどり		おもなざいりょう		きいろ		エネルギー kcal	食塩相当量 (g)
		おもにからだをつくる		おもにからだの調子をととのえる		おもにエネルギーのもとになる		たんぱく質			
		たんぱく質	むきしつ	カロテン	ビタミンC	たんすいかぶつ	ししつ	小	中		
1金	むぎごはん	まーぼーどうふ	ぶたにく どうふ みそ	にんじん には	たまねぎ しろねぎ しいたけ にんにく しょうが	★こめ むぎ	さとう でんぷん	646	763	1.9	
		きりぼしだいこんのベーコンいため	ベーコン	にんじん こまつな	きりぼしだいこん にんにく			25.7	30.3	2.4	
4月	さけとえだまめのまぜごはん	ひなまつりこんだて	さけ	ぎゅうにゅう		★こめ むぎ	ごま	682	810	2.1	
		さわらのみりんやき	さわら			さとう					
		なのはなのすましじる	どうふ はんぺん	わかめ	にんじん なのはな	たまねぎ					
		さくらもち	あずき	かんてん	さくらのほ		もちごめ さとう	29.2	35.1	2.4	
5火	むぎごはん	チキンカツ	とりにく	ぎゅうにゅう		★こめ むぎ		659	774	1.7	
		れんこんのいためもの	かまぼこ		こまつな	れんこん にんにく	こむぎこ パンこ さとう あぶら				
		しらたまだんごじる	あぶらあげ みそ		にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ	あぶら ごまあぶら				
		いよかん				いよかん		24.0	27.9	2.3	
6水	コッペパン	ポークビーンズ	ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう		★こめ パン		675	836	2.2	
		コールスローサラダ			にんじん	たまねぎ しめじ	じゃがいも さとう				
					にんじん	キャベツ とうもろこし	さとう ノンエッグマヨネーズ	26.8	32.8	2.6	
7木	むぎごはん	中学3年生卒業お祝い		ぎゅうにゅう		★こめ むぎ		649	862	1.6	
		ビーフカレー	ぎゅうにく ひよこまめ とうもろこし		にんじん たまねぎ	エリンギ にんにく しょうが	じゃがいも				
		はなっこりーのアーモンドソテー			はなっこりー	もやし とうもろこし	アーモンド あぶら				
		おいわいクレープ(中学校のみ)	とうにゅう			いちご	こめこ さとう みずあめ でんぷん あぶら	20.9	25.1	2.1	
8金	キムたくごはん	小学3年 国語	だいこん ぶし	ぎゅうにゅう		★こめ むぎ		630	-	2.8	
		「ゆうすけ村の小さな旅館」献立	ぶり			はくさいキムチ たくあん	さとう みずあめ				
		ぶりのてりやき、だいこんおろし	ぶり			だいこん	こんにゃく さとう	30.0	-	-	
		とりにくとだいこんのもの	とりにく なまあげ		にんじん さやいんげん	★だいこん しょうが					
11月	むぎごはん	おからそぼろ	とりにく おから たまご	ぎゅうにゅう		★こめ むぎ		596	702	1.9	
		やさいつみれじる	やさいつみれ	わかめ	にんじん ねぎ	しょうが たまねぎ	さとう	21.1	24.9	2.6	
12火	むぎごはん	ようふうにくじゃが	とりにく なまあげ ちくわ	ぎゅうにゅう		★こめ むぎ		606	712	1.4	
		ぶたにくとキャベツのしおこんぶいため	ぶたにく		にんじん	たまねぎ えだまめ	じゃがいも こんにゃく さとう				
			しおこんぶ		にんじん	★キャベツ しょうが	ごまあぶら	23.2	27.6	1.7	
13水	こくとうパン	さらうどん		ぎゅうにゅう		★こめ パン	こくとう さらうどん	624	815	2.1	
		はつぼうさい	ぶたにく いか うずらたまご		にんじん チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ たけのこ しいたけ しょうが	さとう でんぷん				
		ブロッコリーのちゅうかあえ	まぐるみずに		ブロッコリー	カリフラワー	さとう ごま ごまあぶら	29.6	37.7	2.9	
14木	むぎごはん	トンひじき	ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう		★こめ むぎ		641	760	1.9	
		けんちよう	とりにく どうふ あぶらあげ		にんじん ねぎ	★だいこん	こんにゃく さとう	27.3	33.1	2.5	
15金	カレーピラフ	ABCスープ	とりにく	ぎゅうにゅう	トマト あかピーマン	たまねぎ にんにく しょうが	★こめ むぎ	606	740	1.7	
		フルーツしらたま	ベーコン	わかめ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ もやし みかん もも パインアップル	マカロニ ゼリー しらたまだんご	18.9	22.5	2.3	
18月	むぎごはん	小学6年生卒業お祝い		ぎゅうにゅう		★こめ むぎ		760	811	2.1	
		さばのみそに	さば みそ				さとう でんぷん				
		こまつなごまあえ			にんじん こまつな		さとう ごま				
		おいわいすましじる	どうふ かまぼこ		にんじん ねぎ	たまねぎ					
		おいわいクレープ(小学校のみ)	とうにゅう			いちご	こめこ さとう みずあめ でんぷん あぶら	25.3	30.1	2.7	
19火	むぎごはん	たらのスパイスソースがけ	たら	ぎゅうにゅう		★こめ むぎ		-	707	-	
		かきたまスープ	たまご		にんじん ほうれんそう	たまねぎ しめじ	でんぷん				
		ひじきのり		ひじき のり			さとう みずあめ				
		きよみオレンジ				きよみオレンジ		-	29.4	2.2	
21木	むぎごはん	やさいのいそに	ぶたにく なまあげ	ぎゅうにゅう		★こめ むぎ		615	727	1.3	
		きりぼしだいこんのあまみそあえ			にんじん	ごぼう えだまめ	じゃがいも こんにゃく さとう				
					にんじん こまつな	きりぼしだいこん	さとう ごま	22.1	26.2	1.7	
22金	むぎごはん	ぎゅうどんぶりのぐ	ぎゅうにく ちくわ	ぎゅうにゅう		★こめ むぎ		580	681	1.8	
		キャベツのじゃこいため	しらすぼし		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しいたけ しょうが	さとう				
						★キャベツ もやし	あぶら	22.5	26.7	2.3	
25月	とりごぼうピラフ	かみんく30円	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	ごぼう マッシュルーム グリンピース	★こめ むぎ	592	730	2.0	
		はくさいとミートボールのスープ	ミートボール		にんじん ほうれんそう	はくさい たまねぎ しめじ					
		れんこんごまネーズ	かまぼこ			れんこん とうもろこし	さとう ごま ノンエッグマヨネーズ	21.7	26.2	2.7	

※材料の都合により、献立を変更することがあります。

○柳井市でとれたおいしい食材を使っています!

- 材料の太字は山口県産、★は柳井市産です。
- 麦ごはんの麦は山口県産の押麦、米は柳井市産の「きぬむすめ」を使用します。
- 山口県産とうふの大豆は「サチユタカ」を使用します。
- 米粉パンの小麦粉は「せときらら」という小麦から作られます。



3月5日(火)

「受験応援献立」に込めた意味



- チキンカツ【勝つ】
- れんこんの炒め物【れんこん:見通しが良い】
- 白玉だんご汁【もちのように粘り強く】
- 伊予柑【いい予感】



ぶちおいしい!
今月の柳井のやさい



◎山口県産の米、押麦、大豆、パン、うどんなどは、JAグループや山口県から補助をいただいています。

食塩相当量
平均値(g)

小1.9
中2.4