

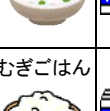
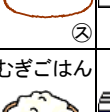


令和7年3月学校給食献立表



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 たんぱく質 g		食塩 相当量 (g) 上段:小 下段:中
		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						
		たんぱくしつ	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			
3月		ひなまつりこんだて		ぎゅうにゅう	あかしそ	えだまめ	★こめ おぎ さとう			643	743	2.5
		はながたとうふハンバーグのソースかけ	とりにく とうふ おから	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ しめじ しいたけ	さとう でんぶん あぶら			22.8	25.8	3.1	
		なのはなのすましじる	とうふ 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							
4火		愛 験 応 援 献 立		ぎゅうにゅう			★こめ おぎ			817	919	1.7
		かのこうげんトンカツ	ぶたにく				パンこ こむぎこ でんぶん あぶら			27.6	29.8	2.2
		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	あぶら ごまあぶら						
		しらたまだんごのみそしる	あぶらあげ みそ	にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ	しらたまだんご						
		いよかん			いよかん							
		ミルメークココア※				さとう						
5水		ブロッコリーのごまマヨサラダ		ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん	とうもろこし	★こめ おぎ			601	747	2.4
		ABCスープ	ベーコン	わかめ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ もやし	さとう ごま ノンエッグマヨネーズ			21.4	26.0	3.1
						マカロニ						
6木		中学3年生卒業お祝い		ぎゅうにゅう			★こめ おぎ			665	879	1.7
		ビーフカレー	ぎゅうにく ひよこめ	にんじん	たまねぎ エリンギ りんご	じゃがいも			22.4	27.1	2.2	
		はなっこりーのソテー	ベーコン	はなっこりー	もやし とうもろこし	あぶら						
		おいわいクレープ(中学校のみ)	とうにゅう		いちごかじゅう	さとう こめこ みずあめ でんぶん あぶら						
7金		小学3年 国語 「ゆうすげ村の小さな旅館」献立		ぎゅうにゅう	だいこん ぶし	★こめ おぎ			647	—	1.4	
		ぶりのあまからあげに、だいこんおろし	ぶり		だいこん しょうが	さとう こむぎこ でんぶん あぶら			27.9	—	—	
		ウサギだいこんのあまずあえ		にんじん こまつな	きりぼしだいこん	さとう ごま						
		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	こんにやく さとう						
10月		とうふのちゅうかに		ぎゅうにゅう		★こめ おぎ			673	801	1.6	
		ブロッコリーのちゅうかあえ	ぶたにく とうふ うずらたまご	にんじん	たまねぎ えだまめ しいたけ しょうが	さとう でんぶん			30.8	37.3	1.9	
			とりにく	ブロッコリー	カリフラワー	さとう ごま ごまあぶら						
11火		そばろ		ぎゅうにゅう		★こめ おぎ			612	720	1.8	
		やさいつみれじる	とりにく ぎゅうにく	にんじん さやいんげん	さとう			24.7	29.5	2.4		
		いちご 2こ	やさいつみれ	わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ						
					いちご							
12水		ポークビーンズ		ぎゅうにゅう		★こめ おぎ			658	816	1.9	
		フルーツしらたま	ぶたにく だいず	にんじん	たまねぎ しめじ	じゃがいも さとう			26.4	32.3	2.4	
					みかん もも パインアップル	しらたまだんご						
13木		トンひじき		ぎゅうにゅう		★こめ おぎ			643	764	1.9	
		けんちよう	ぶたにく みそ ひじき	にんじん	しろねぎ にんにく しょうが	さとう ごま ごまあぶら			27.3	33.1	2.5	
			とりにく とうふ あぶらあげ	にんじん ねぎ	だいこん	こんにやく さとう あぶら						
14金		いわくにれんこんコロッケ		ぎゅうにゅう		★こめ おぎ さとう			662	780	2.6	
		しそひじきあえ	わかめ	ほうれんそう にんじん	れんこん たまねぎ	じゃがいも さとう パンこ こむぎこ こめこ あぶら			18.3	21.0	3.0	
		すいぎょうざスープ	ひじき	ほうれんそう にんじん	キャベツ	さとう ごま						
			すいぎょうざ	にんじん チンゲンサイ ねぎ	もやし たまねぎ たけのこ							
17月		ふっくらさばのみそに		ぎゅうにゅう		★こめ おぎ			825	935	2.4	
		かんこくふうにくじゃが	さば みそ		にんじん さやいんげん ねぎ	たまねぎ にんにく	さとう でんぶん			32.3	36.1	2.8
		きよみオレンジ	ぎゅうにく ぶたにく なまあげ ちくわ		きよみオレンジ	じゃがいも さとう ごまあぶら ごま						
18火		小学6年生卒業お祝い		ぎゅうにゅう		★こめ おぎ			703	718	1.6	
		チキンチキンごぼう	とりにく		ごぼう えだまめ	さとう でんぶん あぶら			22.9	26.2	1.9	
		こまつなのごまあえ		こまつな にんじん	さとう ごま							
		おいわいすましじる	とうふ なんと	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		いちごかじゅう	さとう こめこ みずあめ でんぶん あぶら						
19水		ミートパンのぐ		ぎゅうにゅう		★こめ おぎ			—	826	—	
		チキンヌードルスープ	ぎゅうにく ぶたにく	にんじん	たまねぎ しょうが にんにく	パンこ でんぶん オリーブオイル			—	33.3	3.5	
		さつまポテト	とりにく	にんじん ブロッコリー パセリ	キャベツ たまねぎ	マカロニ						
					さつまいも さとう みずあめ あぶら							
21金		ぎゅうどんぶりのぐ		ぎゅうにゅう		★こめ おぎ			597	696	1.8	
		キャベツのじゃこいため	ぎゅうにく ちくわ	にんじん ねぎ	たまねぎ もやし しいたけ しょうが	こんにやく さとう			23.1	27.4	2.3	
		いちご 2こ		しらすぼし	こまつな にんじん	あぶら						
					いちご							
24月		ハヤシシチュー		ぎゅうにゅう		★こめ おぎ			633	748	2.1	
		かいそうサラダ	ぎゅうにく ぶたにく とうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ マッシュルーム グリンピース にんにく	じゃがいも			22.2	26.3	2.5	
			まぐろみずに	わかめ ふのり こんぶ	こまつな	キャベツ とうもろこし						
25火		かみんぐ30分		ぎゅうにゅう		★こめ おぎ			559	687	1.9	
		れんこんごまネーズ	とりにく	にんじん	ごぼう マッシュルーム グリンピース	さとう ごま ノンエッグマヨネーズ			21.1	25.4	2.7	
		はくさいとミートボールのスープ	かまぼこ	れんこん とうもろこし								
			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							

○材料の都合により、献立を変更することがあります。

※3月4日(火)のミルメークココアについて
豆乳(200ml常温)に混ぜて飲用する事も可能です。
牛乳停止の児童生徒で豆乳を持参する場合、学校へ
ご連絡ください。



3月4日(火)
「受験応援献立」に込めた意味

- ・鹿野高原豚カツ【勝つ】
- ・れんこんの炒め物【れんこん:見通しが良い】
- ・白玉だんごのみそ汁【もちのように粘り強く】
- ・伊予柑【いい予感】



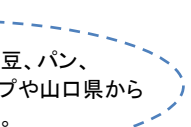
ご家庭でも
『減塩1日マイナス1g』

～柳井市健康づくり計画～

すこやか 元気くん



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 小2.0g
中2.5g