

3月 こんだて表

令和7年度3月号

長門市学校給食センター

1年間ありがとうございました！

まだ寒さの残る日はあるものの、吹く風に春の訪れを感じる季節となりました。今年度の給食もあと少して終わりです。この1年を振り返るとともに、残りの日々も給食をしっかり食べて、元気に学校生活を送ってほしいと思います。



※材料等の都合により、献立を変更することがあります。

日	曜日	食品 栄養素 こんだて	主 な 材 料			給食一口メモ 【エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 食塩相当量 (g)】
			主に体をつくる ものになる	主に体の調子を整える ものになる	主にエネルギーの ものになる	
2	月	五目寿し/牛乳	牛乳	ちらし寿司の素	米	☆ひな祭り献立☆ ひな祭りは、女の子の健やかな成長と幸せを願う行事です。ちらし寿司やひなあられ、はまぐりのお吸い物、春の景色を表す「桃・白・緑」の3色が使われたひしもちを食べる風習があります。 【673kcal、26.2g、4.3g】
		赤だし	豆腐・魚つみれ・赤みそ	人参・なめこ・みつば		
		玉子焼き	玉子焼き			
		菜の花の和え物		菜の花・キャベツ・きゅうり・人参	砂糖	
		ひなあられ			ひなあられ	
3	火	セルフバーガー/牛乳	牛乳		コッペパン	★受験応援献立★ 今日の献立は、中学3年生の受験を応援して「セルフカツバーガー」です。パンの間に、トンカツとキャベツをのせ、ソースをかけて、はさんで食べましょう。 【810kcal、33.5g、4.1g】
		押し麦入りカレースープ	ウインナー	玉ねぎ・人参・ほうれんそう	押し麦・じゃがいも・油	
		トンカツ	トンカツ		油	
		ポイルキャベツ		キャベツ・人参		
		とんかつソース/チーズ	チーズ			
4	水	ごはん/牛乳	牛乳		米	☆ながと食の日☆ 長門市でとれた生わかめ、さわら、しいたけやねぎを使用した献立です。今日の食材は、全て山口県で作られたものです。 【696kcal、31.2g、2.0g】
		生わかめのすまし汁	豆腐・生わかめ	大根・人参・しいたけ・ねぎ		
		さわらの西京焼き	さわら・白みそ			
		ゆかり和え		はなっこりー・きゅうり・キャベツ・人参・赤しそ	ごま	
5	木	ごはん/牛乳	牛乳		米	*いよかん* いよかんは山口県で発見された柑橘ですが、伊予の国(現在の愛媛県)でたくさん栽培されたことから「伊予柑」という名前がつけました。うす皮には少し苦味があるので苦手な人はおいて食べましょう。 【745kcal、29.3g、1.8g】
		豚じゃが	豚肉	玉ねぎ・人参・さやいんげん	じゃがいも・系こんにやく・砂糖・油	
		しらす和え	しらす干し	キャベツ・大根・きゅうり	ごま・砂糖	
		いよかん		いよかん		
6	金	ごはん/牛乳	牛乳		米	★中学校卒業お祝い献立★ 中学校3年生の皆さんご卒業おめでとうございます。小中学校合わせて9年間食べてきた給食も今日で最後となります。今日はお祝い献立です。人気の鶏の唐揚げとお汁の中にお祝いを入れていただきます。 【844kcal、30.1g、2.0g】
		お祝い汁	豆腐・祝いなると	玉ねぎ・人参・ねぎ		
		鶏の唐揚げ	鶏肉	にんにく	片栗粉・油	
		磯香和え	のり	キャベツ・ほうれんそう・人参	砂糖	
		中学校のみ：お祝いデザート			ケーキ	
9	月	ごはん/牛乳	牛乳		米	～バンサンスー(拌三絲)～ バンサンスーは中国料理の一つです。「バン(拌)」は和え物、「サン(三)」は3種類、「スー(絲)」は千切りの意味があります。 【803kcal、31.2g、2.2g】
		マーボー豆腐	豆腐・豚肉・赤みそ	玉ねぎ・人参・たけのこ・干しいたけ・ねぎ・しょうが・にんにく	砂糖・片栗粉・油	
		バンサンスー	チキンハム	きゅうり・もやし・人参	春雨・ごま・砂糖	
		バナナ		バナナ		
10	火	コッペパン/牛乳	牛乳		コッペパン	*かぼちゃ* かぼちゃは、江戸時代にポルトガル人によって日本に伝えられました。「カンボジア」という国の産物として紹介されたことから「かぼちゃ」という名前になったと言われています。 【831kcal、27.7g、4.0g】
		千切り野菜のスープ	ベーコン	大根・人参・玉ねぎ・パセリ	じゃがいも・油	
		かぼちゃひき肉フライ		かぼちゃひき肉フライ	油	
		ささみとひじきのサラダ	鶏ささみ(水煮)・ひじき	キャベツ・ブロッコリー	砂糖・油	
		いちごジャム			いちごジャム	
11	水	ごはん/牛乳	牛乳		米	*大豆* 大豆には、肉に負けないくらい良質のたんぱく質が多く含まれているため「畑の肉」と呼ばれています。他にも、鉄、ビタミン、食物繊維が多く含まれています。 【746kcal、30.5g、2.3g】
		かき玉汁	卵	白菜・しめじ・人参・ほうれんそう	片栗粉	
		いわしのレモンかぼす煮	いわしのレモンかぼす煮			
		五目豆	大豆・鶏肉	れんこん・ごぼう・人参	こんにやく・砂糖	
12	木	ごはん/牛乳	牛乳		米	*えのきたけ* えのきたけは、「えのき」という木の根元や切り株に、束になって生えることから、この名前がつけました。現在は自然に採れるものは少なく、工場で栽培されるため一年中食べられます。 【700kcal、29.1g、1.9g】
		もずく汁	豆腐・もずく	玉ねぎ・人参・ねぎ・えのきたけ		
		鶏肉の塩こうじ焼き	鶏肉			
		おかか和え	かつお節	キャベツ・小松菜・人参	砂糖	

日	曜日	食品 栄養素 こんだて	主 な 材 料			給食一口メモ 【エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 食塩相当量 (g)】
			主に体をつくる もとなる	主に体の調子を整える もとなる	主にエネルギーの もとなる	
13	金	麦ごはん/牛乳	牛乳		米・麦	*グリーンピース* グリーンピースの旬は4～6月ごろです。旬の時期に収穫されたものを、缶詰や冷凍品にすることで、1年中食べることができます。 【845kcal、26.4g、2.8g】
		ビーフカレー	牛肉	玉ねぎ・人参・グリーンピース・にんにく・しょうが	じゃがいも・油	
		ツナマヨサラダ	まぐろ(水煮)	キャベツ・きゅうり・人参	ノンエッグマヨネーズ	
		ももゼリー			ももゼリー	
16	月	ごはん/牛乳	牛乳		米	～ぎょうざ(餃子)～ 餃子は中国生まれの料理です。日本では皮の薄い焼き餃子が一般的ですが、中国では水餃子や蒸し餃子を主食として食べる人が多いです。 【762kcal、25.3g、2.2g】
		わかめと豆腐のスープ	焼き豚・豆腐・わかめ	玉ねぎ・人参・チンゲンサイ	ごま油	
		揚げぎょうざ	ぎょうざ		油	
		中華サラダ	チキンハム	キャベツ・もやし・ほうれんそう	砂糖・ごま油	
17	火	小 Coppapan/牛乳	牛乳		Coppapan	*玉ねぎ* 玉ねぎを切った時に涙が出るのは、辛味成分である「硫化アリル」が原因です。この硫化アリルには血液をサラサラにしてくれる働きもあります。 【852kcal、32.2g、3.6g】
		スパゲッティナポリタン	豚肉・ベーコン	玉ねぎ・人参・ピーマン・マッシュルーム	スパゲッティ・砂糖・油	
		ハムサラダ	ロースハム	ブロッコリー・キャベツ・人参	砂糖・油	
		マーガリン			マーガリン	
18	水	ごはん/牛乳	牛乳		米	★小学校卒業お祝い献立★ 今日は、小学校6年生の卒業を祝ったお祝い献立です。中学校へ行って自分の健康を考え、「食べること」の大切さを忘れず頑張ってくださいね。 【851kcal、31.4g、2.5g】
		はんぺん汁	はんぺん・豆腐	白菜・人参・ねぎ		
		鶏肉のレモン漬け	鶏肉	レモン	砂糖・片栗粉・油	
		塩昆布和え	塩昆布	キャベツ・小松菜・人参		
		小学校：お祝いデザート 中学校：ヨーグルト	ヨーグルト		ケーキ	
19	木	ごはん/牛乳	牛乳		米	～沢煮椀～ 沢煮椀の「さわ」には「たくさん」の意味があります。たくさんの野菜や豚肉・鶏肉などの材料を使って作った汁物です。 【746kcal、28.6g、2.0g】
		沢煮椀	豚肉	大根・人参・ごぼう・たけのこ・きぬさや		
		さばのみそ煮	さばのみそ煮			
		切干大根の酢の物		切干大根・もやし・きゅうり・人参	砂糖	
23	月	チキンライス/牛乳	牛乳		米	*れんこん* れんこんは「ハス」とも言われており、泥の中で育ちます。泥の中にある茎の部分がれんこんです。 【737kcal、26.6g、3.9g】
		野菜たっぷりスープ	ベーコン	玉ねぎ・大根・人参・ほうれんそう	じゃがいも・油	
		ハンバーグ	ハンバーグ			
		れんこんとしらすのサラダ	しらす干し	れんこん・きゅうり・人参	砂糖・油	
24	火	豆乳パン/牛乳	牛乳		豆乳パン	*コーン* コーンはとうもろこしのことです。日本では主に野菜として食べますが、多くの国では乾燥させたものを粉にし、米や小麦のように主食として食べられます。 【876kcal、34.0g、3.4g】
		コーンクリームシチュー	鶏肉・牛乳	玉ねぎ・人参・とうもろこし・パセリ	じゃがいも・油	
		海藻サラダ	まぐろ(水煮)・海藻	キャベツ・きゅうり・大根	砂糖・油	
		さくらゼリー			ゼリー	
25	水	ごはん/牛乳	牛乳		米	今日は、今年度最後の給食です。1年を振り返り、給食の時間の過ごし方や毎日の食事の仕方などどうでしたか？今年度できなかったことは、来年度の目標にしましょう。 【741kcal、30.3g、2.8g】
		豆腐のみそ汁	豆腐・みそ	玉ねぎ・人参・ねぎ・えのきたけ		
		魚の薬味ソースがけ	うすばはぎ	ねぎ・しょうが	片栗粉・油・砂糖	
		ごま和え		キャベツ・小松菜・人参	ごま・砂糖	



1年間の振り返りをしよう!



いよいよ3月。今の学年で過ごす日も残りわずかとなりました。皆さんは、日々の給食からどんなことを学んできたでしょうか？この1年間の振り返り、できたことをチェックしてみましよう!



<input type="checkbox"/> 協力して給食の準備をすることができた 	<input type="checkbox"/> 1人分の量をきれいに盛りつけた 	<input type="checkbox"/> 楽しく会食することができた
<input type="checkbox"/> バランスのよい食事のとり方がわかった 	<input type="checkbox"/> 地域の地場産物がわかった 	<input type="checkbox"/> 感謝の気持ちを持って食べることができた