

2025年3月

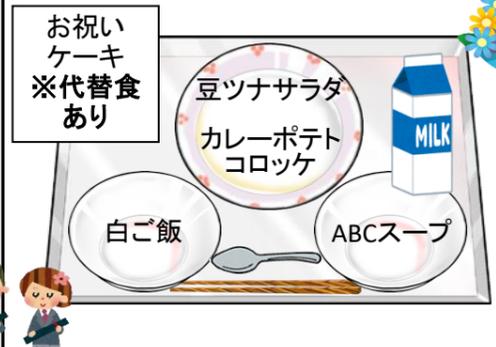
配 食 表

防府市学校給食センター

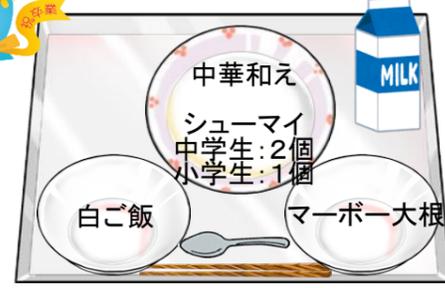
3日(月曜日) 桃の節句献立



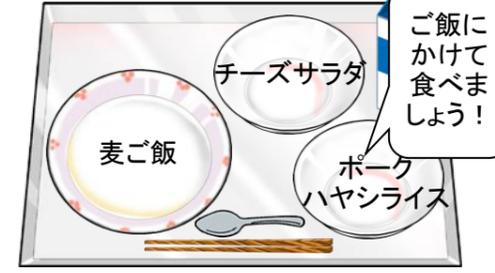
4日(火曜日) 卒業おめでとう献立



5日(水曜日)



6日(木曜日)

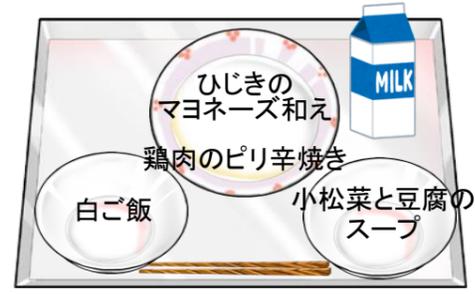


ご飯にかけて食べましょう!

中学校卒業式

7日(金曜日)

10日(月曜日) 地場産100%献立

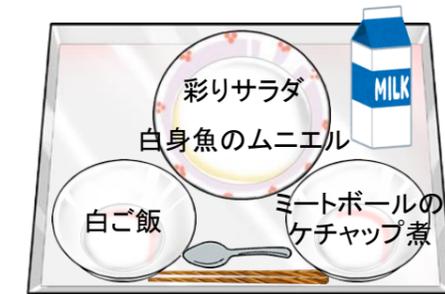


11日(火曜日)



鉄分強化の日

12日(水曜日)



13日(木曜日)



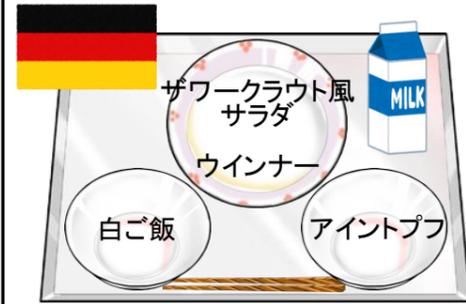
14日(金曜日) 徳島県の郷土料理



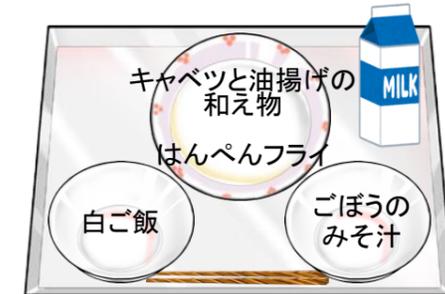
17日(月曜日)



18日(火曜日) ドイツ料理



19日(水曜日)



20日(木曜日)

春分の日

21日(金曜日)



貯カ金のシウム

24日(月曜日)



25日(火曜日)



た食物繊維の日

ご飯にかけて食べましょう!

🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸

中学3年生、小学6年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。
 中学3年生は3月で学校生活最後の給食になりますが、卒業してからも、毎日の給食を思い出して、バランスの良い食事を心がけ、元気に過ごしてくださいね。

🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸



★ご飯の量

通常(記載なし): 220g
 (中): 180g
 (小): 140g



[献立表]

2025年 3月

各学校によって給食実施日は異なります。行事予定表等でご確認ください。

日 曜日	献立名	主な材料						エネルギー kcal		家庭で とりたい 食品	調味料・加工品等 に含まれている アレルギー食材
		主に体をつくる(赤)		主に体の調子を整える(緑)		主にエネルギーになる(黄)		たんぱく質g	脂質g		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	食塩相当量g			
		魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	米・パン・めん いも類・砂糖	種実類 油脂類	中学校	小学校		
3月	<p>【桃の節句献立】3月3日は桃の節句です。この日によく食べられるひしもち、桃の花をあらわす「赤」、残雪をあらわす「白」、萌える若草をあらわす「緑」の3色が使われており、「雪の下から新緑が芽吹き、桃の花が咲く」という春の情景をあらわすとされています。</p> <p>ゆかりご飯 牛乳 さわらの甘酢あん★ 菜の花の和え物 花麩のすまし汁 ミニひなゼリー★</p>	<p>さわら とりささみ水煮 豆腐</p>	<p>牛乳 わかめ</p>	<p>赤しそ 菜の花 にんじん</p>	<p>キャベツ とうもろこし たまねぎ えのきだけ</p>	<p>米 砂糖 でんぷん 砂糖 麩 ミニひなゼリー</p>	<p>750 30.1 19.0 2.7</p>	<p>642 26.7 17.3 2.4</p>	<p>緑黄色 野菜</p>	<p>ミニひな ゼリー (もも)</p>	
4火	<p>【卒業おめでとう献立】卒業生の皆さん、ご卒業おめでとうございます。卒業後も給食を思い出して、主食・主菜・副菜のそろったバランスの良い食事を心がけてください。</p> <p>白ご飯 牛乳 カレーポテトコロッケ 豆ツナサラダ★ ABCスープ お祝いケーキ★</p>	<p>カレーポテトコロッケ まぐろ水煮 大豆 ロースハム 豚肉</p>	<p>牛乳 お祝いケーキ</p>	<p>にんじん にんじん パセリ</p>	<p>キャベツ たまねぎ はくさい</p>	<p>米 砂糖 マカロニ お祝いケーキ</p>	<p>803 24.5 23.2 2.1</p>	<p>702 21.6 21.3 1.8</p>	<p>小魚類</p>	<p>お祝いケーキ (乳・卵) ※代替食あり</p>	
5水	<p>白ご飯 牛乳 シューマイ 中華和え★ マーボー大根</p>	<p>シューマイ とりささみ水煮 豆腐 豚肉 赤みそ</p>	<p>牛乳 お祝いケーキ</p>	<p>にんじん にんじん 葉ねぎ</p>	<p>もやし キャベツ だいこん たまねぎ しょうが 干しいたけ にんにく</p>	<p>米 砂糖 砂糖 でんぷん</p>	<p>773 27.1 19.7 2.5</p>	<p>662 23.6 18.2 2.1</p>	<p>乳製品</p>		
6木	<p>白ご飯 牛乳 ポークハヤシライス チーズサラダ★</p>	<p>豚肉 チーズ ロースハム</p>	<p>牛乳 お祝いケーキ</p>	<p>にんじん にんじん</p>	<p>たまねぎ にんにく しめじ グリンピース キャベツ とうもろこし</p>	<p>米 麦 砂糖</p>	<p>791 26.4 24.0 2.7</p>	<p>633 21.9 20.5 2.2</p>	<p>たまご</p>		
10月	<p>【地場産100%献立】鶏肉、豚肉、豆腐、ひじき、ごまつな、もやし、キャベツ、にんじんなど山口県産・防府市産の食材を多く使用しています。</p> <p>白ご飯 牛乳 鶏肉のピリ辛焼き ひじきのマヨネーズ和え 小松菜と豆腐のスープ★</p>	<p>鶏肉 ひじき 豚肉 豆腐</p>	<p>牛乳 ひじき</p>	<p>にんじん にんじん にんじん ごまつな</p>	<p>しょうが にんにく キャベツ きゅうり もやし</p>	<p>米 砂糖 砂糖 油</p>	<p>767 30.9 24.4 1.6</p>	<p>642 26.2 20.9 1.1</p>	<p>いも類</p>		
11火	<p>【鉄分強化の日】鉄分が多い食品…生揚げ、ごまつな</p> <p>白ご飯 牛乳 枝豆と豆腐のメンチカツ ちくわと野菜の和え物★ さつまい</p>	<p>枝豆と豆腐のメンチカツ ちくわ 鶏肉 生揚げ 麦みそ</p>	<p>牛乳 生揚げ</p>	<p>ごまつな にんじん にんじん 葉ねぎ</p>	<p>キャベツ だいこん</p>	<p>米 砂糖 さつまいも</p>	<p>772 28.6 19.0 2.3</p>	<p>657 24.9 16.8 1.9</p>	<p>種実類</p>	<p>ちくわ (すけとうだ ら、ヒメジ、 えそ、グチ)</p>	
12水	<p>白ご飯 牛乳 白身魚のムニエル★ 彩りサラダ★ ミートボールのケチャップ煮</p>	<p>ホタテ いりたまご ロースハム ミートボール</p>	<p>牛乳 お祝いケーキ</p>	<p>パセリ にんじん にんじん トマト</p>	<p>キャベツ たまねぎ しめじ グリンピース</p>	<p>米 砂糖 砂糖 油</p>	<p>774 29.6 17.3 2.5</p>	<p>649 26.4 15.6 2.0</p>	<p>乳製品</p>	<p>いりたまご (かつお節 エキス)</p>	
13木	<p>白ご飯 牛乳 ブルコギ ささみともやしの和え物★ わかめスープ</p>	<p>豚肉 とりささみ水煮 ベーコン 豆腐</p>	<p>牛乳 わかめ</p>	<p>にんじん ごまつな にんじん</p>	<p>白ねぎ たまねぎ にんにく もやし たまねぎ えのきだけ</p>	<p>米 砂糖 砂糖 ごま油 油 ごま油</p>	<p>778 29.5 24.1 2.6</p>	<p>651 24.9 20.7 1.9</p>	<p>緑黄色 野菜</p>		
14金	<p>【徳島県の郷土料理】ならえは、にんじん、れんこん、油揚げなどを酢で和えた料理です。けんちゃん煮は、豆腐やだいこん、にんじんなどを煮た料理です。他県では「けんちゃん」「けんちゃん」とも呼ばれています。</p> <p>白ご飯 牛乳 厚焼き玉子★ ならえ★ けんちゃん煮</p>	<p>厚焼き玉子 油揚げ 鶏肉 豆腐</p>	<p>牛乳 油揚げ</p>	<p>にんじん にんじん 葉ねぎ</p>	<p>れんこん 干しいたけ だいこん ごぼう</p>	<p>米 砂糖 砂糖 油</p>	<p>756 30.2 22.8 2.2</p>	<p>647 26.6 20.5 1.8</p>	<p>淡色野菜</p>		
17月	<p>白ご飯 牛乳 鶏肉のにんにく風味揚げ 大根サラダ かきたま汁★</p>	<p>鶏肉 ロースハム たまご 豆腐</p>	<p>牛乳 お祝いケーキ</p>	<p>にんじん にんじん 葉ねぎ</p>	<p>にんにく はくさい だいこん たまねぎ</p>	<p>米 でんぷん 砂糖 砂糖 でんぷん</p>	<p>791 30.5 25.9 2.4</p>	<p>679 27.1 23.5 2.2</p>	<p>魚介類</p>		
18火	<p>【ドイツ料理】ザワークラウトは、酸っぱいキャベツの漬物で、本場では乳酸発酵させて作られます。アイントプフは、ドイツの家庭料理のひとつで、「鍋の中に投げ込んだ」という意味の料理です。</p> <p>白ご飯 牛乳 ウインナー ザワークラウト風サラダ アイントプフ</p>	<p>ウインナー 鶏肉 4種豆のミックス</p>	<p>牛乳 アイントプフ</p>	<p>にんじん ごまつな</p>	<p>キャベツ きゅうり たまねぎ</p>	<p>米 砂糖 砂糖 油</p>	<p>773 26.3 23.7 2.4</p>	<p>673 23.2 22.7 2.2</p>	<p>乳製品</p>		
19水	<p>白ご飯 牛乳 はんぺんフライ★ キャベツと油揚げの和え物 ごぼうのみそ汁</p>	<p>はんぺんフライ 油揚げ 鶏肉 生揚げ 麦みそ</p>	<p>牛乳 お祝いケーキ</p>	<p>にんじん にんじん 葉ねぎ</p>	<p>キャベツ きゅうり たまねぎ ごぼう</p>	<p>米 砂糖</p>	<p>796 27.9 23.2 2.4</p>	<p>682 24.1 20.9 2.1</p>	<p>たまご</p>	<p>はんぺん フライ (すけとうだ ら、卵)</p>	
21金	<p>【カルシウム貯金の日】カルシウムが多い食品…生揚げ、さつまいも</p> <p>白ご飯 牛乳 さばの塩焼き★ ゆかり和え 豚とさつまいもの煮物</p>	<p>さば 豚肉 生揚げ</p>	<p>牛乳 生揚げ</p>	<p>赤しそ にんじん さやいんげん</p>	<p>キャベツ きゅうり たまねぎ</p>	<p>米 さつまいも しらたき 砂糖 油</p>	<p>808 29.6 26.8 1.6</p>	<p>700 26.2 25.1 1.4</p>	<p>果物</p>		
24月	<p>白ご飯 牛乳 鶏肉のおろしソース ごま酢和え★ 豆腐のみそ汁</p>	<p>鶏肉 豆腐 油揚げ 麦みそ</p>	<p>牛乳 お祝いケーキ</p>	<p>にんじん にんじん</p>	<p>だいこん もやし キャベツ たまねぎ だいこん はくさい</p>	<p>米 砂糖 でんぷん 砂糖 ごま</p>	<p>817 30.4 25.9 2.5</p>	<p>682 25.7 22.1 2.0</p>	<p>海藻類</p>		
25火	<p>【食物繊維たっぷりの日】食物繊維が多い食品…麦、とうもろこし、じゃがいも</p> <p>キーマカレー フレンチサラダ オレンジ★</p>	<p>豚肉 ロースハム</p>	<p>牛乳 お祝いケーキ</p>	<p>にんじん トマト にんじん</p>	<p>たまねぎ えだまめ にんにく とうもろこし キャベツ きゅうり オレンジ</p>	<p>米 麦 じゃがいも 砂糖 油</p>	<p>820 25.8 24.2 2.2</p>	<p>686 22.1 20.7 1.9</p>	<p>乳製品</p>		

◎ご飯の量
通常(記載なし) 220g、<中>180g、<小>140g

※食材の都合等で変更する場合があります。ご了承ください。
 ※「★」についてはアレルギー対応があります。太字はアレルギー対応食材です。
 ※県産食材は、「学校給食県産食材利用拡大事業」により、
 JA山口県、水産関係団体、山口県などから一部助成を受けています。



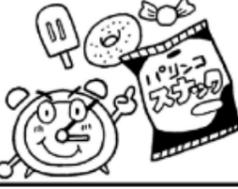
◆◆◆1年間を振り返ってみましょう◆◆◆

みなさんは、学校や家でどのような食生活を送っていましたか。1年間どのように過ごしてきたのか、自分自身を振り返ってみましょう。

できてきないところがあった人は、来年度にまた頑張ってみましょう！



自分ができたことに○（できた）△（時々できた）×（できなかった）の印をつけてみましょう。

①毎日朝ごはんを食べた 	②1日3食、残さな いで食べた 	③間食は時間を決めて食べ、 食べすぎなかった 	④3つのグループの食品 をバランスよく食べた 	⑤食べられることに 感謝できた 
○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×
⑥よくかんで食べる よう心がけた 	⑦ながら食べをしな かった 	⑧塩分、脂質、糖分の多い菓 子などは少しだけ食べた 	⑨きれいなものでも がんばって食べた 	⑩みんなで仲よく食 べた 
○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×



卒業おめでとう献立（3月4日）



小学6年生のみなさん、中学3年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。

これまでたくさんの思い出を作りながら、勉強や運動に励んできたことと思います。給食も、みなさんの成長を支える大切な時間のひとつでしたね。

これからの新しい生活の中で「何をどうやって食べたらいいのかな？」と迷った時は、ぜひ給食を思い出してください。食事はみなさんの健康な体と心をつくる大切なものです。どんな時もバランスのよい食事を心がけてくださいね。

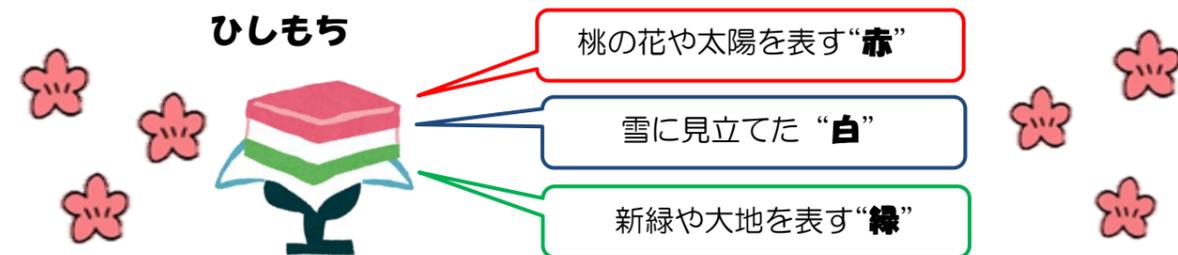
3月4日は、みなさんの門出をお祝いする「卒業おめでとう献立」です。この日は人気メニューやお祝いケーキを提供します。先生やクラスのみんなとの給食時間はかけがえのない思い出のひとつです。みんなで楽しく食べましょう。



桃の節句（3月3日）

桃の節句は五節句のひとつです。この日は、ひな人形を飾り、ひしもちやひなあられをお供えする風習があります。ひしもちには緑・白・桃色の3色が使われています。これらを重ねることで、雪の下で新芽が芽吹き、桃の花が咲いている様子を表していると考えられています。

給食では旬の食材であるさわらや菜の花を使用したり、すまし汁に花形の麩を入れます。



「春」に旬を迎える食材を味わおう！

紹介する食材は3月の給食に登場します。春の訪れを感じましょう♪

さわら



漢字で「鱈」と書き、春を告げる魚として知られています。山口県でも多く水揚げされています。

菜の花



2～3月にかけて旬を迎える野菜です。ほろ苦い風味が特徴です。3月の給食では和え物に使用します。

わかめ



3～5月に旬を迎えます。カルシウムやマグネシウムなどのミネラル、食物繊維が豊富に含まれています。

地場産100%献立（3月10日）

- * 白ご飯
- * 鶏肉のピリ辛焼き
- * ひじきのマヨネーズ和え
- * 小松菜と豆腐のスープ
- * 牛乳

米や鶏肉、豚肉、豆腐、こまつな、ひじき、にんじん、キャベツ、もやし、牛乳など、防府市内や山口県内で生産された食材をたくさん使っています！
地元の食材のおいしさを感じながら味わっていただきましょう！