



# 令和8年3月分 学校給食予定献立表 (中学校)



今月の食育目標:1年間の食生活をふり返ろう

三和学校給食共同調理場

日曜	献立名	体の組織をつくる食品	体の調子を整える食品	エネルギーのもとになる食品	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
2月	ごはん 牛乳(乳) さばのみそ煮 ひじきとツナのあえ物 けんちん汁	牛乳(乳) 豆腐 みそ さば 干しひじき マグロフレーク 大豆	にんじん 長ねぎ ごぼう 大根 こんにゃく	ごはん じゃがいも 米油 ノンエッグマヨネーズ ごま	827 kcal	31.0 g	30.7 g	2.3 g
3火	<b>行事食</b> <b>ひなまつり</b> 献立	ひなまつりは、女の子の健やかな成長を願う行事です。お供えされるひしもちの桃色は桃の花、白色は雪解け、緑色は若草を表していて、災いや病氣などを追い払う意味があります。今日は、3色に彩られた「ひなあられ」がつかます。						
	ちらし寿司(減量ごはん)【混ぜ込み】 牛乳(乳) 花型ハンバーグ・てりやきソース すまし汁(麦) ひなあられ	牛乳(乳) とり肉 豆腐 凍り豆腐 豚肉	にんじん えのきたけ みつば れんこん 干しいたけ さやえんどう 玉ねぎ かんぴょう	ごはん 豆麩(麦) 砂糖 米油 水あめ あられ	838 kcal	33.6 g	29.4 g	2.2 g
4水	食パン(乳,麦) アプリコットジャム 牛乳(乳) オムレツ(卵)・トマトソース クラムチャウダー(乳,麦) はちみつレモンゼリー	牛乳(乳) あさり とり肉 白花豆 チーズ(乳) 豆乳 スキムミルク(乳) 卵(卵)	マッシュルーム キャベツ 玉ねぎ にんにく トマト あんず レモン	パン(乳,麦) 米油 はちみつ ホワイトルウ(乳,麦) 生クリーム(乳) でん粉 砂糖 オリブオイル 水あめ	857 kcal	33.6 g	25.9 g	2.8 g
5木	ごはん 牛乳(乳) 春巻き(麦) にとりもやしのナムル マーボー豆腐(麦)	牛乳(乳) 豚肉 豆腐 みそ 大豆 とり肉	にんじん 干しいたけ 長ねぎ こねぎ にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ たけのこ にとり もやし	ごはん 米油 砂糖 でん粉 ごま油 小麦粉(麦) 春雨 でん粉 ごま	860 kcal	43.7 g	30.0 g	2.5 g
6金	ひき肉のカレーライス(乳,麦)【麦ごはん】 カフェオレ(乳) ほうれん草とエリンギのソテー レアチーズいちご(乳)	カフェオレ(乳) とり肉 チーズ(乳) ベーコン 寒天 クリームチーズ(乳)	玉ねぎ にんじん グリンピース にんにく ほうれん草 エリンギ とうもろこし いちご レモン	ごはん 大麦 じゃがいも カレールウ(乳,麦) 米油 オリブオイル	845 kcal	25.8 g	20.3 g	3.0 g
9月	ツナごはん 牛乳(乳) とり肉の唐揚げ わかめと卵のスープ(卵)	牛乳(乳) とり肉 わかめ 卵(卵) マグロフレーク	とうもろこし 玉ねぎ にんじん しょうが	ごはん でん粉 米油 砂糖	823 kcal	38.3 g	32.3 g	2.1 g
10火	ごはん 牛乳(乳) いわしの揚げびたし 筑前煮 ← かみかみメニュー はるか	牛乳(乳) とり肉 さつま揚げ いわし	こんにゃく にんじん れんこん ごぼう たけのこ さやいんげん 干しいたけ しょうが はるか	ごはん じゃがいも 砂糖 米油 でん粉 ごま	803 kcal	31.9 g	22.4 g	2.1 g
11水	カレーパン(乳,麦) 牛乳(乳) とり肉の甘辛煮 オニオンスープ いちご② チーズ(乳)	牛乳(乳) ベーコン とり肉 チーズ(乳) 牛肉	とうもろこし 玉ねぎ 白菜 にんじん こまつな パセリ しょうが にんにく いちご	パン(乳,麦) カレールウ(乳,麦)	802 kcal	37.7 g	31.2 g	3.4 g
12木	<b>卒業お祝い</b> 献立	3年生にとって、今日が最後の学校給食です。3年生のみなさんの門出を祝して、卒業お祝いお楽しみ献立です！ 小学校からの9年間、さまざまな献立が登場しましたね。一番好きな献立は何でしたか？苦手な食べ物も克服できましたか？ 「さよならーめん」をじっくり味わいながら、思い出をかみしめましょう♪						
	さよならーめん ~さよなら~+ラーメン~ 【中華ソフトめん(麦)+塩味スープ】 牛乳(乳) ちくわの磯辺揚げ②(麦) お祝いデザート	牛乳(乳) 豚肉 ちくわ(麦) 青のり 豆乳 ゼラチン	しょうが にんにく にんじん 干しいたけ もやし とうもろこし キャベツ 長ねぎ こまつな いちご	中華ソフトめん(麦) 米油 ラード でん粉 さとう	797 kcal	32.3 g	22.7 g	3.7 g





日	曜	献立名	体の組織をつくる食品	体の調子を整える食品	エネルギーのもとになる食品	1人分	たんぱく質	脂質	食塩相当量
13	金	給食はありません							
16	月	ごはん 納豆 牛乳(乳) ブロッコリーのおかかマヨあえ 肉豆腐 オレンジ	牛乳(乳) 豚肉 焼き豆腐 マグロフレーク かつお節 納豆	玉ねぎ こんにやく ごぼう 干しいたけ 小松菜 ブロッコリー とうもろこし オレンジ	ごはん 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	夕食は塩分ひかえめに。			
17	火	ごはん 牛乳(乳) さんまの甘露煮 切り干し大根の油炒め 凍み豆腐のみそ汁 ヨーグルト(乳)	牛乳(乳) 油揚げ 凍り豆腐 みそ さんま 豚肉 かつお節 さつま揚げ ヨーグルト(乳)	ほうれん草 玉ねぎ にんじん 切り干し大根 小松菜	ごはん じゃがいも 砂糖 米油	863 kcal	40.9 g	27.4 g	2.9 g
18	水	クリームパン(卵,乳,麦) 牛乳(乳) チーズハムサンドフライ(卵,乳,麦) えび団子と春雨のスープ(え)	牛乳(乳) たら えび(え) ハム 卵(卵) チーズ(乳)	にんじん 玉ねぎ チンゲンサイ しょうが	クリームパン(卵,乳,麦) でん粉 米油 春雨 パン粉(麦)	797 kcal	30.8 g	23.5 g	2.4 g
19	木	わかめごはん 牛乳(乳) とり肉のレモンソース 沢煮椀 チョコドーナツ(卵,乳,麦)	わかめ 牛乳(乳) 豚肉 とり肉 粉乳(乳) 卵(卵)	大根 にんじん ごぼう 干しいたけ みつば パセリ レモン	ごはん 砂糖 でん粉 米油 チョコレート(乳) 小麦粉(麦)	849 kcal	28.1 g	33.5 g	2.3 g
19	木	わかめごはん 牛乳(乳) とり肉のレモンソース 沢煮椀 チョコドーナツ(卵,乳,麦)	わかめ 牛乳(乳) 豚肉 とり肉 粉乳(乳) 卵(卵)	大根 にんじん ごぼう 干しいたけ みつば パセリ レモン	ごはん 砂糖 でん粉 米油 チョコレート(乳) 小麦粉(麦)	857 kcal	31.9 g	33.2 g	2.6 g

給食回数：13回 エネルギー：832kcal たんぱく質：33.8g 脂質：27.9g カルシウム：456mg 食塩相当量：2.6g

◎給食の食材は安全が確認できたものを使用しています。そのため、食材がそろわないときには献立内容や産地を変更する場合があります。 ◎はしは毎日持ち帰って洗いましょう。次の日も忘れずに。

◎減量ごはん・パンは、通常のごはん・パンより原料の精白米および小麦粉が10g少なくなっています。 ◎「そば」「落花生」「くるみ」を含む食品は使用していません。

◎アレルギー物質を含む献立・食品の場合には、名称の後ろに（ ）で表記しています。 たまご…（卵） 牛乳…（乳） 小麦…（麦） えび…（え） かに…（か）



せい かつ たい せつ  
**生活リズムを大切に！**



# ねん かん 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、吹く風に春の到来を感じる季節となりました。

この1年で、みなさんは心身ともに大きく成長し、一段とたくましくなった様子がうかがえます。日々の給食や食育を通して、そのサポートができていたらうれしいです。

