



令和8年3月分 学校給食予定献立表 (小学校)



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	こんだて名	からだをつくる食品	からだのちょうしをととのえる食品	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
2	月	ごはん 牛乳(乳) さばのみそ煮 ひじきとツナのあえもの けんちん汁	牛乳(乳) とろろ みそ さば ほしひじき マグロフレーク だいず	にんじん 長ねぎ ごぼう 大根 こんにやく	ごはん じゃがいも 米油 ノンエッグマヨネーズ ごま	641 kcal	24.7 g	25.3 g	2.0 g
3	火	行事食 ひなまつり 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、災いや病気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」がつけます。						
		ちらしずし(げんりょうごはん) 牛乳(乳) 花がたハンバーグ・てりやきソース すまし汁(麦) ひなあられ	牛乳(乳) とり肉 とろろ こおり豆腐 ぶた肉	にんじん えのきたけ みつば れんこん ほししいたけ さやえんどう 玉ねぎ かんぴょう	ごはん まめふ(麦) さとう 米油 水あめ あられ	633 kcal	26.0 g	22.6 g	1.8 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 しろはなまめ チーズ(乳) とうにゅう スキムミルク(乳) たまご(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) さとう 生クリーム(乳) でん粉 オリーブオイル 水あめ	702 kcal	26.4 g	21.5 g	2.2 g
5	木	ごはん 牛乳(乳) はるまき(麦) にらともやしのナムル マーボー豆腐(麦)	牛乳(乳) ぶた肉 とろろ みそ だいず とり肉	にんじん ほししいたけ 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 にら もやし	ごはん 米油 さとう でん粉 ごま油 小麦粉(麦) はるさめ でん粉 ごま	676 kcal	37.4 g	25.2 g	2.1 g
6	金	ひき肉のカレーライス(乳,麦)【むぎごはん】 カフェオレ(乳) ほうれん草とエリンギのソテー チーズ(乳)	カフェオレ(乳) とり肉 チーズ(乳) ベーコン	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	ごはん おおむぎ じゃがいも カレールウ(乳,麦) 米油 オリーブオイル	649 kcal	23.8 g	16.9 g	2.6 g
9	月	ツナごはん 牛乳(乳) とり肉のからあげ わかめとたまごのスープ(卵)	牛乳(乳) とり肉 わかめ たまご(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 さとう	644 kcal	30.1 g	27.5 g	1.9 g
10	火	ごはん 牛乳(乳) いわしのあげびたし ちくぜん煮 ← かみかみメニュー → はるか	牛乳(乳) とり肉 さつまあげ いわし	こんにやく にんじん れんこん ごぼう たけのこ さやいんげん ほししいたけ しょうが はるか	ごはん じゃがいも さとう 米油 でん粉 ごま	641 kcal	26.1 g	19.4 g	1.8 g
11	水	カレーパン(乳,麦) 牛乳(乳) とり肉のあまから煮 オニオンスープ いちご②	牛乳(乳) ベーコン とり肉 牛肉	とうもろこし 玉ねぎ はくさい 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)	629 kcal	28.8 g	25.2 g	2.4 g
12	木	しおラーメン 【ちゅうかソフトめん(麦)+スープ】 牛乳(乳) ちくわのいそべあげ②(麦) レアチーズいちご(乳)	牛乳(乳) ぶた肉 ちくわ(麦) 青のり クリームチーズ(乳) かんでん	しょうが にんにく にんじん ほししいたけ もやし とうもろこし キャベツ 長ねぎ こまつな いちご レモン	ちゅうかソフトめん(麦) 米油 ラード でん粉 さとう	621 kcal	27.0 g	20.3 g	3.3 g

夕食は塩分ひかえめに。

夕食は塩分ひかえめに。

夕食は塩分ひかえめに。



日	曜	こんだて名	からだをつくる食品	からだのちょうしをととのえる食品	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
13	金	給食はありません							
16	月	ごはん なつとう 牛乳(乳) <small>日本型食事献立</small> ブロッコリーのおかかマヨあえ 肉どうふ オレンジ	牛乳(乳) ぶた肉 やきどうふ マグロフレーク かつおぶし なつとう	玉ねぎ こんにやく ごぼう 干しいたけ こまつな ブロッコリー とうもろこし オレンジ	ごはん さとう ノンエッグマヨネーズ	684 kcal	33.7 g	22.9 g	2.2 g
17	火	ごはん 牛乳(乳) <small>かみかみメニュー</small> さんまのかんろ煮 きりぼし大根の油いため しみどうふのみそ汁 ヨーグルト(乳)	牛乳(乳) 油あげ こおりどうふ みそ さんま ぶた肉 かつおぶし さつまあげ ヨーグルト(乳)	ほうれん草 玉ねぎ にんじん きりぼし大根 こまつな	ごはん じゃがいも さとう 米油	646 kcal	26.1 g	20.7 g	2.2 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) えびだんごとはるさめのスープ(え)	牛乳(乳) たら えび(え) ハム たまご(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 はるさめ パン粉(麦)	645 kcal	22.3 g	26.6 g	1.7 g
19	木	<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p>卒業お祝い 献立</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>6年生のみなさんの門出を祝して、卒業お祝いお楽しみこんだてです♪</p> <p>入学してからの6年間、さまざまなこんだてが登場しましたね。一番好きなこんだては何ですか？</p> <p>苦手な食べものは克服できましたか？ 思い出をかみしめながら、じっくり味わって食べてください♪</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>卒業おめでとう お楽しみます</p> </div> </div>							
		わかめごはん 牛乳(乳) とり肉のレモンソース さわにわん おいおいデザート	わかめ 牛乳(乳) ぶた肉 とり肉 とうにゅう ゼラチン	大根 にんじん ごぼう 干しいたけ みつば パセリ レモン いちご	ごはん さとう でん粉 米油	664 kcal	26.6 g	26.8 g	2.1 g

給食回数：13回 エネルギー：654kcal たんぱく質：27.8g 脂質：23.3g カルシウム：404mg 食塩相当量：2.2g

◎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おりません。

◎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）

ねんかん 1年間をふりかえってみよう！

あなたはこの1年間をどのように過ごしましたか？みんなと協力して給食を準備

することができましたか？早寝・早起きを心がけ、規則正しい生活をしましたか？

自分の1年間の過ごし方をふりかえってみてください。

右の①～⑤の中で、できたことはいくつあるでしょうか？

できていなかったことがある人は、これから意識して取り組んでいきましょう！

①

食事の前に
必ず手を洗った。



②

食事のマナーを
守ることができた。



③

苦手な食べ物にも
挑戦できた。



④

朝ごはんを
毎日食べた。



⑤

おやつは時間と
量を決めて食べた。

