



よくかむことは
よく味わうこと



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かえろう」

小名浜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	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) かつおカツ(麦) じゃがいものそぼろ煮 グレープゼリー	牛乳(乳) とり肉 さつまあげ あつあげ だいず かつお	にんじん さやいんげん しょうが 玉ねぎ ぶどう	ごはん こめ油 さとう じゃがいも でん粉 油 小麦粉(麦) パン粉(麦)	694 kcal	24.6 g	21.0 g	2.1 g
<p><ひなまつり> 3月3日のひなまつりは「桃の節句」ともいい、女の子のすやかな成長と幸せを祈る行事です。ひなまつりの行事食といえば、ちらしずしやまぐりのお吸い物、白酒、ひしもちやひなあられなどのひな菓子があります。ひなあられは地域によって味や形がちがいます。一般的に、関東地方は米粒型のボン菓子で、さとうで甘く味付けしてあります。関西地方は丸型のあられで、塩やしょうゆで味付けしてあります。</p>    									
<p>★ ひなまつり献立 ★ 今日の給食は、ひなまつりにちなんで、ちらしずしとひなあられがきます。みんなでおいしく食べて、お祝いしましょう。</p>									
3	火	★ ひなまつり献立 ★ ちらしずし 牛乳(乳) にしんのかんろ煮 すまし汁(麦) ひなあられ	牛乳(乳) とり肉 にしん こうやどうふ 青のり こんぶ	にんじん えのきたけ かんぴょう しょうが みつば れんこん トマト ほししいたけ ほうれんそう パプリカ	ごはん 豆ふ(麦) コーンスターチ さとう うるち米 でん粉	582 kcal	27.0 g	15.4 g	2.3 g
4	水	けんちんうどんソフトめん(麦)+けんちんかけ汁 牛乳(乳) やさいかきあげ(麦) オレンジ	牛乳(乳) ぶた肉 油あげ だいず	ごぼう にんじん だいこん こんにゃく はくさい 長ねぎ しゅんぎく 玉ねぎ オレンジ	ソフトめん(麦) パーム油 小麦粉(麦) こめ油	620 kcal	22.5 g	23.1 g	1.9 g
<p>☆ 朝食モデルメニュー ☆ 主食(ごはん)、主菜(魚・肉・卵・豆のおかず)、副菜(主に野菜料理)、汁物がそろった一汁二菜の献立で、日本型食事の理想的な朝ごはんメニューです。</p>									
5	木	麦ごはん 牛乳(乳) なっとう ひじきの油いため どさんこ汁(乳)	牛乳(乳) ぶた肉 とうふ みそ とり肉 なっとう さつまあげ ほしひじき	しょうが にんにく にんじん もやし とうもろこし ほししいたけ 長ねぎ こんにゃく さやいんげん	ごはん 大麦 こめ油 じゃがいも バター(乳) さとう ごま	592 kcal	27.2 g	18.7 g	2.2 g
6	金	メロンパン(卵、乳、麦) 牛乳(乳) メンチカツ(麦) ソースかけ しおこうじスープ	牛乳(乳) とり肉 だいず ぶた肉	にんじん 玉ねぎ キャベツ しめじ えのきたけ こまつな とうもろこし	パン(乳、麦) メロンシート(卵、乳、麦) さとう マーガリン(乳) 小麦粉(麦) でん粉なたね油 パン粉(麦) こめ油	685 kcal	26.0 g	26.9 g	2.5 g
9	月	ごはん 牛乳(乳) ソースかつ(麦) ほうれんそうのみそ汁 オレンジ	牛乳(乳) みそ とうふ ぶた肉 油あげ だいず	長ねぎ ほうれんそう オレンジ	ごはん じゃがいも 小麦粉(麦) でん粉 パン粉(麦) こめ油 さとう	635 kcal	26.1 g	20.2 g	2.3 g
10	火	ごはん 牛乳(乳) ハンバーグ おろしソースかけ けんちん汁 ミニフィッシュ	牛乳(乳) とうふ みそ だいず ぶた肉 とり肉 にぼし	ごぼう にんじん こんにゃく だいこん 長ねぎ 玉ねぎ トマト しょうが にんにく	ごはん こめ油 じゃがいも でん粉 さとう ラード コーンスターチ	577 kcal	24.3 g	16.7 g	2.2 g
11	水	ごはん 牛乳(乳) ピビンバ わかめとたまごのスープ(卵) オレンジ	牛乳(乳) とり肉 とうふ わかめ たまご(卵) ぶた肉	にんじん 玉ねぎ とうもろこし もやし しょうが にんにく ぜんまい こまつな オレンジ	ごはん でん粉 こめ油 さとう ごま油 ごま	570 kcal	27.5 g	17.2 g	2.1 g
<p>☆ 一汁二菜の日 ☆ 主食(ごはん)、主菜(魚・肉・卵・豆のおかず)、副菜(主に野菜料理)、汁物がそろった一汁二菜の献立です。</p>									
12	木	ごはん 牛乳(乳) さばのこんぶしょうゆゆき はくさいのみそ汁	牛乳(乳) 油あげ とうふ みそ さば とり肉 さつまあげ	玉ねぎ はくさい こまつな トマト ごぼう にんじん	ごはん じゃがいも さとう 水あめ こめ油 ごま	618 kcal	27.6 g	23.3 g	1.8 g

※アレルギー物質を含む献立・食品の場合は、名称のうしろに()で表記してあります。 たまご…(卵)・牛乳…(乳)・小麦…(麦)・えび…(え)・かに…(か)

※食材は、安全を確認したものを使用します。そのため食材がそろわない時には、献立や使用食材を変更する場合があります。 ※学校給食では「そば・落花生・くるみ」を使用しておりません。

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	I補キ -	たんぱく質	脂質	食塩相当量
<p>☆セレクト給食☆ <small>自分で選んだ給食を食べる日です。セレクト給食は、食べ物の栄養の違いを見て自分の体のことを考えて食べ物を選ぶ練習です。配膳がスムーズにいくように、自分がどちらのコースを選んだか確認しておきましょう。</small></p>									
13	A	ごはん 牛乳(乳) とり肉のチリソースかけ ご汁 いちごとみかんのゼリー	牛乳(乳) ふた肉 とうふ だいず みそ 油あげ とり肉 かんてん	にんじん だいこん 玉ねぎ 長ねぎ にんにく しょうが いちご みかん オレンジ	ごはん じゃがいも でん粉 こめ油 さとう 水あめ	628 kcal	28.8 g	18.0 g	1.8 g
	B	ごはん 牛乳(乳) さけのみそマヨチーズやき ご汁 牛乳プリン(乳)	牛乳(乳) ふた肉 とうふ だいず みそ 油あげ さけ ひよこ豆 れん乳(乳)	にんじん だいこん 玉ねぎ 長ねぎ とうもろこし	ごはん じゃがいも ノンエッグマヨネーズ でん粉 油 こめ粉 さとう	616 kcal	29.2 g	20.3 g	1.8 g
16	月	<p>☆一汁二菜の日☆ 主食(ごはん)、主菜(魚・肉・卵・豆のおかず)、副菜(主に野菜料理)、汁物がそろった一汁二菜の献立です。</p>							
		ごはん 牛乳(乳) とりつくね(麦) あおなとツナの煮びたし なめことやさいのみそ汁	牛乳(乳) とうふ みそ だいず とり肉 ほしひじき まぐろフレーク	にんじん こんにゃく ほうれんそう だいこん こまつな 玉ねぎ もやし なめこ	ごはん じゃがいも 小麦粉(麦) でん粉 さとう パン粉(麦)	549 kcal	22.5 g	18.0 g	1.9 g
17	火	ポークカレーライス(乳、麦)×麦ごはん 牛乳(乳) ウィンナーとキャベツのソテー オレンジ	牛乳(乳) ふた肉 チーズ(乳) スキムミルク(乳) ウィンナー	にんじん にんにく キャベツ 玉ねぎ こまつな オレンジ	ごはん 大麦 こめ油 カレールウ(麦) じゃがいも ハヤシルウ(麦)	617 kcal	20.4 g	20.4 g	2.3 g
18	水	みそラーメン(ちゅうかソフトめん(麦)+みそ味スープ) 牛乳(乳) しゅうまい(麦)② ヨーグルト(乳)	牛乳(乳) ふた肉 みそ だいず ほたて とり肉 ヨーグルト(乳)	にんにく しょうが にんじん もやし たけのこ とうもろこし キャベツ 長ねぎ チンゲンサイ 玉ねぎ	ちゅうかソフトめん(麦) こめ油 小麦粉(麦) でん粉 さとう ラード	621 kcal	30.1 g	16.4 g	2.7 g
19	木	<p>6年生卒業&修了お祝い献立 6年生の卒業と在校生の修了をお祝いして、今日は赤飯ととり肉のからあげに、お祝いクレープをつけました。おいしく味わって食べてください!</p>							
		せきはん ごましお 牛乳(乳) とり肉のからあげ さわにわん おいわいクレープ	牛乳(乳) あずき ぶた肉 とり肉 だいず とう乳	ほしいたけ にんじん だいこん 玉ねぎ 長ねぎ みつば しょうが レモン いちご	もちごめ こめ でん粉 ごま こめ油 コーンスターチ さとう 水あめ 油 こめ粉	621 kcal	28.0 g	19.9 g	1.8 g

給食回数 14回 平均栄養価：エネルギー615kcal たんぱく質26.1g 脂質19.7g カルシウム378mg 食塩相当量2.1g



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。みなさんは、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年を振り返り、できたところをチェックしてみましょう。



給食の前に
手をきれいに洗えましたか?

食事のあいさつは
心を込めて言えましたか?

おしほを正しく使う
ことができましたか?

地域でとれる食べ物を
知ることができましたか?

行事食や郷土料理
について知ることができましたか?

楽しい給食時間を
過ごせましたか?

ねんかん
1年間
ありがとう
ございました