

令和8年3月 学校給食献立表

弥栄学校給食センター

日曜日	行事等	主食	牛乳	主菜	副菜・汁物他	赤:体を作る		緑:体の調子を整える		黄:エネルギーになる		家庭で補いたい食品		
						たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質	小	中	
						肉・魚・卵 大豆製品	乳製品 海藻・小魚	緑黄色 野菜	その他の野菜 きのこ	穀類 いも類・砂糖	油脂類 油類 種実	エネルギー(kcal) 塩分(g)	エネルギー(kcal) 塩分(g)	
2月	中学3年生 リクエスト献立	ココアあげパン	○	ひじきのマリネ ポークビーンズ ももゼリー	ぶたにく チキン だいた	牛乳 ひじき	こまつな にんじん トマト	きゅうり キャベツ たまねぎ	パン さとう ココア じゃがいも ももゼリー	あぶら	緑黄色野菜	705 2.3	857 2.9	
3火	ひな祭り 献立	ひなまつりずし	○	なのはなのあえもの さくらふのすましじる いちごだいふく	あかうお たまご とりにく とうふ	牛乳 のり つぶあん	なのはな にんじん きぬさや はねぎ	ほしいたけ いちご えのきたけ ごぼう	たまねぎ キャベツ ごぼう	こめ さとう ふ しらたまこ	ごま	小魚	717 2.1	885 2.8
4水	三隅小学校	ゆうきごはん	○	ビビンバサラダ あったかみそキムチ	ぶたにく みそ たまご とうふ	牛乳	にんじん ほうれんそう	きくらげ もやし しめじ とうがらし はくさい たまねぎ きりぼしだいこん しろねぎ	こめ さとう	あぶら ごまあぶら ごま	海藻	607 2.5	748 3.3	
5木		カツカレー (むぎごはん)	○	さっぱりゆずサラダ カレーのルー ヨーグルト	ぎゅうにく ぶたにく	牛乳 ヨーグルト	にんじん ブロッコリー こまつな	たまねぎ キャベツ にんにく しょうが ゆず	こめ むぎ トッポギ じゃがいも さとう	あぶら	くだもの	669 2.2	817 2.8	
6金	中学校卒業 お祝い献立	おくしまねやさか まい(こしひかり)	○	きりぼしだいこんのごますあえ ぐだくさんのみそじる おいおいロールケーキ	とりにく あぶらあげ みそ	牛乳	えだまめ ほうれんそう にんじん みずな	ごぼう キャベツ たまねぎ ほしいたけ はねぎ	こめ かたくりこ こめ さとう じゃがいも	あぶら ごま ロールケーキ	乳製品	763 1.9	909 2.4	
9月	野菜たっぷり100	ごはん	○	さわらのキャロット ソースやき ポトフ	さわら ツナ チキンウィンナー	牛乳	にんじん ほうれんそう ブロッコリー	ごぼう たまねぎ キャベツ パセリ	こめ じゃがいも さとう	あぶら ごま マヨネーズ	種実類	651 1.7		
10火	すこやかうま塩	むぎごはん	○	なっとうあえ ピーフシチュー	なっとう ぎゅうにく	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん ブロッコリー トマト	ごぼう れんこん たまねぎ エリンギ	こめ むぎ さとう こめ さつまいも かたくりこ	あぶら アーモンド じゃがいも	緑黄色野菜	670 1.7	830 2.1	
11水		ごはん	○	ナムル はくさいのスープ ヤクルト・ピーチあじ	とりにく プレスハム あつあげ	牛乳 ヤクルト	ほうれんそう にんじん チンゲンサイ	たまねぎ はくさい ほしいたけ しょうが だいこん	こめ かたくりこ ごま あぶら ごま	小魚	694 1.7	841 2.1		
12木	小学校リクエスト 献立	ゆうきごはん	○	ポテトサラダ かきたまじる いちごムース	ぶたにく プレスハム たまご とうふ かまぼこ	牛乳	チンゲンサイ ブロッコリー にんじん はねぎ	たまねぎ どうもろこし だいこん しょうが	こめ じゃがいも かたくりこ いちごムース	あぶら マヨネーズ	その他の野菜	742 2.0	906 2.5	
13金		コッペパン チョコクリーム	○	はくさいサラダ クリームスープパゲッティー	ツナ とりにく	牛乳 なまクリーム	にんじん みずな	はくさい たまねぎ しめじ パセリ	パン ほしコロケ こむぎ スバゲッティー	あぶら チョコクリーム さとう	その他の野菜	720 2.2	849 3.0	
16月		おくしまねやさか まい(つやひめ)	○	くきわかめのきんぴら いももち	たまご さつまいも こうやとうふ ぶたにく	牛乳 くきわかめ みそ	にんじん はねぎ みずな	ごぼう たまねぎ えのきたけ こんにやく	こめ さとう いももち	あぶら	魚	609 2.4	735 3.0	
17火	小学校卒業 お祝い献立	むぎいり わかめごはん	○	はるキャベツのサラダ コーンスープ おいおいゼリー	えびフライ たまご ツナ	牛乳 かんてん わかめ	こまつな にんじん	たまねぎ パセリ らっきょう キャベツ はくさい どうもろこし	こめ むぎ さとう マカロニ おいおいゼリー	あぶら マヨネーズ	いも	660 2.1	805 2.5	
18水		ごはん	○	いそかあえ さわにわん	サバ とうふ かまぼこ とりにく	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん こまつな	キャベツ ごぼう	こめ さとう マロニー	あぶら	きのこ類	761 2.3		
19木		おくしまねやさか まい(こしひかり)	○	うめおかかあえ はるさめのすましじる	なっとう とりミンチ みそ かつおぶし	牛乳 かまぼこ	えだまめ にんじん みずな はねぎ	ほしいたけ だいこん もやし たまねぎ えのきたけ にんにく しょうが うめ	こめ さとう はるさめ	あぶら ごま	海藻類	563 2.1	682 2.6	
23月		ナン	○	コールスローサラダ ABCコンソメスープ	ぶたミンチ チキンさき	牛乳	ブロッコリー チンゲンサイ にんじん トマト	しょうが にんにく キャベツ だいこん どうもろこし	ナン じゃがいも マカロニ	あぶら コールスロードレッシング	乳製品	539 3.1	683 3.8	

1年間の給食をふり返りましょう

☆物資の都合により、献立や食材が変更になる場合がありますので、ご了承ください。

寒さが少し和らぎ、待ちに待った暖かい春はすぐそこまで来ています。さて、今年度も残りわずかとなりました。みなさんは1年間、給食を通してさまざまなことを学んできました。毎日先生やお友だちと食べる給食が栄養となって体も心も大きく成長したことでしょ。3月はそんな1年をふり返り、できるようになったことをチェックし、これからがんばりたいことを考えてみましょう。



①手洗いを忘れずにできましたか

②あいさつを忘れずにしましたか

③好ききらいなく食べましたか

④よい姿勢で食べましたか

⑤はしを正しく使えましたか

⑥後片づけはルールを守ってできましたか