



# 令和8年 学校給食3月分予定献立表



知多市立八幡給食センター

中学校

日	曜	献立名	主な材料とその働き						エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
			赤 体を作る		緑 体の調子を整える		黄 体を動かすエネルギーになる			
			1群 魚・肉・卵・大豆・大豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物・きのこ	5群 米・パン・めん・いも・砂糖	6群 油脂・種実		
2	月	白飯 牛乳		牛乳			米		743	
		肉ひじきごはんの具	ぶた肉 とりレバー	ひじき		グリーンピース にんにく	砂糖			
		いわしの梅煮	いわし		しそ	うめ	砂糖 でんぷん			
		豆腐とゆばのすまし汁	豆腐 湯葉 かまぼこ		小松菜	玉ねぎ えのきたけ				
		野菜ゼリー			にんじん汁	みかん果汁	砂糖			
3	火	赤飯 牛乳		牛乳			米 小豆		900	
		ハンバーグの玉ねぎソースかけ	とり肉 ぶた肉			玉ねぎ	砂糖 でんぷん			
		野菜とツナのあえもの	ツナ		小松菜 にんじん	キャベツ	砂糖			
		呉汁	大豆 豆乳 ぶた肉 油揚げ みそ		にんじん ねぎ	ごぼう 大根 ねぎ				
		ひなあられ					米 砂糖			
3	年生 のみ	フライドポテト					じゃがいも	油	33.3	
		コーヒー牛乳の素					砂糖			
		【デザートセレクト】								
		お米のチョコクレープ	豆乳				米粉 砂糖 でんぷん	大豆油		
		お米のりんごタルト	豆乳			りんご	米粉 砂糖 でんぷん			
4	水	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		861	
		米粉のカレーライス	ぶた肉	スキムミルク	にんじん	玉ねぎ グリンピース	じゃがいも	油		
		キャベツ入りメンチカツ	牛肉 ぶた肉			キャベツ 玉ねぎ	小麦粉 パン粉	油		
		ごぼうサラダ	ツナ			ごぼう キャベツ きゅうり コーン		ごまドレッシング		
5	木	ソフトめん 牛乳		牛乳			ソフトめん		870	
		マーボーソースかけ	豆腐 ぶた肉 みそ		にんじん ねぎ	玉ねぎ しょうが にんにく ねぎ	砂糖 でんぷん	油 ごま油		
		愛知の野菜入り春巻き	とり肉		にんじん	キャベツ れんこん	小麦粉	ごま油 大豆油 油		
		野菜のナムル			小松菜	もやし	砂糖	ごま油 ごま		
9	月	白飯 牛乳		牛乳			米		855	
		大豆入りナゲット 3個	とり肉 大豆		にんじん		でんぷん	油		
		肉じゃが	ぶた肉 さつまあげ		にんじん	玉ねぎ グリンピース こんにゃく	じゃがいも 砂糖	油		
		しらぬい				しらぬい				
10	火	ロールパン 牛乳		牛乳			パン		891	
		揚げたらのケチャップソースかけ	たら			レモン果汁	砂糖 でんぷん	油		
		白菜のクリーム煮	とり肉	牛乳 生クリーム	にんじん	玉ねぎ 白菜 コーン	じゃがいも 小麦粉	油 バター		
		枝豆とにんじんのサラダ			にんじん	キャベツ えだまめ	砂糖	ごま		
11	水	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		739	
		おからと大豆のしゅうまい 3個	ぶた肉 おから 大豆			玉ねぎ	でんぷん 小麦粉			
		ピピンバ	ぶた肉		にんじん 小松菜	にんにく もやし	砂糖	ごま油		
		ピリカラ汁	とり肉 豆腐		にんじん ねぎ	大根 白菜キムチ ねぎ	じゃがいも	ごま油		
12	木	白飯 牛乳		牛乳			米		806	
		けんちんしのだのごましょうゆかけ	油揚げ 豆腐 たら	ひじき	にんじん		砂糖 でんぷん	ごま		
		親子煮	卵 とり肉 かまぼこ		にんじん ねぎ	玉ねぎ 干しいたけ ねぎ	砂糖 でんぷん			
		小松菜のおかかあえ	かつおぶし		小松菜	白菜	砂糖			
13	金	白飯 牛乳		牛乳			米		822	
		さばの塩焼き	さば							
		豚肉と大根の煮物	ぶた肉 ちくわ 生揚げ		にんじん さやいんげん	大根 こんにゃく	砂糖			
		野菜のくわがめあえ		くわがめ	にんじん	きゅうり	砂糖	38.0		

※次のページに続きます。

## ひな祭りのおはなし

3月3日のひな祭りは、女の子の健やかな成長と幸せを願い、始めました。ひな人形や桃の花を飾り、さまざまな願いを込めた料理やお菓子をいただきます。季節の節目となる五節句（五節供）の一つ「上巳の節句」でもあり、季節の花にちなんで「桃の節句」とも呼ばれます。

給食には、ひなあられ  
が出ます！



日曜	献立名	主な材料とその働き						エネルギー (kcal)
		赤 体を作る		緑 体の調子を整える		黄 体を動かすエネルギーになる		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		魚・肉・卵・大豆・大豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	米・パン・めん・いも・砂糖	油脂・種実	たんぱく質 (g)
16月	白飯 牛乳		牛乳			米		737
	さわらの西京焼き	さわら みそ			しょうが	砂糖 でんぷん		
	豚肉のすき焼き風煮	ぶた肉 かまぼこ 豆腐		にんじん ねぎ	こんにやく 玉ねぎ ねぎ	砂糖	油	
	オレンジ				オレンジ			
17火	白飯 牛乳		牛乳			米		756
	米粉コロッケ	ぶた肉 牛肉		にんじん パセリ	玉ねぎ	じゃがいも 米粉パン粉 米粉	油	
	小松菜とささみのごまあえ	とり肉		小松菜	もやし	砂糖	ごま	
	けんちん汁	とり肉 油揚げ 豆腐		にんじん ねぎ	ごぼう 大根 こんにやく ねぎ	でんぷん	ごま油	
18水	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		836
	ハヤシライス	ぶた肉		にんじん トマト	玉ねぎ グリンピース エリンギ	じゃがいも 小麦粉 砂糖	油 バター	
	チキンハムステーキ	とり肉 ぶた肉						
	豆まめサラダ	大豆			キャベツ えだまめ きゅうり		ドレッシング	
19木	白飯 牛乳		牛乳			米		799
	ちくわの米粉三色揚げ	ちくわ	あおのり			米粉	ごま 油	
	ひじきのあえもの		ひじき	小松菜		はるさめ 砂糖	ごま油	
	豚汁	ぶた肉 豆腐 みそ		にんじん ねぎ	大根 ねぎ	さといも		
	ヨーグルト		ヨーグルト					

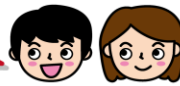
※都合により献立を変更することがあります。※調味料やだし等については記載していません。

## ご卒業おめでとうございます

3年生の皆さんは、9年間食べた給食も卒業ですね。最初は苦手だった献立も、9年間でおいしく食べることができるようになった人も大勢いますね。給食とはお別れですが、「食べる」ことはこれからも続きます。動物や植物など生き物の命をいただくこと、多くの人々の支えがあって食事を食べることができることを忘れないでください。新しい環境の中でも、元気いっぱい活躍してください。



## 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。皆さんは、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年間の振り返り、できたことをチェックしてみましょう。

給食の前に手をきれいに洗った 	食事のあいさつをきちんとできた いただきます 	はしを正しく使うことができた 
よくかんで、味わって食べた 	バランスのよい食事のとり方がわかった バランス 	自分に必要な量を考えて食べる事ができた 
地域でとれる食べ物を知ることができた 	行事食や郷土料理を知ることができた 	楽しい給食時間を過ごせた 

## 今月の愛知県産の食材



米



牛乳



卵



小松菜



白菜



大根



キャベツ



にんじん



大豆



きゅうり