



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

小学校

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	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			
2	月	ごはん ぎゅうにゅう		牛乳			米		588	
		にくひじきごはんのく	ぶた肉 とりレバー	ひじき		グリーンピース にんにく	砂糖			
		いわしのうめに	いわし		しそ	うめ	砂糖 でんぶん			
		とうふとゆばのすましじる	豆腐 湯葉 かまぼこ		小松菜	玉ねぎ えのきたけ				
		やさいゼリー			にんじん汁	みかん果汁	砂糖			
3	火	ごはん ぎゅうにゅう		牛乳			米		629	
		ハンバーグのたまねぎソースかけ	とり肉 ぶた肉			玉ねぎ	砂糖 でんぶん			
		やさいとツナのあえもの	ツナ		小松菜 にんじん	キャベツ	砂糖			
		ごじる	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			
4	水	むぎごはん ぎゅうにゅう		牛乳			米 大麦		686	
		こめこのカレーライス	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		
		キャベツいりメンチカツ	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 ぎゅうにゅう		牛乳			ソフトめん		680	
		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 でんぶん	油 ごま油		
		あいちのやさいいりはるまき	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		
		やさいのナムル			小松菜	もやし	砂糖	ごま油 ごま		
6	金	クロスロールパン ぎゅうにゅう		牛乳			パン		688	
		オムレツ	卵							
		スパゲティタリアン	ぶた肉		にんじん ピーマン トマト	玉ねぎ にんにく	スパゲティ	バター		
		フルーツポンチ				パインアップル もも				
9	月	ごはん ぎゅうにゅう		牛乳			米		660	
		だいきりナゲット 2こ	とり肉 大豆		にんじん		でんぶん	油		
		にくじゃが	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 ぎゅうにゅう		牛乳			パン		716	
		あげたらのケチャップソースかけ	たら			レモン果汁	砂糖 でんぶん	油		
		はくさいのクリームに	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		
		えだまめ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	むぎごはん ぎゅうにゅう		牛乳			米 大麦		567	
		おからとだいきりのしゅうまい 2こ	ぶた肉 おから 大豆			玉ねぎ	でんぶん 小麦粉			
		ピザンパ	ぶた肉		にんじん 小松菜	にんにく もやし	砂糖	ごま油		
		ピリカラじる	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	ごはん ぎゅうにゅう		牛乳			米		640	
		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 でんぶん	ごま		
		おやこに	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 でんぶん			
		こまつなのおかかあえ	かつおぶし		小松菜	白菜	砂糖			
13	金	ごはん ぎゅうにゅう		牛乳			米		648	
		さばのしおやき	さば							
		ぶたにくとだいきんのにも	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			
		やさいのきわかめあえ		きわかめ	にんじん	きゅうり	砂糖			

※つぎのページにつづきます。

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	ごはん ぎゅうにゅう		牛乳			米		577	
		さわらのさいきょうやき	さわら みそ			しょうが	砂糖 でんぷん			
		ぶたにくのすきやきふうに	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		28.7
		オレンジ				オレンジ				
17	火	せきはん ぎゅうにゅう		牛乳			米 あずき		680	
		うめこイラストイロコロッケ				玉ねぎ	じゃがいも パン粉 米粉 小麦粉 砂糖	油		
		こまつなとささみのごまあえ	とり肉		小松菜	もやし	砂糖	ごま		
	6 ねん せい の み	けんちんじる	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		26.5
		フライドポテト					じゃがいも	油		
		コーヒーぎゅうにゅうのもと 【デザートセレクト】					砂糖			
おこめのチョコクレープ	豆乳					米粉 砂糖 でんぷん	大豆油			
おこめのりんごタルト	豆乳			りんご		米粉 砂糖 でんぷん				
18	水	むぎごはん ぎゅうにゅう		牛乳			米 大麦		662	
		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							26.3
		まめまめサラダ	大豆			キャベツ えだまめ きゅうり		ドレッシング		

※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。

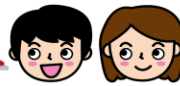
ご卒業おめでとうございます

6年生の皆さんは、小学校の給食も卒業ですね。最初は苦手だった献立も、6年間でおいしく食べることができるようになった人も多いのではないのでしょうか。中学校の給食は、活動量も多く、体が大きく成長するため、小学校より量が増えます。

新しく出会う仲間とともに、たくさん食べて中学校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。

<p>給食の前 手をきれいに 洗えましたか?</p>	<p>食事のあいさつは 心を込めて 言えましたか?</p>	<p>おはしを正しく使う ことができましたか?</p>
<p>よくかんで味わって 食べられましたか?</p>	<p>バランスの良い 食事のとり方が わかりましたか?</p>	<p>自分に必要な量を 考えて食べること ができましたか?</p>
<p>地域でとれる食べ物 を知ることができましたか?</p>	<p>行事食や郷土料理 について知ること ができましたか?</p>	<p>楽しい給食時間を 過ごせましたか?</p>

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