

\* 年間および毎月使用物資 成分配合表については市ホームページをご覧ください。尚、献立変更等、学校独自で使用する物資の場合は各学校にお問い合わせください。

2026 年

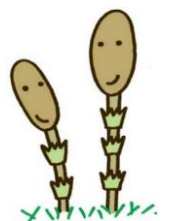
3 月 献 立 表

■ 牛乳は毎日つきます。

■ 都合により献立の一部を変更することがあります。

■ 学校給食において、調理工程および加工品等の微量混入やコンタミネーションの可能性は排除できません。

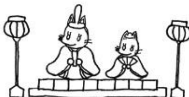


| 月                                                                                                                                          | 火                                                                                                                                                        | 水                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 木                                                                                                                                                          | 金                                                                                                                              |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2 ひなまつり献立                                                                                                                                  | 3                                                                                                                                                        | 4 食育献立（沖縄県）                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 5 卒業お祝い献立                                                                                                                                                  | 6                                                                                                                              |
|  飲用牛乳<br>ごはん<br>○ ちらしずし<br>◎ ぶた汁<br>☆ 三色団子                |  飲用牛乳<br>コッペパン<br>◎ 塩ラーメン<br>○ キャロットラペ<br>△ ココアクリーム                     |  飲用牛乳<br>ごはん<br>○ タコライス<br>● ボイルキャベツ<br>◎ ソーキ汁                                                                                                                                                                                                                           |  飲用牛乳<br>□ 赤飯<br>○ チキンカツ<br>◎ お祝いみそ汁<br>☆ クレープ                          |  飲用牛乳<br>麦ごはん<br>○ さわらのコチュジャンソース<br>◎ ちゃんこ鍋 |
| ○ 高野豆腐 うすあげ ちくわ 人参<br>れんこん しいたけ 白ごま 削り節<br>砂糖 みりん 淡しょうゆ<br>酢 塩<br>◎ ぶた肉 じゃがいも 玉ねぎ<br>人参 青ねぎ キャベツ 油<br>削り節 信州みそ<br>☆ 三色団子                   | ◎ 中華麺 ぶた肉 人参 青ねぎ<br>もやし にんにく しょうが キャベツ<br>油 ごま油 だし昆布 削り節<br>酒 みりん 酢 白ごま<br>淡しょうゆ 塩 こしょう<br>○ まぐろ油漬け 人参 玉ねぎ<br>カレー 油 淡しょうゆ 酢<br>レモン果汁 砂糖 塩 油<br>△ ココアクリーム | ○ ぎゅうひき肉 ひきわり大豆 人参<br>玉ねぎ にんにく 油 酒<br>砂糖 ケチャップ トマト水煮缶<br>カレー粉 塩 こしょう<br>● キャベツ 塩<br>◎ ぶた肉 大根 人参 白ねぎ<br>えのきたけ 糸昆布 みりん 油<br>削り節 淡しょうゆ                                                                                                                                                                                                                       | □ アルファ化赤飯 油<br>小袋ごま塩<br>○ 炸鸡 油 ウスターソース<br>砂糖<br>◎ 祝かまぼこ 豆腐 人参<br>ほうれん草 白菜 大根<br>えのきたけ 煮干し 信州みそ<br>☆ クレープ                                                   | ○ さわら 塩 白ねぎ しょうが<br>ごま油 砂糖 濃しょうゆ<br>みりん 酢 醤油<br>◎ ぶた肉 豆腐 うすあげ 人参<br>白菜 大根 小松菜 削り節<br>だし昆布 砂糖 淡しょうゆ<br>濃しょうゆ みりん                |
| 9                                                                                                                                          | 10                                                                                                                                                       | 11                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 12                                                                                                                                                         | 13                                                                                                                             |
|  飲用牛乳<br>ごはん<br>○ ハンバーグケチャップソース<br>● 粉豆腐の炒り煮<br>◎ すまし汁    |  飲用牛乳<br>アップルパン<br>◎ 菜の花のクリームスパゲティ<br>○ にんじんしりしり                        |  飲用牛乳<br>ごはん<br>◎ 関東煮<br>○ キャベツのみそ炒め                                                                                                                                                                                                                                     |  飲用牛乳<br>ごはん<br>○ 赤魚の照り焼き<br>● きんぴらごぼう<br>◎ 野菜いっぱいスープ                   | 卒業式                                                                                                                            |
| ○ ハンバーグ ケチャップ<br>ウスターソース みりん<br>● 粉豆腐 ちくわ うすあげ 人参<br>青ねぎ しいたけ 油 削り節<br>だし昆布 砂糖 淡しょうゆ<br>みりん<br>◎ 豆腐 人参 キャベツ えのきたけ<br>わかめ 削り節 だし昆布<br>淡しょうゆ | ◎ スパゲティ とり肉 人参<br>菜の花 玉ねぎ しめじ 油<br>炸鸡 小麦粉 牛乳<br>生クリーム 白ワイン<br>スライス 塩 こしょう<br>○ 人参 もやし 糸かつお 油<br>濃しょうゆ みりん 酒                                              | ◎ とり肉 ごぼう天 厚揚げ<br>じゃがいも 大根<br>こんにゃく 人参 削り節<br>砂糖 濃しょうゆ<br>○ ぶた肉 人参 キャベツ にんにく<br>白ごま 油 信州みそ ハチみそ<br>ごま油 砂糖 濃しょうゆ<br>酒 でんぶん                                                                                                                                                                                                                                 | ○ 赤魚 しょうが 砂糖<br>濃しょうゆ みりん でんぶん<br>● こんにゃく 人参 ごぼう<br>白ごま 油 ごま油 砂糖<br>濃しょうゆ みりん<br>一味唐辛子<br>◎ とり肉 人参 大根 白ねぎ<br>キャベツ 油 削り節<br>塩 淡しょうゆ 酒                       |                                           |
| 16 卒業お祝いデザート                                                                                                                               | 17                                                                                                                                                       | 18                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 19                                                                                                                                                         | 20                                                                                                                             |
|  飲用牛乳<br>ごはん<br>◎ カレーライス<br>○ キャベツとコーンのソテー<br>☆ ヨーグルト   |  飲用牛乳<br>食パン<br>◎ 野菜の洋風煮<br>○ ツナごぼう炒め<br>△ バター                        |  飲用牛乳<br>ごはん<br>○ さわらのおろしポン酢かけ<br>● 切干大根の煮物<br>◎ けんちん汁                                                                                                                                                                                                                 |  飲用牛乳<br>ごはん<br>○ とり肉の甘辛だれ<br>● ガーリックポテト<br>◎ スンドゥブチゲ                 | 春分の日                                                                                                                           |
| ◎ ぎゅう肉 じゃがいも 人参<br>玉ねぎ 油 カレー ケチャップ<br>カレー 塩 こしょう カレー粉<br>○ ショートケーキ ホールケーキ<br>キャベツ 油 淡しょうゆ<br>塩 こしょう<br>☆ ヨーグルト                             | ◎ とり肉 じゃがいも 人参<br>キャベツ 玉ねぎ 油<br>炸鸡 小麦粉 牛乳<br>カレー 塩 こしょう<br>○ まぐろ油漬け 人参 玉ねぎ<br>ごぼう 油 砂糖 濃しょうゆ<br>みりん<br>△ バター                                             | ○ さわら 塩 おろし大根<br>砂糖 ゆず果汁 濃しょうゆ<br>酢 みりん でんぶん<br>● うすあげ 人参 切干大根 油<br>削り節 だし昆布 砂糖 濃しょうゆ<br>◎ ぶた肉 豆腐 つきこんにゃく<br>人参 キャベツ ごぼう 青ねぎ<br>油 削り節 だし昆布<br>淡しょうゆ                                                                                                                                                                                                       | ○ 衣付きとり肉 油 白ごま<br>濃しょうゆ 砂糖 みりん でんぶん<br>● じゃがいも にんにく 油 砂糖<br>濃しょうゆ 塩 こしょう<br>◎ ぶた肉 キャベツ 人参 玉ねぎ<br>にら 白菜 豆腐 にんにく<br>しょうが 油 中華スープ<br>信州みそ 濃しょうゆ<br>酒 酢 醤油 ごま油 |                                           |
| 23                                                                                                                                         | 24                                                                                                                                                       | <div>卒業お祝い献立(5日)</div> <div>ご卒業おめでとうございます</div> <p>5日の給食は、「卒業お祝い献立」として赤飯が登場します。<br/>日本では、お祝い事の際に赤飯を配ったり、食べたりする習慣があります。古くから赤色には、悪いものをはらう力があると考えられており、赤米を蒸して神様にお供えする習慣がありました。そのお供えのおさがりとして、人々が赤米を食べ始めたとされています。<br/>赤米は江戸時代以前まで栽培され、食べられてきましたが、品種改良によって、よりおいしい白米が作られるようになり、次第に姿を消しました。しかし、赤いごはんを食べる習慣は残り、現在では白い米に小豆などを加えて赤く色づけした赤飯が食べられるようになったと考えられています。</p> |                                                                                                                                                            |                                                                                                                                |
|  飲用牛乳<br>ごはん<br>◎ 厚揚げの中華煮<br>○ 小松菜のオイスター炒め              | 修了式                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                            |                                                                                                                                |
| ◎ ぶた肉 厚揚げ うすあげ 人参<br>キャベツ しょうが 油<br>中華スープ 砂糖<br>濃しょうゆ でんぶん<br>○ 小松菜 玉ねぎ にんにく 油<br>濃しょうゆ 砂糖 塩<br>ウスターソース                                    |                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                            |                                                                                                                                |

ひなまつり

3月3日はひな祭りです。ひな祭りは女の子の成長と将来の幸せを願う行事で、ひな人形を飾り、桃の花、白酒、ひしもち、あらねなどを供える風習があります。

給食では、2日にひな祭り献立を実施します。給食室で作ったちらしずしの具を、白いごはんと混ぜ合わせて、食べます。



今月の食育献立

ソーキ汁は、沖縄県の郷土料理です。「ソーキ」とは、沖縄の方言で「ぶたの骨付きあばら肉」のことをいいます。沖縄県では昔から、ぶた肉を大切に食べる文化があり、ソーキをやわらかく煮込み、すまし仕立てにして作られます。

給食では、骨のついていないぶた肉と、大根、人参、白ねぎ、えのきたけ、糸昆布を使って作ります。



1 年間の総まとめ 食生活をふりかえろう

1年間の生活をふりかえって、できたことに○をつけてみましょう。できたことはこれからも続け、できなかったことは「なぜできなかったのか」を考えて、改善していきましょう。

☐ 朝ごはんを毎日食べた

☐ 好ききらいをしないで食べた

☐ 間食は時間と量を決めてとった

☐ よくかんで食べた

☐ 食事の前に石けんで手を洗った

☐ 食事のマナーを守って食べた

