

令和8年3月 給食献立予定表

川副学校給食センター

日/曜	献立名	材料 (はたらきで仲間わけ)			調味料など	エネルギー				
		赤の食べ物 主に体をつくるものになる	黄の食べ物 主にエネルギーのもとになる	緑の食べ物 主に体の調子を整えるものになる		kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	
		赤黄緑、3つそろすとバランスがいいよ 				今日のおはなし				
2月	カツカレー (とんかつ)	こめ むぎ じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん にんにく	カレールウ チャツネ(りんご) りんごピューレ(りんご) ソース しょうゆ	647	19.8	23.0	264	★麦ごはんは、米に麦を混ぜて炊いたごはんです。食物せんいが多く、おなかの調子を整える力などが強いので、健康によいです。毎日のごはんには、麦など他のこく物を入れると、手軽に栄養バランスを良くできます。	
	だいごんのマリネ	ハム	オリーブゆ さとう	だいごん ブロッコリー たまねぎ にんじん	レモンじゅす しお こ しょう					
	そつぎょうおめでどう デザート(川中のみ)	牛乳	ぎゅうにゅう	そつぎょうおめでどうデザート(大豆)						
3月	まぜずし	とりにく あぶらあげ のり	こめ さとう あぶら	れんごん にんじん ほししいたけ いんげん きりぼしだいごん	しお す みりん しょうゆ	586	20.5	16.6	362	★今日はひな祭りの献立です。みなさんの成長と幸せを願ってお寿司などでお祝いします。お互いの成長を確認できる春が来たことを感じながらいただきます。
	ごまマヨサラダ	わかめ かまぼこ	おおふくまめ きんときまめ たまごなしマヨネーズ ごま	キャベツ ブロッコリー どうもろこし	しょうゆ					
	すましじる	ひなまつりゼリー	ひなまつりゼリー(大豆・もも・りんご)	たまねぎ しめじ にんじん ねぎ	だしごんぶ かつおぶし しお しょうゆ さけ					
	牛乳	ぎゅうにゅう								
4月	シュガートースト		しよパン(小麦、乳) バター(乳) あぶら さとう		593	19.1	27.7	310	★給食の時間になったら、机の上には何も無いように片付けをしましょう。不要なものが置いてあるとつい触ったり、給食に入ってしまうことがあります。気持ちよく、安全に食べるために守りましょう。	
	アーモンドサラダ		アーモンド ドレッシング	キャベツ ほうれんそう えだまめ にんじん						
	マカロニスープ	ベーコン	マカロニ	キャベツ たまねぎ にんじん えのきたけ セロリ パセリ	がらすूप しお ワイン こしょう ローレル					
5月	ごはん		こめ		605	23.2	18.3	430	★みなさんは、家で料理をする、食器を出す、片付けるなどの手伝いをしていますか。食事の準備や片づけで、荷が重なるかを減らすのも、成長をはかるものさしのひとつです。今日は、この一年でできるようになった手伝いを数えてみましょう。	
	さけのメンチカツ	さけメンチカツ(鮭・小麦・大豆)	あぶら							
	こまつなといとかまぼこのあえもの	いととかまぼこ	ごま ごまあぶら	こまつな キャベツ にんじん	しょうゆ みりん					
	さつまじる	とりにく あつあげ みそ	さつまいも	だいごん にんじん ごぼう ごんにやく ねぎ	にほし かつおぶし					
6月	牛乳	ぎゅうにゅう								
	スパゲティミートソース	ぶたにく だいず	スパゲティ あぶら	たまねぎ マッシュルーム にんにく トマト	ケチャップ デミグラス ソース ワイン ローレル しお ソース しょうゆ	685	25.4	27.7	305	★3度の食事で野菜を積極的に食べることは、将来の生活習慣病の予防に欠かせないことです。今日は、食事と生活習慣病などの病気のつながりを意識した食生活ができているか、ふりかえりながら給食を食べてみましょう。
	ウインナー・チーズえだまめいりむしパン	ウインナー チーズ(乳)	ホットケーキミックス(小麦)	えだまめ						
おからのサラダ	ツナ おから(大豆)	たまごなしマヨネーズ	きゅうり どうもろこし たまねぎ	しょうゆ						
9月	牛乳	ぎゅうにゅう								
	ごはん		こめ		597	23.3	14.3	320	★3月は一年をふりかえる月です。給食当番は上手になりましたか。苦手だったもので、食べられるようになったものがありますか。今月は、給食を食べるとき、4月の自分を思い出し、この一年の成長を確認してみましょう。	
	こまざるあえ	ちくわ	さとう ごま	きゅうり もやし キャベツ にんじん	す みりん しょうゆ					
	にくじゃが	ぎゅうにく ぶたにく こうやど うふ	じゃがいも さとう あぶら	たまねぎ にんじん こんにやく ごぼう グリンピース	しょうゆ みりん さけ					
みかん			みかん							
10月	牛乳	ぎゅうにゅう								
	ごはん		こめ		571	23.9	18.3	304	★私たちの食事は、肉料理に力がかかりがちです。主なおかずを肉と魚で交互にすることは、肉に頼りすぎないための工夫のひとつです。今日は、最近食べたものをふりかえって、肉にかたよりにすぎないか、健康に気をつけた食べ方ができているかを確認してみましょう。	
	しろみざかなのわかさやき	ホキ	たまごなしマヨネーズ	たまねぎ ほうれんそう	さけ しお こしょう					
	だいずとひじきのもの	だいず ひじき	あぶら さとう	にんじん ごぼう ほししいたけ こんにやく	だしじる しょうゆ みりん					
じゃがいもとこまつなのみそしる	あぶらあげ みそ	じゃがいも	たまねぎ にんじん しめじ こまつな	かつおぶし にほし						
11月	牛乳	ぎゅうにゅう								
	コッペパン		コッペパン(小麦、乳)		592	24.7	18.8	303	★生活習慣病という病気は、食事や運動、睡眠などの生活習慣が深くかかわって起こります。好き嫌いをしない、外遊びをする、早く寝るなどよい生活習慣を積み重ねて、将来にわたって健康に過ごせるようにしましょう。	
	あげれんごんのサラダ		あぶら さとう	れんごん キャベツ きゅうり にんじん	す しょうゆ しお					
とうにゅうランチ	とりにく とうにゅう(大豆) みそ	じゃがいも あぶら しろいんげん こめこ	たまねぎ にんじん ブロッコリー マッシュルーム どうもろこし	がらすूप しお ワイン						
12月	牛乳	ぎゅうにゅう								
	ごはん		こめ		709	26.9	28.1	269	★今日は6年生の卒業をお祝いする献立です。6年生のみなさん、ご卒業おめでとうございませう。これまで給食食べてきて、思い出に残っている給食は何ですか。今日は、好きだった給食や心に残っている給食時間のできごとなどについて思い出しながら食べましょう。	
	とりのからあげ	とりにく	こむぎこ(小麦) でんぷん あぶら	にんにく しょうが	しょうゆ さけ					
	のりサラダ	とりにく のり	さとう ごまあぶら	キャベツ もやし にんじん	しょうゆ す しお					
かぼちゃのみそしる	あつあげ みそ		かぼちゃ たまねぎ にんじん ねぎ	かつおぶし にほし						
12月	そつぎょうおめでどう デザート(小学校のみ)		そつぎょうおめでどうデザート(大豆)							
	牛乳	ぎゅうにゅう								

※ 各学校の行事に応じて給食のない日があります。

令和8年3月 給食献立予定表

川副学校給食センター

日/曜	献立名 <small>こんだてめい ※天候や備極などのために材料や献立が変わることがあります</small>	材料 (はたらきで仲間わけ)			調味料など	エネルギー			
		赤の食べ物 主に体をつくるものになる <small>肉・大豆・牛乳・海そうなど</small>	黄の食べ物 主にエネルギーのもとになる <small>米・小麦粉・いも・さとう・油など</small>	緑の食べ物 主に体の調子を整えるものになる <small>野菜・きのこ・くだもの</small>		赤黄緑、3つそろるとバランスがいいよ	kcal	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
13金	てづくりにくまん	ぶたにく	ホットケーキミックス(小麦) ごまあぶら でんぶん	たまねぎ しょうが ほししいたけ	しお こしょう しょうゆ さけ	558	22.0	17.5	447
	ナムル	ひじき	ごま ドレッシング(小麦、ごま、大豆、鶏肉、豚肉)	もやし キャベツ にんじん どうもろこし	しょうゆ	★今日、朝ごはんを食べてきましたか。その朝ごはんには野菜が入っていましたか。朝ごはんは、体と頭を起し、一日を元気にスタートするために欠かせません。もうすぐ春休みになりますが、休み中も「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけて、新学期を元気に迎えられる体の準備をととのえましょう。			
	はるさめスープ		はるさめ ごま ごまあぶら	たまねぎ たけのこ にんじん きくらげ ねぎ	がらすープ しお しょうゆ こしょう さけ				
	いちごヨーグルト	いちごヨーグルト(乳・ゼラチン)							
	牛乳	ぎゅうにゅう							
			中小卒業式：給食なし						
16月	ごはん		こめ			589	25.6	19.8	289
	カレーそば	ぶたにく だいず	あぶら さとう	たまねぎ にんじん にんにく トマト	ケチャップ カレールウ ソース しお こしょう ワイン カレーこ	★キャベツなどの野菜は、お湯でゆでると見た目の量が半分よりも小さくなります。こうして「かさ」を減らすと、体に必要な野菜も無理なくたくさん食べられます。今日の給食のサラダも、この「かさ」を減らす工夫がされています。しっかり食べて、野菜をたくさんいただきますよ。			
	いろどりサラダ		ドレッシング	キャベツ きゅうり えだまめ パプリカ					
	もちむぎいりスープ	とりにく	じゃがいも むぎ あぶら	たまねぎ にんじん セロリー パセリ	がらすープ しお こしょう ワイン しょうゆ				
	牛乳	ぎゅうにゅう							
17火	ごはん		こめ			706	28.5	31.5	271
	さばのたつたあげ	さば	でんぶん こむぎこ あぶら	しょうが	しょうゆ さけ	★朝、昼、夕、決まった時間に規則正しく食事をしていますか。食事のリズムは体の調子を整え、生活のリズムを整えます。そうして体の調子が整うと、物事に気分よく、集中して取り組めます。今日は、最近の自分の食事や生活リズムをふりかえって、健康により生活ができていくか確認してみましょう。			
	チンゲンサイのたまごいため	ぶたにく たまご	あぶら	チンゲンサイ もやし キャベツ	しょうゆ さけ しお こしょう				
	とりごぼうじる	とりにく	じゃがいも あぶら	ごぼう えのき ねぎ にんじん	だしこんぶ かつおぶし しょうゆ みりん しお				
	牛乳	ぎゅうにゅう							
18水	ミルクパン		ミルクパン(小麦、乳)			692	30.9	28.5	457
	ミートローフ	ぶたにく きゅうりにく だいず	パンこ(小麦) さとう	たまねぎ トマト	ナツメグ しお こしょう ワイン ケチャップ ソース デミグラスソース	★給食を食べるとき、食事のマナーを守っていますか。マナーは自分も友だちも気持ちよく食べるために大切なものです。今日は、はしの使い方、食べる姿勢、自分の食事マナーを点検しながら食べてみましょう。			
	コールスロー		ドレッシング	キャベツ きゅうり どうもろこし にんじん					
	ベーコンスープ	ベーコン		たまねぎ にんじん ほうれんそう セロリ えのき	がらすープ しお こしょう ワイン しょうゆ				
	さがみかんゼリー		さがみかんゼリー						
牛乳	ぎゅうにゅう								
19木	ごはん		こめ			559	18.3	16.7	264
	やさしいコロッケ		やさしいコロッケ(小麦、豚肉、大豆) あぶら			★「食べること」は私たちが成長したり、活動したり、健康を保ったりするうえで欠かせない大切なことです。食品にはそれぞれ、含まれている栄養素や体内での働きが違いため、いろいろな食品を組み合わせて食べるようにしましょう。			
	わふうサラダ	とりにく		キャベツ きゅうり どうもろこし にんじん	ノンオイルドレッシング(小麦、大豆、鶏肉、豚肉、りんご)				
	さといもとあつあげのみそしる	あつあげ みそ	さといも	たまねぎ にんじん えのき ねぎ	かつおぶし にほし				
	牛乳	ぎゅうにゅう							
23月	ごはん		こめ			563	24.7	15.5	321
	ぶたにくとごぼうのいために	ぶたにく	あぶら さとう	ごぼう こんにやく にんじん いんげん しょうが	だしじる しょうゆ みりん さけ	★私たちの体は、食べ物から栄養をもらって大きくなったり、病気にからずすんだりします。食事を好き嫌いで選んでいると、体に大切な栄養がうまくとれず、元氣な体を作ることができません。好きな食べ物はかたよらないように、何でも食べて、元氣な毎日を楽しみましょう。			
	やさしいため		あぶら	ごまつな キャベツ たまねぎ にんじん どうもろこし	しお こしょう				
	じゃがいものみそしる	あぶらあげ みそ	じゃがいも	たまねぎ にんじん えのき ねぎ	かつおぶし にほし				
	牛乳	ぎゅうにゅう							
小学3年生平均						617	23.8	21.5	328
小学3年生基準						590	24.8	16.4	350
単位						kcal	g	g	mg

★保護者の方へ★

◎加工食品の原材料は、特定原材料7品目とこれに準ずる21品目、加えて貝類、パイナップルについてのみ () 内に表示しています。記載のない加工品は、アレルギーは含まれておりません。

◎使用頻度の高い食品のアレルギーはこちらに記載します。

- ・しょうゆ(小麦、大豆) ・みそ(大豆) ・とうふ(大豆) ・あつあげ(大豆) ・あぶらあげ(大豆) ・こうやどうふ(大豆) ・ごまあぶら(ごま) ・がらすープ(鶏肉) ・ソース(りんご、大豆) ・ハム(豚肉) ・ベーコン(豚肉) ・ウインナー(豚肉) ・す(小麦) ・スパゲティ(小麦) ・マカロニ(小麦) ・カレールウ(小麦、豚肉、牛肉、大豆) ・デミグラスソース(小麦、鶏肉)

◎給食センターでは、揚げ油や食器、調理・洗浄器具、施設を共用しています。使用食材に関するお尋ねは、給食センターへお電話ください。