

令和 8 年

3月 給食献立表

日 曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
2 月	たまごふりかけご飯 豚カツ マカロニサラダ 厚揚げの味噌汁 牛乳	朝 牛乳 朝 キウイ 朝 フライドポテト	ぶたヒレ・鶏卵・ロースハム ・生揚げ・淡色辛みそ・普通牛乳	精白米・薄力粉・パン粉・調合油・マカロニ・スパゲティ・マヨネーズ・フライドポテト	トマトケチャップ・にんじん・きゅうり・キャベツ・たまねぎ・青ねぎ
3 火	ちらし寿司 豚肉と大根煮 ごまドレッシング 菜の花のすまし汁	朝 牛乳 朝 バナナ 朝 牛乳 雑 ケーキ	凍り豆腐・鶏卵・ぶたばら・生揚げ・ロースハム・絹ごし豆腐・普通牛乳・ホイップクリーム	精白米・三温糖・板ふ・スポンジケーキ	にんじん・れんこん・グリーンピース・乾しいたけ・だいこん・さやいんげん・ブロッコリー・キャベツ・きゅうり・なめこ・なばな・いちご・みかん缶詰
4 水	ご飯 鶏の竜揚げ わかめサラダ じゃがいもの味噌汁	朝 牛乳 朝 オレンジ 朝 牛乳 朝 オレンジ お菓子	鶏むね・かつお油漬缶詰・淡色辛みそ・普通牛乳	ご飯・片栗粉・調合油・マヨネーズ・じゃがいも・ビスケット・しょうゆせんべい	葉しょうが・カットわかめ・キャベツ・きゅうり・冷凍コーン・たまねぎ・ほうれんそう・青ねぎ・オレンジ
5 木	ご飯 白身魚のマヨネーズ焼き 千切菜と胡麻和え 青菜の味噌汁	朝 牛乳 朝 キウイ 朝 牛乳 朝 キウイ おやつチーズ お菓子	まがれい・油揚げ・淡色辛みそ・普通牛乳・プロセスチーズ	ご飯・マヨネーズ・さつまいも・三温糖・いりごま・板ふ・ビスケット・しょうゆせんべい	たまねぎ・あおのり・切干しいたけ・にんじん・チンゲンサイ・りよくとうもろやし・ぶなしめじ・なす・えのきたけ・青ねぎ・ゴールデンキウイ
6 金	ご飯 麻婆豆腐 ほうれん草と竹輪のツナマヨ和え 中華スープ	朝 牛乳 朝 バナナ 朝 牛乳 朝 アップルパイ	絹ごし豆腐・ぶたひき肉・赤色辛みそ・焼き竹輪・かつお油漬缶詰・ショルダーベーコン・普通牛乳	ご飯・三温糖・片栗粉・マヨネーズ・いりごま・はるさめ・調合油・パイ皮・グラニュー糖	にんじん・長ねぎ・葉しょうが・ほうれんそう・たまねぎ・チンゲンサイ・ゆで冷凍スイートコーン・りんご
9 月	ロールパン コロケ ハムサラダ 人参のポタージュ	朝 牛乳 朝 オレンジ 朝 牛乳 朝 トッピングケーキ	ロースハム・普通牛乳・生クリーム・ホイップクリーム	コッペパン・調合油・マヨネーズ・無塩バター・薄力粉・カステラ	キャベツ・ほうれんそう・にんじん・たまねぎ・みかん缶詰・パイナップル缶詰
10 火	ご飯 肉じゃが 春雨サラダ 豆腐の味噌汁	朝 牛乳 朝 キウイ 朝 牛乳 朝 キウイ お菓子	ぶたばら・ロースハム・絹ごし豆腐・油揚げ・淡色辛みそ・普通牛乳	ご飯・じゃがいも・しらたき・三温糖・調合油・緑豆はるさめ・マヨネーズ・ビスケット・しょうゆせんべい	たまねぎ・にんじん・キャベツ・きゅうり・えのきたけ・カットわかめ・青ねぎ・ゴールデンキウイ
11 水	ご飯 鶏肉のBBQソース 大根サラダ 白菜のスープ	朝 牛乳 朝 バナナ 朝 牛乳 朝 きなこトースト	鶏むね・かつお油漬缶詰・普通牛乳・きな粉	ご飯・三温糖・マヨネーズ・食パン・有塩バター	トマトケチャップ・だいこん・にんじん・きゅうり・はくさい・チンゲンサイ・カットわかめ
12 木	ご飯 鯖の塩焼 小芋と厚揚げ煮 五色あえ 大根の味噌汁	朝 牛乳 朝 オレンジ 朝 牛乳 朝 オレンジ お菓子	さば・生揚げ・ぶたばら・油揚げ・淡色辛みそ・普通牛乳	ご飯・冷凍さといも・三温糖・ビスケット・しょうゆせんべい	にんじん・こまつな・りよくとうもろやし・ぶなしめじ・冷凍コーン・だいこん・えのきたけ・ほうれんそう・青ねぎ・オレンジ
13 金	ボークカレー ウインナー炒め 野菜サラダ	朝 牛乳 朝 キウイ 朝 牛乳 朝 キウイ お菓子	ぶたかた・ウインナーソーセージ・ロースハム・普通牛乳	精白米・じゃがいも・調合油・和風ドレッシングタイプ・ビスケット・しょうゆせんべい	たまねぎ・にんじん・ブロッコリー・キャベツ・きゅうり・ゴールデンキウイ
16 月	ご飯 焼きそば風パスタ ツナサラダ ほうれん草となめこの味噌汁	朝 牛乳 朝 バナナ 朝 牛乳 朝 フルーツポンチ	ぶたかた・かつお油漬缶詰・淡色辛みそ・普通牛乳	ご飯・マカロニ・スパゲティ・調合油・マヨネーズ・板ふ・三温糖	キャベツ・にんじん・たまねぎ・トマトケチャップ・あおのり・きゅうり・冷凍コーン・ほうれんそう・なめこ・みかん缶詰・みかん缶詰汁・パイナップル缶詰・バナナ・キウイフルーツ
17 火	ご飯 ミートソースハンバーグ ポテトサラダ ほうれん草の味噌汁	朝 牛乳 朝 オレンジ 朝 牛乳 朝 オレンジ お菓子	牛ひき肉・ぶたひき肉・木綿豆腐・鶏卵・普通牛乳・ロースハム・絹ごし豆腐・油揚げ・淡色辛みそ	ご飯・パン粉・調合油・じゃがいも・マヨネーズ・ビスケット・しょうゆせんべい	たまねぎ・ぶなしめじ・生しいたけ・トマトケチャップ・にんじん・きゅうり・ほうれんそう・青ねぎ・オレンジ
18 水	ご飯 鱈の照り焼き チヤブチエ 豆苗おひたし 白菜ともやしの味噌汁	朝 牛乳 朝 キウイ 朝 牛乳 朝 スイートポテト	さわら・ぶたばら・かつお油漬缶詰・油揚げ・淡色辛みそ・普通牛乳・生クリーム	ご飯・三温糖・緑豆はるさめ・ごま・ごま油・さつまいも・無塩バター・いりごま	たまねぎ・にんじん・ら・トウモロコシ・りよくとうもろやし・はくさい・こまつな・まいたけ

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

エネルギー	蛋白質	脂肪	カルシウム	鉄	ビタミンA (レチノール当量:RE)	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
607 Kcal	24.4 g	27.1 g	279 mg	2.3 mg	246 μg	0.42 mg	0.48 mg	47 mg

日 曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
19 木	いなり寿司 味噌煮込み ほうれん草のごま和え 茹のすまし汁	朝 牛乳 朝 バナナ 牛乳 バナナ お菓子	油揚げ・ぶたかた・生揚げ・ 淡色辛みそ・普通牛乳	精白米・三温糖・ごま・じゃがいも・しらたき・板ふ・ビスケット・しょうゆせんべい	にんじん・ほうれんそう・ぶなしめじ・カットわかめ・バナナ
23 月	ご飯 キャベツのメンチカツ ひじきサラダ 大根と小松菜の味噌汁	朝 牛乳 朝 オレンジ 牛乳 イチゴ蒸しパン お菓子	鶏卵・牛ひき肉・ぶたひき肉・ ショルダーベーコン・淡色辛みそ・普通牛乳	ご飯・パン粉・薄力粉・調合油・ マヨネーズ・板ふ・ホットケーキミックス・三温糖	キャベツ・乾ひじき・ゆでごぼう・ にんじん・赤ピーマン・黄ピーマン・だいこん・こまつな・えのきたけ・いちごジャム
24 火	ご飯 鶏肉のマーマレード煮 高野豆腐煮 ハムサラダ 野菜たっぷり豆乳スープ	朝 牛乳 朝 キウイ 牛乳 キウイ お菓子	鶏むね・凍り豆腐・ロースハム・ ぶたかた・絹ごし豆腐・油揚げ・調整豆乳・普通牛乳	ご飯・薄力粉・調合油・三温糖・ マヨネーズ・ビスケット・しょうゆせんべい	にんじん・さやいんげん・キャベツ・ ほうれんそう・はくさい・ぶなしめじ・青ねぎ・ゴールデンキウイ
25 水	ご飯 鮭のムニエル ごま味噌ソース さつま芋とブロッコリーのゴマ和え 人参とごぼうの味噌汁	朝 牛乳 朝 バナナ 牛乳 おにぎり	さけ・絹ごし豆腐・淡色辛みそ・ 普通牛乳	ご飯・薄力粉・調合油・ねりごま・ 三温糖・さつまいも・いりごま・精白米	たまねぎ・ぶなしめじ・ブロッコリー・ にんじん・ゆでごぼう・えのきたけ・青ねぎ
26 木	人参ご飯 肉じゃが 春雨の酢もの 豆腐の味噌汁	朝 牛乳 朝 オレンジ 牛乳 オレンジ お菓子	ぶたばら・ロースハム・絹ごし豆腐・ 油揚げ・淡色辛みそ・普通牛乳	ご飯・じゃがいも・しらたき・三温糖・ 調合油・はるさめ・ビスケット・しょうゆせんべい	にんじん・たまねぎ・きゅうり・ カットわかめ・キャベツ・えのきたけ・青ねぎ・オレンジ
27 金	ご飯 エビフライ 南瓜サラダ ひじき煮 ユイミータン	朝 牛乳 朝 キウイ 牛乳 ピザトースト	ロースハム・焼き竹輪・油揚げ・ 鶏卵・普通牛乳・ショルダーベーコン・ パルメザンチーズ	ご飯・調合油・じゃがいも・マヨネーズ・ しらたき・三温糖・片栗粉・食パン	くりかぼちゃ・きゅうり・にんじん・ 乾ひじき・たまねぎ・コーン缶詰クリーム・ しょうが・青ねぎ・青ピーマン・ トマトケチャップ
30 月	里芋ご飯 豚肉スタミナ炒め 和風コーンスープ	朝 牛乳 朝 バナナ 牛乳 ジャムサンド	ぶたかた・ロースハム・普通牛乳	ご飯・冷凍さといも・調合油・ 三温糖・いりごま・食パン	にんじん・グリーンピース・たまねぎ・ 青ピーマン・黄ピーマン・きゅうり・ キャベツ・ゆで冷凍スイートコーン・ いちごジャム
31 火	ご飯 揚げの袋詰め 小松菜とベーコン炒め ツツサとろろ汁	朝 牛乳 朝 オレンジ 牛乳 オレンジ お菓子	油揚げ・ぶたひき肉・木綿豆腐・ ショルダーベーコン・かつお油漬缶詰・ 鶏卵・普通牛乳	ご飯・しらたき・三温糖・片栗粉・ 調合油・マヨネーズ・ながいも・ ビスケット・しょうゆせんべい	たまねぎ・にんじん・えのきたけ・ 乾ひじき・こまつな・キャベツ・ りょくとうもやし・葉にんじん・ きゅうり・冷凍コーン・ 根みつば・オレンジ

★土曜日 牛乳・おにぎり・総菜パン

★月・水・金曜日 手作りおやつ

★都合により、献立内容が変更になる場合がございます。

【ひと言】

日が長くなり、朝夕の明るい時間がのびてきました。「三寒四温」という言葉があるように、気温も寒暖を繰り返し徐々に暖かい日が増え、春はもうすぐですね。

早いもので今年も最後の月となりました。1年間様々な行事や活動を通し、子供たちは体も心も大きくなり、たくさんの思い出をつくったことでしょう。自ら食べようとする姿、美味しそうに食べる姿など、給食を通して子供たちの成長を見ると嬉しく思います。これからも給食が子供たちの成長のお手伝いになればと思います。