

3月の予定献立表

※食物アレルギーのある児童・生徒は、給食を食べる前に裏面の「詳細献立表」で内容を必ず確認しましょう。  
家庭・学級においても毎日確認してください。



食品群	体内でのたらしき
赤の食品	血や肉、骨をつくる
黄の食品	働く力や体温となる
緑の食品	体の調子をととのえる

学校給食の栄養基準量		E=エネルギー	P=タンパク質	F=脂質
		小学校	650	21.1~32.5
	中学校	830	27.0~41.5	18.4~27.7

こ ん だ て	2(月)	3(火)	4(水)	5(木)	6(金)
	スライスチーズ フルーツポンチ(しらたま) デミソースとん勝(カツ) バーガーパン ポトフ	ひなまつり 3しよはなゼリー あじつけのり はるやさいののもの ちらしずし はまぐりのすましじる	ホイコーロー やきぎょうざ わかめごはん ちゅうかたまごスープ	こざかなアーモンド カラフルサラダ(げんまいむぎごはん)(ルウ) ハヤシライス	中3お祝い献立 おいわいケーキ(いちご)(中) おからちんすこう(小) チヂンクニのしろみそいため くらまいごはん ソーキじる
小学校	E 729 P 31.1 F 26.8	E 610 P 21.3 F 18.5	E 623 P 24.3 F 21.5	E 628 P 24.6 F 15.6	E 705 P 30.0 F 22.1
中学校	E 806 P 33.5 F 28.1	E 713 P 24.1 F 20.7	E 731 P 27.6 F 23.9	E 745 P 28.2 F 17.2	E 784 P 34.1 F 23.4
こ ん だ て	9(月)	10(火)	11(水)	12(木)	13(金)
	とうにゅうプリンタルト おさかなふりかけ チーズおから ごはん さわにわん	ミニガアのシークワサー ごまあえ さばのさいきょうやき はるやさいのきびごはん すましじる	はるまき わかめスープ ジャージャーめん	ミルメーク(ココア) ごぼうサラダ べにいもパン さけのクリームスープ	はるさめサラダ べにいもだんご むぎごはん もずくマーボー
小学校	E 629 P 19.1 F 22.8	E 613 P 28.5 F 21.1	E 740 P 29.4 F 31.1	E 627 P 23.5 F 21.4	E 747 P 26.1 F 23.4
中学校	E 458 P 12.3 F 8.6	E 736 P 33.5 F 24.5	E 855 P 34.5 F 36.4	E 713 P 26.3 F 24.0	E 864 P 30.1 F 25.7
こ ん だ て	16(月)	17(火)	18(水)	3月のもくひょう	
	はくさいのおかかあえ いわしのうめに むぎごはん とんじる	小6お祝い献立 おいわいケーキ(いちご)(小) おからちんすこう(中) クープイリチー きびごはん イナムドウチ	とうにゅうプリンタルト カレーおから グルクンのあまずあんかけ はるきびごはん キャベツスープ	1ねんかんのしよせいかつをふりかえろう 食事の前に、手をきれいに洗っていますか? 箸ごはんを毎日欠かさず食べていますか? よくかんで、味わって食べていますか? おやつは決まった時間に決断して食べていますか? 活字な食べ物にも挑戦して食べていますか? 毎日の食事を楽しんでますか?	
小学校	E 663 P 25.5 F 23.2	E 615 P 25.4 F 15.8	E 705 P 27.3 F 23.1		
中学校	E 770 P 28.4 F 24.4	E 755 P 30.1 F 17.6	E 800 P 29.4 F 24.0		

**わたしたちの給食の思い出**

- ・いつも給食まだかなあ、今日の給食何かな?と考えるのが楽しくて、わくわくしていました。
- ・もずく丼は、見た目が最初は悪くて食べたくなかったけど!口食べたら美味しかったです。
- ・シークワサーソルベを初めて食べたときに感動した。
- ・甘いものを食べると、「今日も勉強頑張るぞ!」とやる気が出ます。
- ・フルーツポンチの白玉を取り合いになったけど気持ちよく仲直りできた思い出があります。
- ・揚げパンが出たときのテンションがうれしすぎる!
- ・きな粉の粉をみんなで分けたことが思い出です。
- ・あまり物のじゃんけんで負れたり、勝ったりしたことが思い出です。
- ・体育の後に食べた給食は、どんなものより美味しかった。
- ・今年で最後の給食で、当たり前だと思っていた給食が、もう食べられなくなるのが悲しい。

小学6年生、中学3年生の皆さん、ご卒業おめでとうございます。心も体も成長途中の皆さんにとって、食事を楽しむこと、バランスの良い食事を心掛け、食事から栄養をしっかりとることはとても大切です。給食を通して学んだことを思い出しながら、これからの食生活もより良いものにして欲しいと願っています。

**【給食提供がない日】**

- 4日(水)~5日(木)・・・中学3年生
- 6日(金)・・・垣花小1年生
- 9日(月)・・・中学校
- 10日(火)~18日(水)・・・中学3年生(卒業のため)
- 13日(金)・・・小祿小6年、垣花小6年
- 18日(水)・・・小学校

おめでとう  
おめでとうございます。

※材料・天候によって献立を変更することがあります。

# 令和8年3月 詳細献立表(アレルギー) 小祿学校給食センター 917-3459

※「詳細献立表」には、使用する食材と、アレルギー表示義務のある8品目及び下記の品目について表示しています。

表示義務(特定原材料)8品目	その他
たまご、乳、小麦、落花生(ピーナッツ)、エビ、ソバ、カニ、くるみ	ナッツ類、アーモンド、カシューナッツ、ヘーゼルナッツ、ココナッツ、魚類、かつお、アーサ、貝類、あさり、ホタテ、甲殻類、イカ、タコ、いくら、カキ、タラコ、山芋、長芋、キウイフルーツ、バナナ、りんご、もも、パイナップル、いちご、ごま、大豆
※ 醤油と酢に含まれる「小麦」は表示しておりませんが、微量の小麦成分が含まれております。 ※ 詳しい情報が必要な方、または不明な点がある場合は、給食室(給食センター)までお問い合わせください。 ※ 給食を食べる前に、必ず内容を確認してください。 ※ 材料、天候等により、献立を変更する場合があります。 ※ 配合表を基に表記しているため、表示義務8品目以外の食品については表記されていない場合があります。 ※ 給食で使用するもずくやアーサ、チリメンなどにエビ・カニが混ざる可能性があります。 ※ 豆腐などの豆製品類、醤油、みそ、油、乳なしマーガリン、卵なしマヨネーズ、ドレッシング等の調味料や食品添加物に含まれる「大豆」は表示しておりませんが、大豆成分が含まれております。	

日	曜日	こんだて	(あか) おもに体をつくる もとなる食品	(きいろ) おもにエネルギーの もとなる食品	(みどり) おもに体の調子を 整えるもとなる食品	調味料由来	
2	月	牛乳	バーガーパン	脱脂粉乳	こむぎご,あぶら,さとう		
			ポトフ	ミートボール(大豆)		キャベツ,たまねぎ,にんじん,ブロッコリー, コーン,にんにく	
			デミソースとん勝(カツ)	とんかつ(小麦,大豆,豚肉)	あぶら,さとう	たまねぎ,赤パプリカ,黄パプリカ,ピーマン	トマト,小麦,りんご
			スライスチーズ	チーズ(乳)			
		フルーツポンチ(しらたま)		しらたま(上新粉)	みかん,パイナップル		
		ちらしずし		こめ,さとう	にんじん,かんぴょう,しいたけ,れんこん,たけのこ	魚介エキス	
3	火	牛乳	はまぐりのすましじる	アーサ,はまぐり		だいこん,しょうが	
			はるやさいのもの	豚肉	じゃがいも,あぶら,さとう	にんじん,ごんや,たけのこ,くわい,しいたけ,いんげん	
			3しよはなゼリー	豆乳	さとう	もも,りんご	
			あじつけのり	のり	さとう		
		わかめごはん	わかめ	こめ,さとう		小麦,大豆	
		ちゅうかたまごスープ	鶏肉,たまご,魚肉	ごま油,でん粉	にんじん,だいこん,しいたけ,しめじ		
		やきぎょうざ	豚肉	こむぎご,ラード,さとう,でん粉	キャベツ,たまねぎ,にら,にんにく,しょうが	オイスターソース,大豆	
		ホイコーロー	豚肉,みそ	あぶら,さとう	キャベツ,たまねぎ,にんじん,たけのこ,ピーマン,にんにく,しょうが	小麦,大豆	
4	水	牛乳	げんまいむぎごはん		こめ,玄米,麦		
			ハヤシライス(ルウ)	牛肉,豚レバー,白いんげん豆	乳なしマーガリン,米粉,あぶら	たまねぎ,にんじん,セロリ,マッシュルーム,グリーンピース,にんにく,トマト	りんご
			カラフルサラダ	グリンチキン	さとう,ドレッシング(小麦,大豆)	きゅうり,だいこん,赤パプリカ,黄パプリカ	小麦,大豆
			こざかなアーモンド	カタクチイワシ	アーモンド,さとう,水あめ,ごま		
		くらまいごはん		こめ,黒米			
		ソーキじる	豚ソーキ,昆布		とうがん,こまつな,しょうが		
		チヂミーのしろみそいため	豚肉,かまぼこ,みそ	あぶら	金興ニンジン,にんじん,にんにくの芽,ごんや,くわい,しめじ		
		おいわいケーキ(いちご)(中学校)	豆乳,大豆粉	さとう,あぶら,米粉,水あめ,でん粉	いちご		
		おからちんすこう(小学校)	おから	こむぎご,ラード,さとう			
9	月	牛乳	ごはん		こめ		
			さわにわん	豚肉		ごぼう,だいこん,にんじん,ごんや,にんじん,たまねぎ,えだ豆	
			チーズおから	鶏肉,おから,チーズ(乳),牛乳	あぶら,さとう		
			どうにゅうプリンタルト	豆乳,大豆粉	さとう,米粉,あぶら		
		おさかなふりかけ	かつお節,のり	さとう,ごま,マッシュポテト,でん粉,水あめ	かぼちゃ	小麦,大豆,さば	
10	火	牛乳	きびごはん		こめ,もちきび		
			はるやさいのすましじる	鶏肉		キャベツ,えのきたけ,たけのこ,しいたけ,ねぎ	
			さばのさいきょうやき	さば,みそ		しょうが	
			ミミガーのシークワサーごまあえ	ミミガー	さとう,ドレッシング(小麦,ごま,大豆,りんご)	だいこん,きゅうり,にんじん,シークワサー	
11	水	牛乳	ジャージャーめん(めん)		こむぎご,あぶら		
			ジャージャーめん(ぐ)	豚肉,豚レバー,大豆,みそ	でん粉,あぶら,さとう	たまねぎ,にんじん,しいたけ,にんにく,しょうが	大豆
			わかめスープ	鶏肉,かまぼこ,わかめ		にんじん,長ねぎ,えのきたけ	
			はるまき	豚肉	あぶら,ラード,こむぎご,でん粉,さとう,米粉,はるさめ	にんじん,たまねぎ,キャベツ,しょうが,しいたけ	
12	木	牛乳	べにいもパン	脱脂粉乳	こむぎご,あぶら,さとう,紅芋		
			さけのクリームスープ	鮭,白いんげん豆,豆乳	乳なしマーガリン,米粉	たまねぎ,にんじん,マッシュルーム,コーン,パセリ	
			ごぼうサラダ	ツナ	たまごなしマヨネーズ,さとう	ごぼう,にんじん,きゅうり	
			ミルクケーキ(ココア)		さとう,ココア		大豆
		むぎごはん		こめ,麦			
		もずくマーボー	豚肉,豚レバー,大豆,豆腐,もずく,みそ	ごま油,でん粉	たまねぎ,にんじん,ねぎ,しいたけ,しょうが,にんにく		
		べにいもだんご		もち粉,紅芋,ごま,さとう,白玉粉,水あめ,ラード		大豆	
		はるさめサラダ	ハム	はるさめ,ごま,さとう,ごま油	にんじん,きゅうり,ほうれんそう,シークワサー		
16	月	牛乳	むぎごはん		こめ,麦		
			どんじる	豚肉,みそ	里芋	ごぼう,えのきたけ,だいこん,にんじん,長ねぎ	
			いわしのうめに	いわし	さとう,でん粉	しそ,梅肉	小麦,大豆
			はくさいのおかあえ	かつお節	さとう,ごま	ほうれんそう,はくさい,にんじん	
		きびごはん		こめ,もちきび			
		イナムドゥチ	豚肉,かまぼこ,みそ		ごんや,しいたけ		
		クープイリチ	豚肉,昆布,かまぼこ,油揚げ	あぶら,さとう	切干大根,ごんや		
		おいわいケーキ(いちご)(小学校)	豆乳,大豆粉	さとう,あぶら,米粉,水あめ,でん粉	いちご		
		おからちんすこう(中学校)	おから	こむぎご,ラード,さとう			
18	水	牛乳	きびごはん		こめ,もちきび		
			はるキャベツスープ	鶏肉,ベーコン		キャベツ,にんじん,たまねぎ,セロリ,にんにく	
			ブルグンのあまぎあんかけ	ブルグン	でん粉,あぶら,さとう	たまねぎ,赤パプリカ,ピーマン	
			カレーおから	鶏肉,おから,ひじき	さとう,あぶら	にんじん,たまねぎ,ピーマン	
		どうにゅうプリンタルト	豆乳,大豆粉	さとう,米粉,あぶら			