

令和8年

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	体内ではたらく
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	小学校	C=エネルギー	P=タンパク質	F=脂質
		650	21.1~32.5	14.4~21.7

【3月の給食目標】

- 一年間の給食の振り返りをしよう
- 健康な生活ができたか見直そう



ひしもち

ひし形に切った3色のおもちを重ねたものです。それぞれの色に意味があり、赤は「魔除け」、白は「清浄」、緑は「健康」を表すといわれたり、「桃の花」「雪」「大地」を表すともいわれます。健やかな成長への願いが込められています。



ちらしずし

お祝いにぴったりの華やかな料理です。具材として縁起物(えび、れんこん、まめ、錦糸卵、にんじん)や、旬の食材(菜の花・きぬさや)を使うことも多いです。



出典:食育フォーラム2026 3月号

こ ん だ て	2(月) 麦ごはん チンジャオロースー 水餃子スープ いよかん	3(火) ジョア ちらしずし ごまあえ てまりふのすまし汁 ひしもち	4(水) ぎょくごはん ポークカレー きゅうりあっさりづけ ブルーワんにん	5(木) きびごはん ぶた肉のシークワサーみそやき チキナーいため かしあじる	6(金) きなこあげパン はくさいクリームに だいてんのサラダ いちご
あか	牛乳,ぶた肉	ジョア,とり肉,錦糸卵,ちくわ	牛乳,ぶた肉,ぶたレバー,とり肉,塩昆布	牛乳,ぶた肉,みそ,絹厚あげ,リナ,とり肉,昆布	牛乳,きな粉,とり肉,ベーコン,豆乳,いんげん豆
き	米,麦,油,さとう,でん粉,水餃子,ごま油	米,さとう,ごま,ひし餅	米,麦,もちきび,黒米,赤米,じゃがいも,油,小麦粉,乳なしマーガリン,さとう,ごま,杏仁豆腐	米,もちきび,さとう,油	コッペパン,油,さとう,黒糖,じゃがいも,マーガリン,小麦粉,ドレッシング
みどり	ピーマン,もやし,たまねぎ,たけのこ,にんにく,しょうが,ごま,長ねぎ,いよかん	たけのこ,えんどう,にんじん,しいたけ,いんげん,はくさい,きゅうり,ほうれんそう,ごま,たまご,えのきたけ	たまねぎ,にんじん,エリンギ,ピーマン,にんにく,トマト,きゅうり,キャベツ,おかん,黄もも,洋なし,ごぼう,パインアップル,さくらんぼ,レモン	シークワサー,からし菜,もやし,にんじん,たまねぎ,だいてん,チンゲンサイ,ごぼう,しょうが	はくさい,にんじん,たまねぎ,しめじ,アスパラガス,だいてん,きゅうり,赤ピーマン,いちご
小学校	C 589 P 21.5 F 15.2	C 568 P 20.8 F 12.6	C 629 P 20.3 F 16.4	C 620 P 26.6 F 20.9	C 552 P 23.6 F 21.2
こ ん だ て	9(月) 麦ごはん 冬瓜のカレー煮 ころもポテト ひじきのつくだに	10(火) あみパン チリコンカン ブロッコリーサラダ たまご コーンのスープ	11(水) 野菜そば あかめの酢の物 サーターアンダギー	12(木) 麦ごはん さあらのてりやき ヌンク イナムドゥチ でこぼん	13(金) ごはん セルフキンパ (肉・たまご・やさしいのり) 春雨スープ バナナ
あか	牛乳,ぶた肉,絹厚あげ,うずらの卵,あまき,ひじき	牛乳,大豆,いんげん豆,ウインナー,ぶた肉,ぶたレバー,とり肉,卵	牛乳,ぶた肉,シーサーかまぼこ,あかめ,とり肉,卵	牛乳,さあら,ぶた肉,油あげ,黄かまぼこ,みそ	牛乳,牛肉,みそ,のり,とり肉
き	米,麦,油,さとう,でん粉,じゃがいも,ごま	バターあみパン,油,さとう,ドレッシング,でん粉	沖繩そば,油,さとう,小麦粉	米,麦,さとう,油	米,ごま油,さとう,ドレッシング,ごま,春雨,でん粉
みどり	とうがん,にんじん,たまねぎ,ごま,木くらげ,しょうが,しそ,さとう	たまねぎ,にんじん,トマト,パセリ,ブロッコリー,カリフラワー,きゅうり,赤ピーマン,コーン,ごま	しょうが,キャベツ,たまねぎ,ごま,にんじん,もやし,にんにく,きゅうり,だいてん,シークワサー	しょうが,にんにく,しいたけ,だいてん,にんじん,ごま,ごん,にんにく,デコポン	ごぼう,にんじん,たまねぎ,にんにく,きゅうり,ごま,しいたけ,ほうれんそう,バナナ
小学校	C 644 P 22.2 F 18.5	C 529 P 26.7 F 25.2	C 653 P 27.9 F 23.7	C 621 P 27.9 F 15.4	C 566 P 22.7 F 13.0
こ ん だ て	16(月) 麦ごはん せんぎりイリチー さんまかぼすレモン煮 うちなーみそ汁 りんご	17(火) いろいろピラフ サイコロステーキ 花やさいサラダ おたのしみデザート	18(水)	19(木)	20(金)
あか	牛乳,ぶた肉,ごん,チキアギ,油あげ,さんまかぼすレモン煮,とうろ,みそ	牛乳,とり肉,ウインナー,牛肉			
き	米,麦,油	米,油,マーガリン,でん粉,さとう,アイスクリーム			
みどり	きりぼし大根,ごんにゃく,とうがん,にんじん,ほうれんそう,えのきたけ,りんご	たまねぎ,赤ピーマン,ピーマン,マッシュルーム,コーン,にんにく,パセリ,ブロッコリー,カリフラワー,キャベツ,きゅうり,黄ピーマン,にんじん			
小学校	C 672 P 26.4 F 22.2	C 614 P 26.0 F 21.8			



卒業式



修了式

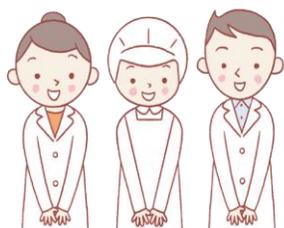
春分の日



春休みも朝ごはんを  
しっかり食べよう



1年間ありがとうございました



今月も、6年生が家庭科の時間に考えてくれた栄養バランスのとれたメニューをだします。お肉やお野菜がおいしく食べることが出来るメニューですね。給食室では、キンパを作る作業(のりで巻く作業)がむずかしいので、自分でのりとごはんは具材をのせて巻いて食べてください。

6年生のみなさん、卒業おめでとうございました。2月と3月は、6年生が家庭科の授業で考えたメニューやリクエストがあったものを出しています。みなさんの中学校生活が充実するように応援しています。