

# 令和8年 3月 こんだてよていひょう(しょうがっこう)

旭市学校給食センター

★今月のめあて★ 1年間の給食をふりかえろう

にち	よう	こんだて		おもにエネルギーのもとになる しょくひん		おもにからだをつくるもとになる しょくひん		おもにからだのちょうしを ととのえるしょくひん		エネルギー(kcal) たんぱく質(g) しよくえん しょうとうりょう(g)
		しよく	牛乳	おかず	たんすいかぶつ	しつ	たんぱくしつ	むきしつ(カルシウムなど)	ビタミン・むきしつ	
富浦小学校 6年1組 長谷川葉さんが考えました										
2	月	むぎごはん	○	やきプリンタルト ぶたにくのキャベツソース にんじんのツナゴマあえ ごまあぶらからのおたまごふわとろちゅうかスープ	こめ むぎ タルト さとう でんぶん でんぶん	ごまあぶら ごまあぶら ごま ごまあぶら	ぶたにく ツナ とりにく たまご	ぎゅうにゅう わかめ	しょうが たまねぎ キャベツ にら にんにく にんじん もやし こまつな たまねぎ えのきたけ たけのこ	669 29.3 25.2 2.1
3	火	エビいりひ なちらし	○	ひなあられ いかのさらさあげ わかめあえ なのはないりしらたまじる	こめ ひなあられ でんぶん	あぶら ごま	たまご えび いか あぶらあげ とりにく なた	ぎゅうにゅう わかめ	ちらしずしのもと しょうが こまつな にんじん はくさい もやし にんじん だいこん えのきたけ なのはな	597 29.9 18.3 2.5
4	水	ごはん	○	とうふナゲット② ブロッコリーソテー エッグカレー	こめ じゃがいも	あぶら あぶら カレールウ	とうふナゲット ベーコン ぶたにく うずらたまご	ぎゅうにゅう スキムミルク	にんにく にんじん たまねぎ しめじ ブロッコリー にんにく たまねぎ にんじん グリンピース	712 25.9 27.4 2.6
5	木	サフランか おるおうご んライス	○	ミニアセロラゼリー② ハーブチキン コールスロー ABCスープ	こめ ゼリー マカロニ	サフランライスのもと とりにく ドレッシング あぶら	とりにく ハム ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんにく にんじん キャベツ きゅうり コーン にんじん マッシュルーム もやし はくさい	615 24.9 23.0 2.9
共和小学校 6年2組 秋葉咲来さんが考えました										
6	金	ごはん	○	きよみオレンジ あじフライ にくじゃが とうふとわかめのしるもの	こめ じゃがいも さとう	あぶら あぶら	あじフライ ぶたにく なまあげ あぶらあげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	きよみオレンジ にんじん こんにやく たまねぎ グリンピース にんじん だいこん	605 26.1 18.6 1.8
9	月	きなこあげ パン	○	チーズオムレツ いろどりジャーマンポテト チリコンカン	パン さとう じゃがいも	あぶら バター	きなこ チーズオムレツ ベーコン	ぎゅうにゅう	たまねぎ アスパラガス ピーマン あかきピーマン にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム えだまめ	705 30.9 33.6 2.9
共和小学校 6年1組 平野朝子さんが考えました										
10	火	ごはん	○	ぶたにくのハンバーグ キャベツときゅうりのマヨネーズあえ しゆんのやさいスープ	こめ パンこ さとう じゃがいも	バター マヨネーズ あぶら	ぶたにく たまご ハム ベーコン ぶたにく	ぎゅうにゅう スキムミルク	たまねぎ マッシュルーム にんじん キャベツ きゅうり にんじん マッシュルーム はくさい	652 27.8 28.5 2.0
11	水	ぼうさいきゅうしょく ツナとコー ンのカレー ピラフ	○	いためビーフン きゅうきゅうコーンポタージュ びちくしょくひんをつかったココアケーキ	こめ ビーフン さとう さとう ホットケーキミックス チョコチップ	あぶら バター あぶら	ツナ ぎよにくソーセージ とりにゅう	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう スキムミルク	たまねぎ にんじん コーン しょうが にんにく にんじん しいたけ たけのこ キャベツ にら きゅうきゅうコーンポタージュ	666 20.0 18.9 2.5
12	木	むぎごは ん	○	さばのあまからあげ なまあげのピリからに とんじる	こめ むぎ でんぶん さとう さといも	あぶら ごまあぶら	さば ぶたにく なまあげ みそ ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	しょうが ねぎ にんじん たけのこ しいたけ ピーマン にんじん だいこん ごぼう こんにやく ねぎ	687 29.2 27.7 1.7
プライトピック千葉様より豚肉寄贈										
13	金	ごはん	ジョ ア	おめでとうデザート しざわぶたのミラノふうカツレツ マカロニサラダ はくさいとにくだんごのスープ	こめ ゼリー こむぎこ パンこ マカロニ	あぶら マヨネーズ	ぶたにく たまご ハム とりにく	ジョア チーズ	パセリ にんじん きゅうり たまねぎ にんじん たまねぎ えのきたけ はくさい こまつな	688 30.2 20.8 2.0
16	月	チャーメン	○	てつじんにくまん さつまいもチップス やさいあんかけ	チャーメン にくまん さつまいも でんぶん	あぶら あぶら	とりにく えび いか なた うずらたまご	ぎゅうにゅう	しょうが にんじん たけのこ キャベツ チンゲンサイ	640 24.6 30.2 2.1
17	火	ごはん	○	さわらのレモンソース じゃがいものそぼろに みそけんちんじる	こめ でんぶん さとう じゃがいも さとう さといも	あぶら あぶら あぶら	さわら ぶたにく なまあげ とりにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	レモンかじゅう にんじん こんにやく えのきたけ たまねぎ いんげん にんじん だいこん しいたけ ねぎ	641 27.5 23.1 1.5
18	水	ごはん	○	きつかむし かいそうサラダ マーボーどうふ	こめ さとう でんぶん さとう さとう でんぶん	ごまあぶら ごま ごまあぶら あぶら ごまあぶら	ぶたにく たまご どうふ かまぼこ ぶたにく みそ どうふ	ぎゅうにゅう スキムミルク かいそう	しょうが キャベツ たまねぎ しいたけ にんじん キャベツ きゅうり コーン にんにく しょうが しいたけ にんじん たけのこ ねぎ にら	635 27.8 22.0 2.4
19	木	むぎごは ん	○	こんにやくサラダ ポークハヤシ レモンクリームパイ	こめ むぎ さとう さとう	ごまあぶら あぶら ハヤシルウ なまクリーム	かまぼこ ぶたにく	ぎゅうにゅう スキムミルク	にんじん キャベツ きゅうり こんにやく コーン にんにく たまねぎ にんじん しめじ マッシュルーム トマト グリンピース	675 24.1 22.0 2.1

○内の数字は、1人分の配食数です。  
★印は、業者が直接配送します。

児童一人当たりの学校給食摂取基準 エネルギー650kcal たんぱく質26.8g 脂質18.0g 食塩相当量2.0g  
児童一人当たりの1か月平均摂取量 エネルギー656kcal たんぱく質27.0g 脂質24.2g 食塩相当量2.2g

## 3/3(火) WASHOKUのひ

ひなまつりは、おんなのこのすこやかな  
せいちょうとしあわせをねがい、ひなにん  
ぎょうをかざっておいわいするぎょうじで  
す。  
ひなあられやしもちには、おもに3つ  
のいろがつかわれていて、し  
どりはしんめ、あかはもものは  
しているそうです。



## 3/3(火) ものがたりきゅうしょく

3月3日のひなまつりは、おんなのこのせい  
ちょうとしあわせをねがう日。きりちゃんのいえ  
ではまいとし、おばあちゃんがじまんの「ひな  
ちらし」をつくってくれます。きりちゃんはおてつ  
だいをしながら、ひなまつりのゆらいやごちそ  
うにこめられているいみをおしえてもらいます。  
【参考本】  
おばあちゃんのひなちらし  
作：野村たかあき 出版：佼成出版社



## 3/19(木) 千産千消(ちさんちしょう)デー

ちばけんでとれたものを、ちばけんでたべ  
ましょう！  
しょうじばさんぶつ  
こめ きゅうにゅう  
にんじん キャベツ きゅうり  
ぶたにく マッシュルーム



## 3/16(月) てつじんきゅうしょく

～てつじんにくまん～  
「レバーたべれば、てつじん  
になれるきゅうしょく てつじん  
きゅうしょく」として、1かげつ  
に1かい、とりいれています。  
ぶたレバーをつかったきゅう  
しょくです。



●旭市のホームページで、献立表及びアレルギー表がご覧になれます。  
●都合により、献立が変更になることがあります。ご了承ください。