

令和8年 3月 学校給食献立表 美馬市学校給食センター

日	曜	こんだてめい			ざいりょうめい			えいようか(しょうがくせい)			
		しゅしょく つけるもの	牛 乳	おかず・デザート	主に体をつくるものとなる あかのしょくひん	主に体の調子を整えるものとなる みどりのしょくひん	主にエネルギーのもととなる きいろのしょくひん	エネルギー kcal	たんぱく しつg	しじつ g	しょく えんg
2	月	ごはん	牛乳	とりにくとがんものにもものりずあえ	ぎゅうにゅう とりにく がんもどき さつまあげ まぐろ やきのり	だいこん にんじん グリーンピース もやし ほうれんそう コーン	ごめ あぶら じゃがいも こんにやく さとう	640	26.1	28.5	2.0
3	火	ごはん	牛乳	はんべんのいそべあげ キャベツのごますあえ とうふとわかめのみそしる ひなあられ	ぎゅうにゅう はんべん あおのり チーズ あぶらあげ とうふ わかめ みそ	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ しめじ ねぎ	ごめ ごむぎこ でんぷん あぶら さとう ごま ひなあられ	654	25.7	23.1	3.2
4	水	しょくぱん	牛乳	ミートスパゲッティ フレンチサラダ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく ぎゅうひきにく だいた チーズ チキンハム	にんにく たまねぎ にんじん エリンギ ピーマン トマト キャベツ きゅうり コーン	しょくパン スパゲッティ さとう あぶら ドレッシング	606	26.4	31.0	2.7
5	木	あわぎゅつと まぜごはん バックすだち	牛乳	たまごやき ふしめんじる おいわいクレープ	ぎゅうにゅう わかめ ちりめん ぎゅうにゅう たまごやき ちくわ とうふ あぶらあげ	しょうが にんじん すだち だいこん しめじ ねぎ	ごめ さとう あぶら ごま ふしめん おいわいクレープ	786	26.5	41.9	2.8
6	金	ごはん	牛乳	ハヤシライス フルーツのゼリーあえ	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	にんにく にんじん たまねぎ しめじ えだまめ みかん もも パインアップル ナタデココ	ごめ あぶら さとう あわせるゼリー	684	20.1	27.8	2.3
9	月	ごはん	牛乳	とりにくのごうみやき おかかあえ けんちんじる	ぎゅうにゅう とりにく かつおぶし とうふ あぶらあげ	しょうが にんにく ねぎ もやし こまつな にんじん だいこん ごぼう しいたけ	ごめ こんにやく	593	27.2	29.6	2.1
10	火	ごはん	牛乳	てづくりハンバーグ イタリアンサラダ ポテトスープ	ぎゅうにゅう ぎゅうひきにく ぶたひきにく とうふ たまご チキンウインナー	たまねぎ にんじん キャベツ コーン きゅうり こまつな	ごめ パンこ さとう ドレッシング じゃがいも	651	25.2	28.5	2.3
11	水	げんりょう しょくぱん	牛乳	カレーうどん ごぼうとツナのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく まぐろ ひじき	しょうが たまねぎ にんじん しめじ ねぶかねぎ ごぼう きゅうり	しょくパン うどん あぶら ごま ドレッシング	592	24.3	36.9	2.9
12	木	ごはん	牛乳	あじフライ バックソース ポイルやさい とんじる	ぎゅうにゅう あじフライ ぶたにく とうふ みそ	キャベツ にんじん ごぼう だいこん はくさい しいたけ ねぎ	ごめ あぶら	597	24.8	23.5	2.3
13	金	ごはん	牛乳	ジャージャンとうふ はるさめのすのもの	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたひきにく みそ チキンハム	にんにく しょうが ねぎ しめじ にんじん たまねぎ きゅうり グリーンピース キャベツ コーン	ごめ あぶら さとう でんぷん はるさめ ごまあぶら	668	25.2	26.4	2.3
16	月	ごはん	牛乳	さばのゆずみそかけ ごまあえ ごもくまめ	ぎゅうにゅう さば みそ だいた とりにく ちくわ ひじき	ゆず こまつな にんじん もやし れんこん ごぼう グリンピース	ごめ さとう ごま こんにやく あぶら	693	31.6	29.1	2.2
17	火	(ごはん)	牛乳	さんしょくどん なめこのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたひきにく とりひきにく たまごやき とうふ みそ	しょうが こまつな にんじん なめこ たまねぎ ねぶかねぎ	ごめ さとう あぶら ごま	634	28.3	30.2	2.5
18	水	しょくぱん だいたチョコ ペースト	牛乳	マカロニグラタン はるさめスープ	ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム チーズ チキンハム	たまねぎ しめじ コーン パセリ こまつな はくさい にんじん	しょくパン マカロニ バター パンこ はるさめ だいたチョコペースト	644	27.6	39.7	2.7
19	木	わかめごはん	牛乳	じゃがいものそぼろに りっちゃんサラダ	わかめ ぎゅうにゅう ぎゅうひきにく ぶたひきにく さつまあげ チキンハム しおこんぶ かつおぶし	にんじん たまねぎ グリーンピース キャベツ きゅうり コーン	ごめ じゃがいも こんにやく あぶら さとう	621	23.0	24.9	2.6
23	月	ごはん	牛乳	とりにくのワインふうみ カリフラワーのサラダ ABCスープ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	パセリ きゅうり カリフラワー コーン にんじん たまねぎ こまつな	ごめ でんぷん あぶら さとう ドレッシング アルファベットマカロニ	724	28.4	32.4	2.7

☆材料の購入その他の事情による献立の変更をご了承ください。

**1年間の振り返りをしよう!**

いよいよ3月、今の学年で過ごす日も残りわずかとなりました。皆さんは、日々の給食からどんなことを学んできたでしょうか? この1年間を振り返り、できたことをチェックしてみましょう。

**ご卒業おめでとございます**

友達や先生方と過ごした給食時間は、学校生活のかけがえのない思い出の一つとなっていくことでしょう。給食が届くまでにはたくさんの人が関わっていて、皆さんを大切に思う気持ちが詰まっています。これから先、困難にぶつかることがあったら、ぜひ給食のことを思い出してください。皆さんが元気で活躍できるようにと、いつまでも応援しています。

<p><b>給食の前に</b> 手をきれいに洗えましたか?</p>	<p><b>食事のあいさつは</b> 心を込めて言えましたか?</p>	<p><b>おはしを正しく使う</b> ことができましたか?</p>
<p><b>よくかんで味わって</b> 食べられましたか?</p>	<p><b>バランスの良い</b> 食事のとり方がわかりましたか?</p>	<p><b>自分に必要な量</b> を考えて食べることができましたか?</p>
<p><b>地域でとれる食べ物</b> を知ることができましたか?</p>	<p><b>行事食や郷土料理</b> について知ることができましたか?</p>	<p><b>楽しい給食時間</b> を過ごせましたか?</p>

**春の行事と行事食**

<p><b>3月3日</b> ひなまつり</p> <p>はまぐりの潮汁 ひしもち</p>	<p><b>3月20日</b> 春分の日(春のお彼岸)</p> <p>ぼたもち</p>	<p><b>桜開花のころ</b> お花見</p> <p>花見団子 行楽弁当</p>
--	---	---

**《次回の学校給食費の振替日(納期限)》**

**3月31日(火)(令和8年2月分)**

振替日の前日までに、振替口座の残高確認や振替口座への御入金をお願いします。また、納付書払いの方については、納期限までに金融機関等でお支払いをお願いします。