



令和8年 3月 学校給食献立予定表



中学校・分校

美波町立学校給食センター

日	曜	パン・ごはん つきもの	のみもの	おかず	材 料						栄養価(上段・小学校 下段・中学校)				
					血・肉・骨になる(あか)		体の調子を整える(みどり)		働け力や熱になる(きいろ)		エネルギー	たんぱく質	脂質		
					1群	2群	3群	4群	5群	6群	kcal	%	%		
～ひなまつり献立～															
2	月	たきごみごはん ひなあられ	牛乳	牛わらのゆず風味 ゆかりあえ 菜の花のすまし汁	とりにく 油揚げ さわら とろろ かまぼこ	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん ゆかり 菜の花	たけのこ ごぼう こんにやく えだまめ ゆず酢 キャベツ	こめ 米 さとう でんぷん ひなあられ	あぶら 油	617 751	18.4 18.8	27.7 27.3		
3	火	切り込みコッペパン シュークリーム (分校のみ)	"	てりやきチキン (てりやきチキン ・ポイルキャベツ) クリームシチュー	とりにく ベーコン 白いんげん豆	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん	キャベツ たまねぎ えだまめ	きこ 切り込みコッペパン さとう じゃがいも シュークリーム(分校のみ)	あぶら 油 シチュールー	659 917	19.4 18.1	40.3 41.3		
4	水	ごはん もものタルト	"	豆腐の五目煮 海藻サラダ	ぶたにく とうふ ハム	ぎゅうにゅう 牛乳 わかめ ひじき	にんじん チンゲンサイ ねぎ	たまねぎ たけのこ キャベツ きゅうり	こめ 米 さとう でんぷん もものタルト	あぶら 油 イタリアンドレッシング	673 824	14.1 13.9	27.9 25.9		
5	木	ごはん シュークリーム (中学校のみ)	"	ピピンパ ワンタンスープ	ぶたにく ぎゅうにく 豚肉 牛肉 ワンタン ベーコン	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん ほうれんそう ねぎ なら	もやし にんにく はくさい たまねぎ	こめ 米 さとう シュークリーム(中学校のみ)	あぶら 油 ごま油 しろ 白ごま	658 995	13.3 12.3	31.5 31.9		
6	金	卒業式													
～かみかみ献立～															
9	月	ごはん さつまいもスティック	"	チキンチキンごぼう じゃがいものみそ汁	とりにく とうふ 油揚げ みそ	ぎゅうにゅう 牛乳 わかめ	にんじん	えだまめ ごぼう たまねぎ	こめ 米 さとう でんぷん じゃがいも さつまいもスティック	あぶら 油	675 835	14.0 13.6	27.3 25.8		
10	火	食パン キャラメルパテ	"	スパゲティミートソース 野菜とささみのサラダ	ぶたにく ささみ	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ しめじ グリーンピース キャベツ	く 食パン スパゲティ さとう キャラメルパテ	あぶら 油 イタリアンドレッシング	629 778	16.3 16.2	26.8 25.8		
11	水	ごはん	"	あじの南蛮漬け ひじきと根菜の煮物	あじ さつまあげ	ぎゅうにゅう 牛乳 ひじき	にんじん ねぎ さやいんげん	たまねぎ こんにやく れんこん ごぼう	こめ 米 さとう でんぷん	あぶら 油	637 785	14.8 13.2	21.8 19.5		
12	木	ごはん シュークリーム (小学校のみ)	"	カレーライス グリーンサラダ	ぎゅうにく 牛肉	ぎゅうにゅう 牛乳 スキムミルク	にんじん ブロッコリー	たまねぎ えだまめ にんにく キャベツ とうもろこし	こめ 米 じゃがいも シュークリーム(小学校のみ)	あぶら 油 カレールー	808 800	11.6 11.5	28.4 22.3		
13	金	ごはん ミニチーズ	"	とりにくごぼうの煮物 からしあえ	とりにく がんもどき ハム	ぎゅうにゅう 牛乳 チーズ	にんじん さやいんげん	たけのこ ごぼう こんにやく もやし キャベツ	こめ 米 さとう	あぶら 油	634 802	15.9 15.4	27.4 25.7		
16	月	ごはん	"	阿波鶏のチキンカツ 塩昆布あえ かぼちゃと金時豆のいとこ煮	あわどり 阿波鶏のチキンカツ ぶたにく 塩昆布 豚肉 金時豆	ぎゅうにゅう 牛乳 塩昆布	にんじん かぼちゃ	キャベツ きゅうり たまねぎ グリンピース	こめ 米 さとう あぶら 油	645 825	14.0 14.0	22.2 20.4			
17	火	食パン ブルーベリージャム	"	とりにくときのこのトマト煮 マカロニサラダ	とりにく	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん トマト チンゲンサイ	にんにく しめじ 干しいしけ たまねぎ グリンピース キャベツ きゅうり とうもろこし	く 食パン さとう じゃがいも マカロニ ブルーベリージャム	あぶら 油 マヨネーズ	630 778	14.7 14.7	32.3 31.6		
18	水	ごはん	"	いわしのしょうが煮 つけあわせ 厚揚げのうま煮	いわしのしょうが煮 ぶたにく 厚揚げ	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん	はくさい きゅうり たまねぎ えだまめ こんにやく しょうが	こめ 米 さとう あぶら 油	664 813	16.3 15.3	25.8 23.4			
～食育の日～															
19	木	ごはん 四国ゼリー	"	親子丼 ツナピーマンあえ	とりにく たまご かまぼこ ツナ	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん ねぎ ピーマン	たまねぎ キャベツ	こめ 米 さとう 四国ゼリー	しろ 白ごま	644 799	17.1 16.8	20.3 18.7		
23	月	チャーハン シュークリーム(園のみ)	"	はるまき 具だくさんのスープ	ぶたにく たまご はるまき ベーコン とうふ	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん ほうれんそう	たまねぎ えだまめ キャベツ えのきたけ	こめ 米 シュークリーム(園のみ)	あぶら 油 ごま油	683 840	12.9 12.4	40.5 40.2		

※物資購入・その他の都合により献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

小学校(中学年) 中学校(エネルギー650・830kcal、たんぱく質は小中とも給食の摂取エネルギーの13～20%、脂質は小中とも給食の摂取エネルギーの20～30%となっております。

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年をふりかえり、できたことをチェックしてみましょう。

 給食の前に手をきれいに洗いましたか?	 食事のあいさつは心を込めて言えましたか?	 おしほを正しく使っていましたか?
 よくかんで味わって食べられましたか?	 バランスの良い食事のとり方がわかりましたか?	 自分に必要な量を覚えて食べることができましたか?
 地域でとれる食べ物を知ることができましたか?	 行事食や郷土料理について知ることができましたか?	 楽しい給食時間を過ごせましたか?

ご卒業 おめでとうございます

3年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。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ることでしょう。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あふれています。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、いつまでも応援しています。

☆3月 給食のポイント☆

- 2日(月)…ひなまつり献立 行事食「ひなあられ」
☆「ひなあられ」は、3色または4色の場合があります。4色のときは「春夏秋冬」の四季をあらわし、「1年を通して女の子が健康で幸せに過ごせるように」と願いがこめられています。3色の場合は、赤色が「健康」、緑色が「魔よけ」、黄色が「清浄」という意味があります。
- 9日(月)…かみかみ献立「チキンチキンごぼう」「さつまいもスティック」
- 19日(木)…食育の日 ☆地場産物を多くとり入れた献立にしています。
☆新献立「ツナピーマンあえ」は、海部郡産の新鮮なピーマンや人参を使い、ピーマンがにがても食べやすいように味付けをしています。
☆「四国ゼリー」は、四国の幸を使用した、さっぱりとした味わいのゼリーです。
→ 徳島…すだち ○香川…和三盆糖 ◇愛媛…ポンカン ◇高知…ゆず
- ◎各校・園の卒業式・卒園式前にお祝いのお気持ちをこめ、美波町 昭吾堂さんのシュークリームをつけています。

今月の地場産物(食材:生産者さん) ※献立表の太字の食材が次の生産者さんです

- きゅうり:東浦誠也さん(美波町西河内) ○菜の花:美波町の農家さん
- にんじん:有近幸恵さん(海陽町海部) ○ピーマン:丸岡伸次さん(海陽町海南)