

令和8年3月分献立表



もくひょう 目標 **一年間の給食をふりかえろう**

吉見町学校給食センター

日	曜	スプライン	こんだてめい		食品のしゅるい			えいようりょう	
			主食 飲み物 おかず	アレルギー物質 (8大アレルギー)	血や肉になるもの (赤色)	体の調子を ととのえるもの (緑色)	かや体温となるもの (黄色)	小 中	小 中
2	月		ごはん 牛乳 ミニぎょうざスープ タラのちゅうかあんかけ ごぼうサラダ (ごまドレッシング)	小麦 乳 小麦 卵 乳 えび かに 小麦 えび	牛乳 とうふ ぎょうざのく タラ	にんじん たまねぎ ほししいたけ チンゲンサイ ねぎ にんにく ごぼう キャベツ きゅうり	ごはん でんぶん ぎょうざのかわ あぶら ごまあぶら さとう ごまドレッシング	669 813	22.5 26.7
3	火		すめし 牛乳 はるのかじる はなのハンバーグ ちらしずしのぐ ひなあられ	小麦 乳 小麦 卵 乳 えび 小麦 小麦 卵 乳 えび 小麦 卵 乳 えび かに 落花生	牛乳 とうふ かまぼこ ハンバーグ とりにく あぶらあげ たまご	にんじん たけのこ ほししいたけ なばな ごぼう かんぴょう えだまめ	すめし あぶら さとう ひなあられ	693 855	29.3 36.6
4	水		ごはん 牛乳 ちゅうかに こらまんじゅう きよみオレンジ	小麦 乳 小麦 えび 卵 かに 小麦 卵 乳 えび かに	牛乳 とうふ ぶたにく えび いか こらまんじゅうのぐ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ たけのこ もやし ほししいたけ はくさい えだまめ こら きよみオレンジ	ごはん ごまあぶら でんぶん あぶら こらまんじゅうのかわ	682 782	25.6 29.9
5	木		ちゅうかめん 牛乳 マーボーラーメン みたらしポテトもち ナムル	小麦 卵 そば 乳 小麦 かに 小麦 乳 小麦	牛乳 とうふ ぶたにく みそ	にんにく しょうが にんじん ほししいたけ ねぎ こら もやし ほうれんそう	ちゅうかめん ごまあぶら さとう でんぶん ポテトもち あぶら ごま	696 821	24.1 28.1
6	金		ごはん 牛乳 コンソメスープ アンサンブルエッグ ドライカレーのぐ	小麦 乳 小麦 小麦 卵 乳	牛乳 パーコン アンサンブルエッグ ぶたにく	にんじん たまねぎ キャベツ にんにく しょうが とうもろこし えだまめ	ごはん マカロニ あぶら	710 863	25.1 30.0
9	月		ごはん 牛乳 あつあげのみそしる さわらのさいきょうやき たけのこのおかに クリームだいふく	小麦 乳 小麦 卵 乳 えび 小麦 小麦 卵 乳 クルミ	牛乳 とうふ あつあげ みそ さわら とりにく かつおぶし	にんじん もやし ねぎ たけのこ こんにゃく	ごはん あぶら さとう クリームだいふく	697 819	28.3 34.3
10	火		ごはん 牛乳 わかめスープ しおからあげ チャーハンのぐ	小麦 乳 小麦 小麦 卵 乳 えび かに	牛乳 わかめ とうふ ぶたにく なると たまご	にんじん もやし こまつな にんにく ねぎ こら	ごはん ごまあぶら さとう でんぶん あぶら	697 848	26.8 32.3
11	水		ごはん 牛乳 じゃがいものそぼろに ケチャップにくだんご きゅうりのさっぱりづけ	小麦 乳 小麦 小麦	牛乳 にくだんご ぶたにく	にんじん たまねぎ たけのこ えだまめ きゅうり キャベツ	ごはん あぶら じゃがいも さとう でんぶん ごまあぶら	698 819	24.1 27.6
12	木		ソフトめん 牛乳 カレーうどんじる おこのみやき ごまあえ	小麦 卵 そば 乳 小麦 乳 小麦 卵 乳 小麦	牛乳 あぶらあげ とりにく	にんじん たまねぎ ねぎ ほうれんそう もやし キャベツ	ソフトめん あぶら さとう カレールウ でんぶん おこのみやき ごま	666 807	24.8 29.5
13	金		チキンライス 牛乳 はくさいのチャウダー ハートのコロック かいそうサラダ	小麦 乳 小麦 乳 小麦 卵 乳 小麦	牛乳 ハム とりにく なまクリーム かいそうミックス わかめ	にんじん たまねぎ はくさい キャベツ きゅうり とうもろこし	チキンライス バター じゃがいも ホワイトルウ コロック あぶら パンパンジードレッシング	698 827	22.4 26.1
16	月		ごはん 牛乳 つみれじる タコメンチカツ ぶたキムチいため	小麦 乳 小麦 卵 乳 えび かに 小麦 卵 乳 えび 小麦	牛乳 つみれ とうふ タコメンチカツ ぶたにく	にんじん ほししいたけ ねぎ キャベツ もやし キムチ	ごはん パンこ あぶら	664 ---	30.7 ---
17	火		しょくパン (チョコクリーム) 牛乳 ミートソーススパゲティ なすとトマトのグラタン わかめサラダ	小麦 卵 乳 乳 小麦 乳 小麦	牛乳 こなチーズ ぶたにく わかめ	にんにく セロリ にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト なす もやし とうもろこし きゅうり	しょくパン バター スパゲティ グラタン たまねぎドレッシング チョコクリーム	732 938	24.0 30.0
18	水		ごはん 牛乳 みそけんちんじる さばのたつたあげ *キャベツとベーコンのいためもの	小麦 乳 小麦 えび 小麦	牛乳 とうふ あぶらあげ みそ さば ベーコン かつおぶし	にんじん ごぼう だいこん こんにゃく ねぎ キャベツ とうもろこし	ごはん さといも でんぶん あぶら	709 858	26.8 32.2
19	木		じごなうどん 牛乳 なのはなうどんじる とりそぼろしのだに *ブロッコリーとじゃがいものホロホロサラダ	小麦 卵 そば 乳 小麦 卵 乳 小麦 卵 小麦	牛乳 あぶらあげ ぶたにく こんぶ ツナフレーク とりそぼろしのだに	にんじん ほししいたけ とうもろこし なばな ほうれんそう ブロッコリー	じごなうどん さとう じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	687 807	28.7 33.3
23	月		むぎごはん ☆にゅうさんきんいんりょう カレー チキンのレモンガーリックやき みずなのサラダ おいわいいちごゼリー	小麦 乳 小麦 卵 乳 かに 小麦 卵 乳 小麦	にゅうさんきんいんりょう ぶたにく とりレバー こなチーズ とりにく	にんにく しょうが にんじん たまねぎ もやし みずな キャベツ	むぎごはん あぶら じゃがいも カレールウ わふうドレッシング いちごゼリー	677 829	21.9 26.8

材料入荷の都合により献立を変更することがあります。
()の中は、つけるもの、または、かけるものです。

太字は吉見産の食材を使用しています。
☆印のついているものは給食センターで容器を回収します。

実施回数 小 15回
中 14回

*印は東二小6年生が家庭科の授業で考えた副菜です。

知っていますか 3月の食文化

ひな祭り

女の子の健やかな成長を願う節句のお祭りです。赤・白・緑の3色のひし餅、ちらしずし、はまぐりのお吸い物、ひなあられ、また子どもは飲めませんが白酒などがよく出されます。

お彼岸

春分の日。秋分の日を中日にして前後3日ずつの7日間を「彼岸会」といいます。ご先祖様に感謝し、お墓参りなど仏事を行います。お供え物として「ぼたもち」や「おはぎ」を作ります。

卒業式

試験の合格が決まった日や卒業式などには、もち米に小豆やささげを入れて蒸した「赤飯」がよく出されます。昔から赤い色には魔除けの力があるとされ、お祝い事の食事に用いられました。

