



令和8年3月 献立表

【今月の目標】
食生活を見直そう



南知多町学校給食センター

日 曜	献 立 名	主な材料とそのはたらき						エネルギー (kcal)	
		赤 体をつくる		緑 体の調子を整える		黄 体を動かすエネルギーになる			
		1群 魚・肉・卵・大豆・大豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物・きのこ	5群 米・パン・めん・いも・砂糖	6群 油脂・種実		
2月	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		603	
	★キャベツいりつくね	とりにく ぶたにく			キャベツ	でんぷん			
	ひじきのために	ぶたにく だいず あぶらあげ	ひじき	にんじん	えだまめ	さとう	ごまあぶら		731
	さわにわん	ぶたにく とうふ		にんじん ねぎ	たけのこ だいこん しいたけ ねぎ				
3火	ごはん 牛乳 ひな祭り献立です。		ぎゅうにゅう			ごはん		643	
	さばのてりやき	さば			しょうが	さとう でんぷん			
	こまつなとあぶらあげのあえもの	あぶらあげ		こまつな にんじん	キャベツ	さとう			
	たまふじる	とりにく とうふ かまぼこ		にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ ねぎ	たまふ			
	★ひなあられ					ひなあられ			
4水	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		634	
	★あいちのやさいはるまき	とりにく		にんじん	キャベツ れんこん	こむぎこ	あぶら ごまあぶら		
	ちゅうかめんいりサラダ	とりにく たまご		にんじん	キャベツ きゅうり	さとう ちゅうかめん	ごまあぶら		
	ワントンスープ	ぶたにく		にんじん ねぎ	たけのこ はくさい たまねぎ ねぎ しいたけ もやし	ワントンのかわ			
5木	ロウカットげんまいごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ロウカットげんまいごはん		633	
	カレーライス 人気メニュー	ぎゅうにく	チーズ	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ	じゃがいも			
	★あいちポークウィンナー	あいちウィンナー							
	ダイコンサラダ	ツナ			だいこん きりぼしだいこん きゅうり コーン				
6金	ちゅうかめん 牛乳 中学校卒業式です。おめでとう！		ぎゅうにゅう			ちゅうかめん		633	
	たまりしょうゆラーメン	ぶたにく かまぼこ	わかめ	にんじん ねぎ	もやし たけのこ ねぎ				
	★やきぎょうざのからししょうゆかけ(小2こ)	ぶたにく			キャベツ たまねぎ	こむぎこ さとう			
	パンバンジーサラダ	とりにく			キャベツ きゅうり コーン	さとう	ごま		
	★ヨーグルト		ぎゅうにゅう			さとう			
9月	こがたロールパン 牛乳		ぎゅうにゅう			こがたロールパン		657	
	★あじのフリッター(小・中2こ)	あじ	あおき			こむぎこ	あぶら		
	やきそば リクエストメニュー	ぶたにく いか ちくわ	あおのり	にんじん	キャベツ しょうが	ちゅうかめん	あぶら		
	イチゴゼリーのフルーツミックス				イチゴゼリー バインアップル もも レモンかじゅう	さとう			
10火	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		618	
	にくじゃが	ぶたにく はんぺん		にんじん	たまねぎ こんにやく えだまめ	さとう じゃがいも			
	★とうふだんご(小2こ・中3こ)	ぶたにく とうふ とりにく	ひじき		たまねぎ	パンこ			
	ひじきとはるさめのごまずあえ	ハム	ひじき		キャベツ	はるさめ さとう	ごま ごまあぶら		
11水	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		639	
	★キャベツいりメンチカツ	ぶたにく ぎゅうにく			キャベツ たまねぎ	こむぎこ パンこ	あぶら		
	ツナともやしのあえもの	ツナ		チンゲンサイ	もやし	さとう			
	ぶたじる	ぶたにく とうふ みそ あぶらあげ	わかめ	にんじん ねぎ	えのきたけ だいこん ねぎ	じゃがいも			
12木	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		620	
	とりにくのてりやき	とりにく			しょうが	さとう でんぷん			
	きりぼしだいこんのごまずあえ	ハム			きりぼしだいこん きゅうり コーン	さとう	ごま ごまあぶら		
	わかたけ	とりにく かまぼこ とうふ	わかめ	にんじん	たけのこ えのきたけ たまねぎ だいこん				

日	曜	献立名	主な材料とそのはたらき						エネルギー (kcal)
			赤 体をつくる		緑 体の調子を整える		黄 体を動かすエネルギーになる		
			1群 魚・肉・卵・大豆・大豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物・きのこ	5群 米・パン・めん・いも・砂糖	6群 油脂・種実	
13	金	むぎごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			むぎごはん		635
		こめこホキフライのなんばんソースかけ	ホキ		ねぎ	ねぎ	さとう	ごまあぶら あぶら	
		ピーフンいりやさいいため	ツナ		あかピーマン あおピーマン	キャベツ	ピーフン さとう	ごまあぶら	
		ピリからスープ	ぶたにく とうふ		にんじん ねぎ	だいこん ごぼう ねぎ ぶなしめじ はくさいキムチ	でんぶん	ごまあぶら	
16	月	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		630
		★いわしのうめに	いわし			うめ	さとう		
		にんじんのごまあえ	ツナ		にんじん	きゅうり もやし	さとう	ごま	
		わかめとじゃがいものみそしる	ぶたにく とうふ みそ あぶらあげ	わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ ねぎ	じゃがいも		
17	火	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		633
		とりにくのごまよごし		とりにく とりレバー			さとう	ごま あぶら	
		ゆかりあえ			ゆかりこ	キャベツ もやし きゅうり			
		ゆばととうふのすましじる	とうふ ゆば かまぼこ とりにく	わかめ	にんじん ねぎ	だいこん えのきたけ ねぎ	でんぶん		
18	水	むぎごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			むぎごはん		639
		マーボどうふ	ぶたにく だいず とうふ みそ		にんじん ねぎ トマト	しょうが にんにく たまねぎ ねぎ しいたけ	でんぶん さとう	ごまあぶら	
		★しゅうまいのやさいあんかけ (小2こ・中3こ)	ぶたにく だいず		あかピーマン きピーマン	たまねぎ	でんぶん さとう こむぎこ		
		かいそうサラダ	とりにく	わかめ ふのり とさかひり こんぶ		キャベツ きゅうり	さとう	ごまあぶら	
19	木	[お魚の日] ソフトめん 牛乳		ぎゅうにゅう			ソフトめん		789
		わふうじる	とりにく あぶらあげ はなかつお かまぼこ		にんじん ねぎ	たまねぎ はくさい しいたけ ねぎ	さとう でんぶん		
		★ちくわのいそべあげ(中3本)	ちくわ	あおのり			こむぎこ	あぶら	
		しらすとやさいのごまあえ	しらすばし	あおのり	にんじん	きゅうり キャベツ	さとう	ごま ごまあぶら	
23	月	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		639
		おやこに	とりにく こうやどうふ たまご		にんじん ねぎ	たまねぎ しいたけ ねぎ しょうが	さとう でんぶん		
		★てりやきハンバーグ	とりにく ぶたにく だいず			たまねぎ	さとう でんぶん		
		やさいのこうのものあえ				たくあん キャベツ もやし きゅうり		ごま	

※物資の購入都合により、献立を変更する場合があります。

※★マークは加工食品です。主な原料(5%以上)を表記しています。

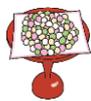
エネルギー摂取基準(kcal) 小650 中830

季節の行事「桃の節句」

3月3日は桃の節句です。ひな祭りとも言います。女の子の健やかな成長と幸せを願う行事です。ひな人形や桃の花などを飾り、ひしもちやひなあられ、はまぐりのお吸い物などをいただきます、祝います。



ひしもち



ひなあられ



はまぐりの吸い物

ひしもちの3色には意味があります。赤は魔除け、白は清浄、緑は健康を意味し、健やかに育てて欲しいとの願いが込められています。

ひなあられは日本の伝統のお菓子で白は雪解けの大地、桃色は桃の花、緑は草木を表し、災いや病気を追い払う願いが込められています。

はまぐりの貝殻は一組の貝殻同士がぴったり合うことからよい相手と出会い、幸せに過ごせるようにとの願いが込められています。



ひなまつり

一年の給食を振り返ってみよう!

この1年間、みなさんの食生活や給食時間の過ごし方はいかがでしたか?食事と体の健康は密接に結びついています。元気に新年度を迎えるためにも次の項目をチェックして、できなかった所は直すようにしましょう。

栄養について



- ①3つの栄養素を知り、まんべんなく食べることができましたか?
- ②朝ご飯はしっかり食べて登校しましたか?

給食準備について



- ①身だしなみを整えてから配膳できましたか?
- ②トイレや手洗いを済ませてから着席ができましたか?

給食時間について



- ①楽しい給食時間を過ごせましたか?
- ②一言指導をしっかりと聞くことができましたか?
- ③食事の挨拶はできましたか?

健康な体づくりにはこの3つが欠かせません!

小中学校 卒業お祝い給食

4日:南知多中・篠島中
11日:みさき小・篠島小・日間賀小
13日:豊浜小・内海小
※卒業式のため、6日(金)は小学校のみ、19日(木)は中学校のみ給食が実施されます。
※4月は13日(月)から、新小学1年生は17日(金)から給食開始となります。

卒業・進級おめでとう!



栄養:食べた物が自分の身体を作り、生き生きと活動する力となります。野菜や魚など食べられる物の幅を広げましょう!

運動:日中身体をよく動かすと、ご飯をさらに美味しく食べられ、夜もぐっすり眠ることができます。

休養:夜にぐっすり眠ることができると、身体がリフレッシュされます。朝ご飯が美味しく食べられ、元気に運動もできます。

