

# 令和8年3月分 学校給食献立一覧表

日 曜	献立名	お知らせ	おもに体をつくるものとなる		おもに体の調子を整えるものとなる		おもにエネルギーのもととなる		エネルギー(kcal) 上段:小学校 下段:中学校
			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・きのこ類・果物	5群 穀類・いも類・砂糖	6群 油脂・種実類	
2月	ごはん 牛乳			牛乳				米	672
	生揚げの五目煮 かつおミンチカツ 大根の甘酢あえ		ぶた肉 生あげ ちくわ かつお		にんじん さやいんげん	こんにゃく たけのこ しいたけ たまねぎ しょうが		砂糖 パン粉 小麦粉 砂糖 でんぷん 砂糖	828
3火	〈ひなまつり給食〉 菜の花ちらし 牛乳		さけ 卵	牛乳	にんじん なばな	たけのこ れんこん しいたけ		米 砂糖	698
	三つ葉のすまし汁 ひじきサラダ いがまんじゅう	直送	豆腐 梅かまぼこ ひじきの佃煮	わかめ ひじきの佃煮	みつば にんじん	しめじ もやし えだまめ		油 あずき 米粉 砂糖 でんぷん	804
4水	ジンジャーポークサンド 牛乳	パンにジンジャーポークをはさんで食べましょう。	ぶた肉	牛乳		エリンギ しょうが		サンドイッチロールパン じゃがいも 砂糖 でんぷん	684
	パンクキンシチュー ネーブル	スプーン ビニール手袋	ベーコン	牛乳 生クリーム チーズ ホワイトルウ ポタージュスープの素	かぼちゃ にんじん	たまねぎ グリンピース ネーブル		白いんげん豆 油	799
5木	〈卒業祝い給食(中学校)〉 赤飯 牛乳			牛乳				米 あずき	651
	みそ汁 揚げ鶏のレモン煮 海藻サラダ もものタルト(中)	和風ドレッシング(個袋) 直送	油あげ 豆腐 みそ とり肉 豆乳 大豆		こまつな みずな	たまねぎ えのきたけ レモン キャベツ とうもろこし もも		ごま塩 でんぷん 砂糖 和風ドレッシング 油	909
6金	ごはん 牛乳			牛乳				米	656
	じゃがいもの含め煮 豆腐ハンバーグおろしソース ブロッコリーのおかかあえ		あげはん 豆腐 とり肉 ぶた肉 大豆 油あげ けずりぶし		にんじん さやいんげん	たまねぎ こんにゃく たまねぎ だいこん ブロッコリー ほうれんそう キャベツ		じゃがいも 砂糖 パン粉 でんぷん 砂糖 砂糖	788
9月	なめし 牛乳			牛乳				米	660
	すいとん 白身魚フライ 糸切昆布の煮つけ		とり肉 ホキ 油あげ		だいこんのは にんじん	だいこん しいたけ 根深ねぎ		すいとん 小麦粉 パン粉 砂糖	782
10火	ごはん 牛乳			牛乳				米	640
	みそおでん おにまん チンゲンサイのしょうがじょうゆあえ		ぶた肉 大豆 やさいボール 生あげ みそ とり肉			こんにゃく だいこん チンゲンサイ		さといも 砂糖 さつまいも 小麦粉 砂糖 砂糖	752
11水	ソフトめんのミートソースかけ 牛乳		ぶた肉 牛肉	牛乳 チーズ	にんじん トマト	たまねぎ マッシュルーム グリンピース		ソフトめん 油 ハヤシルウ	647
	ツナ入りオムレツ フレンチサラダ		卵 ツナ			たまねぎ キャベツ とうもろこし		砂糖 でんぷん 砂糖	849
12木	ごはん 牛乳			牛乳				米	663
	大根のくず煮 さばのゆずみそ煮 ごまあえ		ぶた肉 生あげ さば みそ 油あげ		にんじん ねぎ	こんにゃく ごぼう だいこん しょうが ゆず チンゲンサイ キャベツ もやし		砂糖 でんぷん 砂糖 米粉 砂糖 ごま	801
13金	ごはん 牛乳			牛乳				米	634
	八宝菜 揚げぎょうざ そえ野菜	小2こ 中3こ	ぶた肉 うずら卵 いか ぶた肉		にんじん こまつな	たまねぎ たけのこ はくさい しいたけ キャベツ たまねぎ しょうが もやし チンゲンサイ		でんぷん 砂糖 砂糖 小麦粉 でんぷん 油	786
16月	タコライス 牛乳		ぶた肉 大豆	牛乳	にんじん トマト	キャベツ しょうが にんにく		米 でんぷん	646
	コンソメスープ ごぼうサラダ	マヨネーズ(個袋)	ベーコン		にんじん	たまねぎ セロリ ごぼう とうもろこし きゅうり		油 マカロニ ごま マヨネーズ	793
17火	ごはん 牛乳			牛乳				米	685
	牛肉と大根の炒め煮 大学いも こまつなあえ		牛肉 生あげ ツナ		にんじん	こんにゃく だいこん ごぼう しいたけ 根深ねぎ しょうが こまつな はくさい もやし		砂糖 さつまいも 砂糖 砂糖	836
18水	〈卒業祝い給食(小学校)〉 カレーライス 牛乳	スプーン	ぶた肉	牛乳	にんじん	たまねぎ グリンピース しょうが		米 じゃがいも	727
	りっちゃん元気サラダ ミニトマト もものタルト(小) 角チーズ(中)	小1こ 中2こ 直送	ハム けずりぶし 豆乳 大豆	塩こんぶ	にんじん ミニトマト	キャベツ きゅうり とうもろこし もも		砂糖 砂糖 米粉 でんぷん 油	794
19木	ごはん 牛乳			牛乳				米	681
	合わせみそ汁 和風コロッケ 大豆の磯煮		豆腐 油あげ みそ	わかめ	ねぎ	だいこん えのきたけ		じゃがいも パン粉 小麦粉 米粉 砂糖	819
23月	ごはん 牛乳			牛乳				米	663
	鶏だんごのスープ 愛知の野菜春巻き 杏仁豆腐		とりだんご とり肉		にんじん ねぎ にんじん	もやし はくさい キャベツ れんこん パイン みかん もも		油 でんぷん 砂糖 小麦粉 ごま油 油	792

※献立、材料は都合により変更することがあります。

## ひなまつり給食

3月3日必



菜の花ちらし、牛乳、三つ葉のすまし汁、ひじきサラダ、いがまんじゅう

3月3日は、ひなまつりです。その季節の花から「桃の節句」ともいひ、子どもの健やかな成長と幸せを願い、ひな人形や桃の花をかざります。「白酒」「ひしもち」「ひな菓子」などを供え、「ちらしずし」や「はまぐりのお吸い物」などで祝います。

給食では、「菜の花ちらし」と、三河地方でひなまつりに食べられている「いがまんじゅう」を実施します。

## 季節の食べ物を食べよう

## なばな

「菜の花」ともいわれ、田原市でもよく見られるように、春には黄色い花が咲きます。主につぼみを食べる「和種なばな」と、葉や茎を食べる「洋種なばな」があります。2月～3月頃に多く収穫できるため、ひなまつりの料理にもよく使われます。ビタミンやミネラルがたくさん含まれている緑黄色野菜で、ほろ苦い味が特徴です。給食では、3日に「菜の花ちらし」で登場します。



## 卒業祝い給食

中学校:3月5日

小学校:3月18日

小学校6年生と中学校3年生の卒業をお祝いして、5日(木)に「赤飯」がつかます。赤飯に入れる小豆の赤い色は、魔除けになるとされ、お祝いの時に食べられてきた伝統食です。また、人気メニューの「揚げ鶏のレモン煮」や「カレーライス」、デザートに「もものタルト」が登場します。

中学卒業後は給食がなくなり、自分で食事を選ぶ機会が増えてきます。「何をどう食べたらいいのかな」と迷ったときには、ぜひ給食を思い出してください。



作ったところが  
わかると安心だね

## 3月に使う田原産の野菜

キャベツ



ブロッコリー



にんじん



ミニトマト



さといも



さつまいも



給食の情報は 田原市HPで検索

献立一覧表、給食だより、給食レシピなど掲載しています。



かみかみ献立

かみごたえのある食材を使用した献立です。