

3月の予定献立表

※食物アレルギーのある児童・生徒は、給食を食べる前に裏面の「詳細献立表」で内容を必ず確認しましょう。家庭・学級においても毎日確認してください。



学校給食の栄養基準量		E=エネルギー	P=タンパク質	F=脂質
		小学校	650	21.1~32.5
	中学校	830	27.0~41.5	18.4~27.7

	2(月)		3(火)		4(水)		5(木)		6(金)						
	小学校	E 708	P 21.1	F 22.4	E 589	P 24.3	F 13.9	E 703	P 19.6	F 20.6	E 574	P 28.2	F 18.5	E 786	P 31.0
中学校	E 786	P 23.2	F 23.8	E 678	P 26.4	F 14.4	E 781	P 21.9	F 22.3	E 661	P 32.8	F 20.8	E 920	P 35.0	F 33.1

  

	9(月)		10(火)		11(水)		12(木)		13(金)						
	小学校	E 644	P 25.9	F 20.3	E 714	P 24.5	F 26.2	E 730	P 24.8	F 31.5	E 692	P 25.4	F 25.0	E 677	P 21.7
中学校	E 786	P 23.2	F 23.8	E 833	P 27.8	F 28.9	E 862	P 30.9	F 35.3	E 807	P 29.1	F 28.1	E 810	P 25.3	F 18.2

  

	16(月)		17(火)		18(水)				
	小学校	E 606	P 22.8	F 23.6	E 795	P 28.4	F 30.9	E 859	P 27.4
中学校	E 733	P 26.5	F 28.5	E 793	P 30.8	F 30.2			

**祝 卒業**  
おめでとうございます

3月欠食予定

- 4日(水) 仲井真小4年(校外学習)
- 4(水)~5日(木) 中学3年生(高校入試)
- 9日(月) 全中学校(卒業式振替休日)
- 12日(木) 仲井真小6年(校外学習)
- 18(水) 全小学校(卒業式)

【栄養指導目標】  
『1年間の しよくせいかつを ふりかえろう』

日増しに暖かくなりすごしやすい季節となりました。さて、今年度も残りわずかです。給食を通して様々なことを学べたでしょうか。給食や家庭での食事が栄養になって体も心も大きく成長しているでしょう。3月は1年間の食事を振り返り、できるようになったことやこれから頑張りたいことなどを考えてみましょう。(〇自分ができたことに〇 時々できた△ できなかった×) これからも規則正しい生活や体に良い食事を心がけて、元気にすごしましょう。

①毎日ごはんを食べた	②1日3食、残さないうちを食べた	③食卓に時間を決めて食べ、食べすぎなかった	④3つのグループの役割をバランスよく食べた	⑤食べられることに感謝できた
⑥よくかんで食べるよう心がけた	⑦ながら食べをしなかった	⑧飲物、茶類、糖分の多い飲み物は少しだけ食べた	⑨おもしろいものでもがんばって食べた	⑩みんなで仲よく食べた

リクエスト給食

みなさんの思い出に残っている給食は何ですか？先月に引き続き、リクエスト給食(★印をつけています)を予定しています。学校で食べた給食が楽しい思い出として心に残っていると嬉しいです。最後まで友人や先生と楽しい給食時間を過ごしてくださいね。



桃の節句

3月3日は、「桃の節句」とも「上巳(じょうし)」ともよばれ、女の子の健やかな成長と幸せを願う日です。桃の節句につくられる行事食には、はまぐりのお吸い物やひし餅、ちらし寿司などがあります。給食では、さくらちらしとひなあられにしました。みなさんの健やかな成長を願ってお届けします。



※材料・天候によって献立を変更することがあります。

令和8年3月 詳細献立表(アレルギー) 真和志学校給食センター 917-3460

※「詳細献立表」には、使用する食材と、アレルギー表示義務のある8品目及び下記の品目について表示しています。

表示義務(特定原材料)8品目	その他
たまご、乳、小麦、落花生(ピーナッツ)、エビ、ソバ、カニ、くるみ	いか、たこ、いくら、宇持ちししゃも、あさり、しじみ、ほたて、貝類、海苔、赤魚、うなぎ、さけ、ぶり、まぐろ、魚類、めんたいこ、キウイフルーツ、メロン、すいか、バナナ、マンゴー、もも、パイン、アーモンド、カシューナッツ、ハンダマ、やまいも、ながいも、かぼちゃ、パパイア

※ 醤油と酢に含まれる「小麦」は表示しておりませんが、微量の小麦成分が含まれております。  
 ※ 詳しい情報が必要な方、または不明な点がある場合は、給食室(給食センター)までお問い合わせください。  
 ※ 給食を食べる前に、必ず内容を確認してください。  
 ※ 材料、天候等により、献立を変更する場合があります。  
 ※ 配合表を基に表記しているため、表示義務8品目以外の食品については表記されていない場合もあります。  
 ※ 給食で使用するもずくやアサ、テリメンなどにエビ・カニが混ざる可能性があります。

日	曜日	こんだて	(あか) おもに体を つくる ものになる食品	(きいろ) おもにエネルギー のもとになる食品	(みどり) おもに体の調子を 整えるものになる食品	調味料由来
2	月	チキンライス お花のハンバーグわふうソースかけ なの花のあえもの もものタルト さくらちしすし	とりこ とりこ、ぶたにく、だいず ちくわかつおぶし とうにゅう、だいず	こめ、乳なしマーガリン、あぶら あぶら、さとう、でんぷん、ごまあぶら さとう さとう、こめこ、あぶら、でんぷん こめ、さとう、あぶら	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、コーン、グリーンピース、にんにく トマト、にんにく、しょうが、たまねぎ なのほなほ、くさいもやし、にんじん もも、こんにゃく れんこん、たけのこ、にんじん、かんぴょう、さくら花 ねぎ、えのき、にんじん、だいこん、しいたけ	
3	火	アーサのすましじる まぐろのゆずみそやき ひなあられ	とうふ、アーサ、かまぼこ まぐろ、みそ のり	卵なしマヨネーズ もち米、さとう	ゆず にんじん、しいたけ、ねぎ	
4	水	クープジュシー タームンからのあげ タマナーのウサチ ちんすこう やきうどん	ぶたにく、こんぶ、かまぼこ たいも、あぶら、さとう さとう こむぎこ、あぶら、さとう ぶたにく、なるとかつおぶし	こめ、あぶら たいも、あぶら、さとう さとう こむぎこ、あぶら、さとう うどん(小麦)、さとう、あぶら	キャベツ、きゅうり、ゆず キャベツ、きゅうり、ゆず にんじん、たまねぎ、キャベツ、こまつな、きくらげ、にんにく しょうが、キャベツ ブロッコリー、コーン、きゅうり	
5	木	キャベツいりひらつくね ピーズサラダ むぎごはん キーマカレー	とりこ、えんどうまめ、かつおぶし とりこ、だいず、ひよこまめ、えんどうまめ、いんげんまめ ぶたにく、さけ、ゆり、だいず	あぶら、さとう、でんぷん ドレッシング、卵なしマヨネーズ、さとう こめ、むぎ じゃがいも、こめ、こめ、乳なしマーガリン	しょうが、にんにく、にんじん、たまねぎ、えだまめ、トマト ブロッコリー、カリフラワー いちご にんじん、ねぎ、しいたけ	
6	金	ピレカツ ブロッコリーのマヨサラダ おいわいケーキ(中3のみ) ミルクケーキ(中3のみ)	ぶたにく、だいず とうにゅう、だいず ぶたにく、ひじき、かまぼこ まぐろ	あぶら、ほんこ(小麦)、でんぷん 卵なしマヨネーズ さとう、あぶら、こめこ、でんぷん さとう、ココア	ブロッコリー、カリフラワー いちご にんじん、ねぎ、しいたけ	
9	月	ひじきごはん まぐろやわらかカツ パパイアサラダ いよかん	ぶたにく、ひじき、かまぼこ まぐろ ハム	こめ、あぶら ほんこ(小麦)、あぶら、でんぷん、さとう さとう、ドレッシング(パイン)	にんじん、ねぎ、しいたけ パパイア、きゅうり いよかん	
10	火	ビビンバ(むぎごはん) ビビンバ(米ト) ビビンバ(やさい) わかめスープ さつまいもどりのタルト	さけ、ゆり、だいず さけ、ゆり、だいず わかめ、とうふ とうにゅう	こめ、むぎ さとう、ごまあぶら ごま、ドレッシング(小麦) えのき、ながいも、だいこん	たまねぎ、にんにく もやし、こまつな、にんじん えのき、ながいも、だいこん	小麦
11	水	こくろまん(小学校) あげパン(中学校) マッシュルームスープ じゃがいものカレーソーテー チーズ(乳) チーズ(乳)	だっしふんにゅう(乳) きなこ とりこ、しほなまめ、しろいんげんまめ、とうにゅう ウインナー、ひよこまめ、えんどうまめ、いんげんまめ チーズ(乳)	こむぎこ、さとう、あぶら パイン(小麦、乳)、あぶら、さとう、さとう 乳なしマーガリン、こめこ じゃがいも、あぶら	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、コーン、パセリ たまねぎ、ピーマン	
12	木	ゆかりむぎごはん なみみじる デークニーリテー べにいも、だんご	なみみ、ぶたにく ぶたにく、かまぼこ	こめ、むぎ、さとう あぶら、さとう べにいも、あぶら、もちこ、しろごま、さとう	しそ こんにゃく、しいたけ、しょうが だいこん、にんじん、こまつな、えだまめ、しいたけ	
13	金	むぎごはん ハヤシライス フルーツカクテル	むぎごはん さけ、ゆり、くしろはなまめ、しろいんげんまめ とうにゅう	こめ、むぎ 乳なしマーガリン、こめこ、あぶら、さとう もち、ゼリー(もも)、さとう	たまねぎ、にんじん、ピーマン、マッシュルーム、グリーンピース、トマト、にんにく 黄もも、洋なし、ぶどう、さくらんぼ、みかん、パイン	
16	月	ナポリタン かぼちゃひきかけフライ ひじきチーズサラダ	ベーコン、とりこ ぶたにく、だいず ひじき、チーズ(乳)	スバゲッティ(小麦)、あぶら、さとう あぶら、こむぎこ、でんぷん、ほんこ(小麦)、さとう ドレッシング	たまねぎ、にんじん、ピーマン、マッシュルーム、トマト、にんにく かぼちゃ、たまねぎ きゅうり、あかピーマン、ブロッコリー、シークワサー	小麦
17	火	タコライス(むぎごはん) タコライス(タコ米ト) タコライス(やさい) コンソメスープ スライスチーズ おいわいケーキ(小学校のみ) ミルクケーキ(小学校のみ)	さけ、ゆり、くしろはなまめ、しろいんげんまめ、とうにゅう ベーコン チーズ(乳) とうにゅう、だいず	こめ、むぎ さとう、あぶら さとう、あぶら、こめこ、でんぷん さとう、ココア	にんじん、たまねぎ、にんにく キャベツ だいこん、はくさい、にんじん、パセリ、にんにく いちご	
18	水	カレーピラフ てりやきチキン カラフルサラダ おいわいケーキ ミルクケーキ(ココア)	とりこ とりこ、だいず とりこ とうにゅう、だいず	こめ、乳なしマーガリン、あぶら ほんこ(小麦)、あぶら、さとう、でんぷん ドレッシング さとう、あぶら、こめこ、でんぷん さとう、ココア	たまねぎ、にんじん、ピーマン、しめじ、グリーンピース、にんにく しょうが、たまねぎ ブロッコリー、カリフラワー、コーン、あかピーマン いちご	小麦