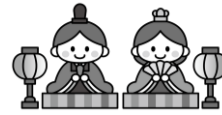




# 令和8年 3月の献立表



こんげつ きゅうしょくもくひょう  
今月の給食目標

いちねんかん ふ かえ  
一年間を振り返ろう

美浜町学校給食センター

日 曜	献立名	主な材料とその働き						エネルギー kcal
		赤 体を作る		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	2群	3群	4群	5群	6群	
		魚・肉・卵・大豆・大豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	米・パン・めん・いも・砂糖	油脂・種実	
						小学校		
						中学校		
2 月	小型ロールパン、牛乳		ぎゅうにゅう スキムミルク			さとう こむぎこ	あぶら	658
	焼きそば	ぶたにく ちくわ いか はなかつお	あおのり	にんじん	キャベツ もやし しょうが	こむぎこ	あぶら	
	鮭フリッター 小2個・中3個	あじ	おきあみ あおさ			こむぎこ でんぶん さとう	あぶら	824
	フルーツのみかんゼリー和え				パインアップル もも みかん	さとう		
3 火	若布ごはん、牛乳		ぎゅうにゅう わかめ			こめ		609
	ハンバーグのオニオンソースかけ	とりにく ぶたにく だいず			たまねぎ エリンギ	でんぶん さとう じゃがいも	あぶら	
	いんげんとコーンのソテー	ベーコン		さやいんげん	コーン			756
	豚汁	ぶたにく とうふ みそ		にんじん ねぎ	だいこん ごぼう えのきたけ	じゃがいも		
ひなあられ					こめ さとう でんぶん			
4 水	麦ごはん、牛乳		ぎゅうにゅう			こめ おおむぎ		696
	米粉のビーフカレーライス	ぎゅうにく	スキムミルク	にんじん トマト	たまねぎ グリンピース ブルーマンゴー	じゃがいも でんぶん さとう 小こめ はちみつ	あぶら	
	いかフライのレモンソースかけ	いか			レモン	こめこ さとう	あぶら	869
	牛蒡と蓮根のサラダ	ツナ			ごぼう れんこん えだまめ コーン		ドレッシング	
5 木	ソフトめん、牛乳		ぎゅうにゅう			こむぎこ		659
	肉味噌	ぶたにく みそ		にんじん ねぎ	しょうが たまねぎ	さとう でんぶん		
	鶏肉の照り焼き	とりにく			しょうが	さとう でんぶん		839
	りんご小1・2年1/8個、小3以上1/4個				りんご			
美浜町産お米のポン菓子(中学のみ)		のり			こめ さとう	あぶら		
6 金	クロロールパン、牛乳		ぎゅうにゅう スキムミルク			さとう こむぎこ	あぶら	607
	白身魚の唐揚げ	ほき				でんぶん	あぶら	
	ツナサラダ	ツナ			キャベツ きゅうり コーン		ドレッシング	
	クリームスープ	ベーコン とうにゅう	スキムミルク	にんじん	たまねぎ	じゃがいも 小こめ さとう でんぶん	あぶら	
9 月	ごはん、牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		611
	鰯の梅煮	いわし		あかしそ	うめ	さとう でんぶん		
	人参の甘酢和え	とりにく		にんじん	きりぼしだいこん きゅうり もやし	さとう	ごまあぶら ごま	768
	呉汁	だいず とうにゅう とうふ みそ		にんじん ねぎ	えのきたけ ごぼう だいこん			
10 火	ミルクロールパン、牛乳		ぎゅうにゅう スキムミルク			さとう こむぎこ	あぶら	703
	三河赤鶏チキンカツ	とりにく だいず				パンこ こむぎこ でんぶん	あぶら	
	かみかみサラダ	ツナ		にんじん	キャベツ きりぼしだいこん ごぼう えだまめ		ドレッシング ごま	838
	ポークシチュー	ぶたにく		にんじん トマト	たまねぎ エリンギ	さとう 小こめ じゃがいも でんぶん	あぶら	
11 水	ごはん、牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		627
	切り干し大根入りごはんの具	とりにく		にんじん	きりぼしだいこん えだまめ	さとう		
	キャベツつくね	とりにく			キャベツ	でんぶん さとう	ラード	816
	実だくさん汁	ぶたにく なまあげ		にんじん ねぎ	だいこん こんにゃく	さといも でんぶん		
☆ヨーグルト		ヨーグルト						
12 木	ごはん、牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		660
	信田の肉味噌かけ	とうふ あぶらあげ たら ぶたにく みそ	ひじき	にんじん	しょうが	でんぶん さとう	あぶら	
	ひじきの胡麻酢和え	ハム	ひじき		キャベツ コーン	マロニー さとう	ごま ごまあぶら	817
	けんちん汁	とうふ あぶらあげ		にんじん ねぎ	しいたけ こんにゃく	じゃがいも でんぶん		
13 金	ごはん、牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		610
	揚げ餃子 小2個・中3個	ぶたにく		にら	キャベツ たまねぎ	パンこ でんぶん こむぎこ	あぶら	
	パンサンスー	ハム			きゅうり キャベツ	マロニー さとう	ごまあぶら	799
	中華風コーンスープ	とりにく とうふ		にんじん ねぎ	たまねぎ コーン			
16 月	レーズンロールパン、牛乳		ぎゅうにゅう スキムミルク		ほしぶどう	こむぎこ さとう	あぶら	648
	鱈のバジル焼き	ます			バジル	こめこ でんぶん	あぶら	
	豆腐と枝豆の和え物	とうふ			えだまめ キャベツ コーン		ドレッシング ごま	787
	ミネストローネスープ	ウインナー だいず		トマト にんじん パセリ	たまねぎ	マカロニ えんどうまめ いんげんまめ ひよこまめ		
17 火	ごはん、牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		653
	スクールコロッケ	ぶたにく ぎゅうにく		にんじん パセリ	たまねぎ	じゃがいも パンこ さとう こむぎこ	あぶら	
	大豆の磯煮	とりにく だいず	ひじき	にんじん	えだまめ	さとう		807
	道産子汁	ぶたにく みそ	わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ コーン	じゃがいも		

18	水	むぎ ぎゆうにゆう 麦ごはん、牛乳	ぎゆうにゆう			こめ おおむぎ		625	
		まーぼー豆腐 麻婆豆腐	とうふ ぶたにく みそ		にんじん ねぎ	しょうが たまねぎ しいたけ	さとう でんぶん		
		しゅうまいしょう こ ちゅうこ コーン焼売 小2個・中3個	ぶたにく とりにく だいず			コーン たまねぎ キャベツ	でんぶん さとう こむぎこ		
		ほんばんじー 棒棒鶏サラダ	とりにく			キャベツ きゅうり			ドレッシング
19	木	ソフトめん、牛乳	ぎゆうにゆう			こむぎこ		709	
		ミートソース	ぶたにく		にんじん トマト	たまねぎ グリンピース エリンギ	さとう こめこ じゃがいも でんぶん		あぶら
		や 焼きフランクフルト	ぶたにく				さとう		
		ポテトサラダ	ハム		にんじん	きゅうり コーン	じゃがいも		ドレッシング
23	月	ごはん、牛乳	ぎゆうにゆう			こめ		670	
		なまあ ちゅうかに 生揚げの中華煮	とりにく なまあげ いか		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ たけのこ しいたけ しょうが	さとう でんぶん		ごまあぶら
		しろみ ぎかな 白身魚のチリソースかけ	たら			しょうが	でんぶん さとう		あぶら
		き ぼ だいこん ちゅうかめ 切り干し大根の中華和え	とりにく			きりぼしだいこん きゅうり キャベツ コーン	さとう		ごま ごまあぶら

☆は学校直送です。 ※物資の都合により、献立の一部を変更することがあります。

基準値	小学校	650
	中学校	830

実施予定回数 15回



み はまきゅうしょく  
美浜給食だより



「手 to 手」



こんげつ きゅうしょくちくひょう  
今月の給食目標

いちねんかん ふ かえ  
一年間を振り返ろう

ご卒業おめでとうございます

いちねんかん ふ かえ  
一年間を振り返り、よくできたことに○をつけてみましょう。○をつけられたことは、  
これからもつづけていきましょう。○がつかなかったことは、来年○をつけられるように  
なるといいですね。

そつぎょうせい  
卒業生のみなさん、ご卒業おめでとうご  
ざいます。 ちゅうがく ねんせい  
中学3年生のみなさんは9年間  
た 食べてきた給食ともお別れです。  
た 食べることは生きることです。 ぎゅうしょく じ  
間 や 食に関する授業で学んだことを忘れ  
ずに、これからもしっかりと食べて、健康な生  
活を送ってくださいね。



ぎゅうしょく まえ 給食の前に 手をきれいに あら洗えましたか？	しょくじ 食事のあいさつは 心をこめて い言えましたか？ いただきます	ただ つか おはしは正しく使う ことができましたか？
よくかんで味わって 食べられましたか？	バランスのよい 食事のとり方が わかりましたか？ バランス	じぶん ひつよう りょう 自分に必要な量を 考えて食べることが できましたか？
ちいき たいもの 地域でとれる食べ物を 知ることができましたか？	ぎょうじしょく きょうどりょうり 行事食や郷土料理 について知ることが できましたか？	たの ぎゅうしょくじかん 楽しい給食時間を 過ごせましたか？

しょくに関する  
指導目標

しょくせいかつ みなお  
食生活を見直そう

す きらい た す ぶ きそく しょくじ しょくせいかつ みだ ひまん  
好き嫌いや食べ過ぎ、不規則な食事といった食生活の乱れは、肥満やいろいろ  
な病気の原因になります。1日3食、適切な時間にバランスのよい食事を食べる  
ように心がけ、体も心も健康に過ごしましょう。

はやねはやお  
早寝早起きをする



あさお  
朝起きたら

にっこう あ  
日光を浴びる



よくかんで食べる



ごはんやおやつは  
き じかん た  
決まった時間に食べる



こんげつ じもと しょくざい  
今月の地元の食材

みはまちょうさん  
美浜町産



にんじん



たまねぎ

あいちけんさん  
愛知県産



こめ



ぎゅうにゆう  
牛乳



ぶたにく



キャベツ



だいこん



ちたぎゅう  
知多牛



きゅうり



みかわあかどり  
三河赤鶏



あぶらあげ



チンゲンサイ