

# 2026年3月分 学校給食献立予定表



1年間の給食を振り返ろう

日	曜日	献立名	赤：主に体の組織をつくる		緑：主に体の調子を整える		黄：主にエネルギーになる		小学校	中学校	
			1群 (たんぱく質)	2群 (カルシウム)	3群 (カロテン)	4群 (ビタミン)	5群 (炭水化物)	6群 (脂質)	エネルギー (kcal)	エネルギー (kcal)	
			魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 骨ごと食べる小魚 海そう	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	たんぱく質 (g)	たんぱく質 (g)	
2月	火	中華めん					【ちゅうかめん】				
		牛乳		【ぎゅうにゅう】					614	747	
		とん骨ラーメン (汁)	【ぶたにく】・なると		にんじん	キャベツ・もやし・ねぎ		あぶら			
		☆揚げギョーザ (小2・中3)	ぶたにく			キャベツ・たまねぎ・しょうが	さとう・こむぎこ	あぶら	25.0	30.4	
		◎チンゲンサイのナムル		チンゲンサイ	きゅうり	さとう	ごまあぶら				
3月	火	ご飯					【こめ】				
		牛乳		【ぎゅうにゅう】					607	770	
		いわしの梅煮	いわし	ほねも たべられるよ			うめ	みずあめ・さとう でんぷん			
		◎いんげんのごまさみあえ	ささみフレーク		さやいんげん		さとう	ごま			
		ぶた汁	【ぶたにく】・【とうふ】 あぶらあげ・あかみそ	わかめ	にんじん	ごぼう・だいこん・えのきだけ ねぎ	さといも	あぶら	28.9	35.7	
		ひなあられ		こんぶ・あおのり	トマト・ほうれんそう パプリカ	こめ・さとう・でんぷん					
4月	水	ご飯					【こめ】				
		牛乳		【ぎゅうにゅう】					693	858	
		☆とり肉の竜田揚げ	とりにく				しょうが	でんぷん・こめこ	あぶら		
		切干しだいこんのいため煮	ベーコン		にんじん・さやいんげん	きりほしだいこん	さとう	あぶら	27.5	32.2	
		けんちん汁	【とうふ】	にんじん	ごぼう・だいこん・こんにゃく ねぎ		ごまあぶら				
5月	木	ご飯					【こめ】				
		牛乳		【ぎゅうにゅう】					603	864	
		ハンバーグのおろしがけ	ぶたにく・とりにく				たまねぎ・だいこん	でんぷん・さとう	ラード あぶら		
		◎ブロッコリーのおかかあえ	かつおぶし		ブロッコリー		さとう				
		桜のすまし汁	かまぼこ・【とうふ】	にんじん・【みつば】	はくさい・えのきだけ ほししいたけ			25.7	31.9		
		*お祝いデザート (中学校のみ)	とうにゅう・だいすこ			いちご	さとう・こめこ みずあめ	あぶら			
6月	金	☆きなこ揚げパン (ミルクロールパン)	きなこ				ミルクロールパン さとう	あぶら			
		牛乳		【ぎゅうにゅう】					769	-	
		焼きフランクフルト	ぶたにく				さとう	ラード あぶら			
		◎いろどりサラダ	ハム		にんじん	きゅうり		ドレッシング	27.6	-	
		コーンクリームスープ	とりにく・とうにゅう	にんじん・パセリ	たまねぎ・とうもろこし	ホワイトルウ	あぶら				
9月	月	わかめご飯		わかめ			【こめ】				
		牛乳		【ぎゅうにゅう】					620	770	
		さわらの照り焼き	さわら	ほねにきを つけてね				さとう・でんぷん	あぶら		
		◎春キャベツのしそあえ	【ぶたにく】・だいすこ 【とうふ】・ミックスみそ		【しそ】	キャベツ・きゅうり					
		臭汁	【ぶたにく】・だいすこ 【とうふ】・ミックスみそ	にんじん	だいこん・ねぎ・しょうが	さといも	あぶら	29.5	34.8		
		*清見オレンジ				きよみオレンジ					
10月	火	サンドイッチロールパン					サンドイッチロールパン				
		牛乳		【ぎゅうにゅう】					643	841	
		ハムカツサンドの臭汁									
		☆ソースハムカツ (小1・中2)	とりにく					じゃがいも・こめこ でんぷん・さとう	あぶら		
		◎キャベツのドレッシングあえ				キャベツ	ドレッシング	24.3	30.8		
		コンソメスープ	とりにく	にんじん・ブロッコリー	たまねぎ	じゃがいも	あぶら				
11月	水	ソフトめん					ソフトめん				
		牛乳		【ぎゅうにゅう】					696	810	
		ソフトめんミートソース (汁)	ぎゅうにく・【ぶたにく】		にんじん・トマト	たまねぎ・グリーンピース・にんにく	ハヤシルウ・さとう	あぶら			
		スパニッシュオムレツ	たまご・ベーコン		ピーマン・ほうれんそう	たまねぎ	じゃがいも	あぶら ラード	27.8	31.9	
		◎まめまめサラダ	【だいすこ】・まぐろフレーク			えだまめ・きゅうり	ドレッシング				
12月	木	麦ご飯					【こめ】・おむぎ				
		牛乳		【ぎゅうにゅう】					659	806	
		ビビンバの臭汁	【ぶたにく】		にんじん・ほうれんそう	しょうが・にんにく	さとう・でんぷん	ごまあぶら			
		にらまんじゅう	ぶたにく・だいすこ		にら	キャベツ・ねぎ・にんにく しょうが・こんにゃく	こむぎこ・さとう でんぷん	ラード あぶら			
		わかめスープ	とりにく・【とうふ】	わかめ	にんじん	もやし・ねぎ	でんぷん	ごまあぶら あぶら	29.1	34.4	
		*ヨーグルト		ヨーグルト							

毎月19日は「食育の日」です。  
食について、家族でも話し合ってみましょう！



# 2026年3月分 学校給食献立予定表



1年間の給食を振り返ろう

日	曜日	献立名	赤：主に体の組織をつくる		緑：主に体の調子を整える		黄：主にエネルギーになる		小学校	中学校	
			1群 (たんぱく質)	2群 (カルシウム)	3群 (カロテン)	4群 (ビタミン)	5群 (炭水化物)	6群 (脂質)	エネルギー (kcal)	エネルギー (kcal)	
			魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 骨ごと食べる小魚 海そう	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	たんぱく質 (g)	たんぱく質 (g)	
13	金	ご飯 だしをあじわう日 牛乳 さばの塩焼き ひじきのそぼろ煮 沢煮わん	さば	【ぎゅうにゅう】				【こめ】		603	753
16	月	ご飯 はしづかいの日 牛乳 肉じゃが キャベツ入りつくね ◎骨太和え 味付けのり	【ぶたにく】	【ぎゅうにゅう】	にんじん・さやいんげん	こんにゃく・たまねぎ	じゃがいも・さとう	あぶら	27.5	32.8	
17	火	ご飯 牛乳 マーボー豆腐 ポークシューマイ (小中2) ◎バンサンスー	【ぶたにく】・とうふ・あかみそ	【ぎゅうにゅう】	にんじん・にら	たけのこ・ほししいたけ しょうが・にんにく たまねぎ・ねぎ・しょうが にんにく	さとう・でんぷん	あぶら	33.2	38.5	
18	水	ご飯 牛乳 ☆みそカツ ◎なのな和え 湯葉のすまし汁 *お祝いデザート (小学校のみ)	【ぶたにく】・だいずこ あかみそ	【ぎゅうにゅう】	なのな	キャベツ・とうもろこし	さとう	あぶら	25.2	29.3	
19	木	☆きなこ揚げパン (ミルクロールパン) 牛乳 焼きフランクフルト ◎いろいろサラダ コーンクリームスープ	きなこ	【ぎゅうにゅう】			ミルクロールパン さとう	あぶら	-	859	
23	月	ご飯 牛乳 ハヤシチュー ☆チキンナゲット (小2・中3) ◎コールスロー	ぎゅうにく	【ぎゅうにゅう】	にんじん・トマト	たまねぎ・しめじ	じゃがいも・ハヤシルウ	あぶら	22.1	27.5	

- \* 印のお祝いデザートの空袋、清見オレンジの皮・空袋、ヨーグルトの空容器・スプーンは業者が回収します。
- サラダは、生野菜ではなく、すべてゆでて使用します。
- 【 】の食品は愛知県産のものを使用しています。(天候などにより、産地が変わることがあります。)
- ◎印はセンターでドレッシングなどで和えてあります。
- ☆印はセンターで揚げて調理してあります。
- 5日は中学校の卒業お祝い献立です。18日は小学校の卒業お祝い献立です。それぞれの日にお祝いデザートがつきます。
- 卒業式のため、6日は小学校のみ、19日は中学校のみの献立です。
- 3日、4日、5日、9日、13日、16日は、アレルギー(えび・かに・くるみ・小麦・卵・乳)を含まない献立です。
- すべての食材には、そば・落花生を使用していません。

## 給食の時間をふりがえろう

できたものには□にチェックを入れて、給食の時間のふりがえりをしましょう。

<input type="checkbox"/> 協力して給食の準備をすることができた 	<input type="checkbox"/> 1人分の量をきれいに盛りつけた 	<input type="checkbox"/> 楽しく会食することができた 
<input type="checkbox"/> バランスのよい食事のとり方がわかった 	<input type="checkbox"/> 地域の地場産物がわかった 	<input type="checkbox"/> 感謝の気持ちを持って食べることができた 



一宮市では、学校給食課のウェブページに「好評献立」を掲載しています。ご家庭でも給食の味を再現してみてください。



3月3日は、「桃の節句」とも「上巳の節句」とも呼ばれ、女の子の健やかな成長を願う日です。桃の節句に作られる行事食には、はまぐりのおすい物やひしもち、ちらしずしなどがあります。3月3日の給食には「ひなあられ」がつきます。

ご卒業おめでとうございます

