

令和8年
学校給食3月分予定献立表



今月の目標

一年間の自分の食生活を見直そう

東浦町学校給食センター



14回 日曜	献立名	主な材料とその働き						おだいちゃん 備考 エネルギーたんぱく質
		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	麦ご飯	牛乳	牛乳				米 麦	776kcal 30.4g
	マーボー豆腐	豆腐 豚肉 鶏レバー みそ		にんじん ねぎ	玉ねぎ ねぎ しょうが にんにく		砂糖 でんぷん ごま油	
	パンバンジーサラダ	鶏肉 みそ		にんじん	きゅうり キャベツ		ごま油 パンバンジードレッシング	
	れんこんチップス				れんこん		米油	
3火	ご飯	牛乳	牛乳				米	797kcal 34.3g
	そぼろちらしずしの具	鶏肉		にんじん	とうもろこし 枝豆		砂糖	
	さわらのみそマヨネーズ焼き	さわら みそ					卵なしマヨネーズ	
	沢煮わん	豚肉 豆腐 油揚げ		にんじん ねぎ	大根 ごぼう えのきたけ ねぎ			
	ひなあられ		あおのり				砂糖 もち米	
4水	ご飯	牛乳	牛乳				米	いちご 2個 757kcal 30.2g
	ハンバーグのきのこソースかけ	鶏肉 豚肉			玉ねぎ えのきたけ		砂糖 でんぷん	
	肉じゃが	豚肉 さつま揚げ		にんじん	玉ねぎ こんにゃく		じゃがいも 砂糖	
	いちご				いちご			
5木	ご飯	牛乳	牛乳				米	861kcal 33.2g
	米粉カレーライス	豚肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ にんにく しょうが		じゃがいも 砂糖	
	メンチカツ	豚肉			玉ねぎ		小麦粉 パン粉 米油	
	海そうサラダ	まぐろ		にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし		玉ねぎドレッシング	
	【中3のみ】							
	ご飯	牛乳	牛乳				米	
	米粉カレーライス	豚肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ にんにく しょうが		じゃがいも 砂糖	
	鶏肉の唐揚げ	鶏肉			にんにく		でんぷん 米油	
照り焼きチキン	鶏肉					砂糖 でんぷん		
海そうサラダ	まぐろ	わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし		玉ねぎドレッシング		
きなこ揚げパン	きな粉					パン 砂糖 米油		
9月	ご飯	牛乳	牛乳				米	773kcal 36.3g
	まぐろとレバーの揚げ煮	まぐろ 鶏レバー			枝豆		でんぷん 砂糖 米油	
	豚肉と大根の煮物	豚肉 生揚げ ちくわ	こんぶ	にんじん	大根 こんにゃく			
	いよかん				いよかん			
10火	ご飯	牛乳	牛乳				米	768kcal 30.5g
	焼きさばのみぞれかけ	さば			大根		砂糖	
	五目きんぴら	豚肉		にんじん	れんこん ごぼう こんにゃく 枝豆		砂糖 米油 ごま	
	むらくも汁	卵 豆腐		にんじん こまつな	玉ねぎ 干しいたけ		でんぷん	
11水	ご飯	牛乳	牛乳				米	鶏肉 2個 783kcal 37.3g
	鶏肉の塩こうじ焼き	鶏肉						
	卵の花サラダ	おから ハム			玉ねぎ きゅうり とうもろこし		砂糖 卵なしマヨネーズ	
	豚汁	豚肉 豆腐 油揚げ みそ		にんじん ねぎ	大根 ごぼう えのきたけ ねぎ			
12木	ミルクロールパン	牛乳	牛乳				パン	879kcal 35.9g
	グラタン風シチュー	鶏肉	チーズ 牛乳 生クリーム	にんじん パセリ	玉ねぎ とうもろこし		マカロニ 小麦粉 バター	
	根菜サラダ	ハム			ごぼう れんこん キャベツ 枝豆		ごまドレッシング	
	蒲郡みかんゼリー(★)				みかん		砂糖	
13金	ご飯	牛乳	牛乳				米	758kcal 27.8g
	いわしの生姜煮	いわし			しょうが		砂糖	
	じゃがいものそぼろ煮	鶏肉 さつま揚げ		にんじん	しょうが 玉ねぎ こんにゃく 枝豆		じゃがいも 砂糖	
	キャベツのゆかりあえ			しそ	キャベツ			
16月	麦ご飯	牛乳	牛乳				米 麦	751kcal 33.6g
	ビビンバ(肉・卵)	豚肉 鶏レバー みそ 卵			にんにく しょうが		砂糖	
	ビビンバ(野菜)			にんじん こまつな	もやし		砂糖 ごま	
	豆乳キムチなべ	豚肉 豆腐 豆乳 みそ		にんじん ねぎ	玉ねぎ 白菜キムチ えのきたけ ねぎ		じゃがいも	
17火	ご飯	牛乳	牛乳				米	738kcal 27.9g
	米粉ハヤシライス	豚肉		にんじん トマト	玉ねぎ にんにく		じゃがいも 砂糖 菜種油	
	キャベツとハムのカレーソーテー	ハム		にんじん こまつな	キャベツ 玉ねぎ エリンギ にんにく		菜種油	
	ヨーグルト(★)	ヨーグルト					砂糖	

裏につづきます。

2025年10月から給食費は、1食あたり小学校300円、中学校350円です。保護者負担軽減のため、一部公費負担(20円)しています。



一年間の自分の食生活を見直そう



日	曜	献立名	主な材料とその働き						備考 エネルギー たんぱく質
			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	
18	水	小型ロールパン	牛乳	牛乳			パン		つくね 3個 753kcal 34.2g
		焼きそば	豚肉 いか ちくわ		にんじん	キャベツ	やしきそばめん	菜種油	
		レバー入りつくね	鶏肉 鶏レバー			玉ねぎ	でんぶん 砂糖		
		フルーツポンチ				黄桃 パインアップル	砂糖		
19	木	きしめん	牛乳	牛乳			きしめん		だんご 約4個 834kcal 30.8g
		五目きしめんの汁	豚肉 かまぼこ		にんじん ねぎ	白菜 えのきたけ 玉ねぎ ねぎ			
		切干大根のごま酢和え	鶏肉		にんじん こまつな	切干し大根	砂糖	ごま	
		あずきだんご					白玉団子 小豆		
23	月	ご飯	牛乳	牛乳			米		733kcal 27.6g
		みそカツ	豚肉 みそ			しょうが	砂糖 小麦粉 パン粉	米油	
		野菜のおかかあえ	かつお節		こまつな	白菜 もやし	砂糖		
		かきたま汁	卵 豆腐 かまぼこ		にんじん ねぎ	干しいたけ 玉ねぎ ねぎ	でんぶん		

東浦町では、「食物アレルギーに関する情報」と「野菜・果物と肉類の産地情報」を提供しています。
 「東浦町学校給食センター」⇒「食物アレルギーに関する情報」⇒「詳細な献立表(アレルギー対応)」と「野菜・果物の産地情報」の順で、検索してください。
 ※ 材料入荷の都合により、献立を変更することがあります。

ご卒業おめでとうございます

友だちや先生方と過ごした給食の時間は、学校生活のかけがえのない思い出の一つとなっていることでしょうか。給食にはたくさんの人が関わっていて、皆さんを大切に思う気持ちが詰まっています。これから先、皆さんが元気で活躍できるようにずっと応援しています。

卒業のお祝いに、中学校3年生と小学校6年生は、特別給食を実施します。
 事前アンケートの結果から、人気のあった献立を提供します。
 ★5日(木) 中学校3年生 ★18日(水) 小学校6年生



1年間の振り返りをしよう!

いよいよ3月、今の学年で過ごす日も残りわずかとなりました。皆さんは、日々の給食からどんなことを学んできたでしょうか。この1年を振り返り、できたことをチェックしてみましょう。

<p>給食の前に 手をきれいに洗えましたか?</p>	<p>食事のあいさつは 心を込めて言えましたか?</p>	<p>おしほを正しく使う ことができましたか?</p>
<p>よくかんで味わって 食べられましたか?</p>	<p>バランスの良い食事のとり方が わかりましたか?</p>	<p>自分に必要な量を 考えて食べることができましたか?</p>
<p>地域でとれる食べ物を 知ることができましたか?</p>	<p>行事食や郷土料理 について知ることができましたか?</p>	<p>楽しい給食時間を 過ごせましたか?</p>

ひな祭りのおはなし

3月3日は、女の子の健やかな成長と幸せを願い、お祝いをする「ひな祭り」です。ひな人形や桃の花を飾り、さまざまな願いを込めた料理やお菓子をいただきます。季節の節目となる五節句(五節供)の一つ「上巳の節句」でもあり、季節の花にちなんで「桃の節句」とも呼ばれます。ひな祭りの始まりは、平安時代までさかのぼります。古代中国から伝わった「上巳節」という厄払いの風習と、貴族の女の子たちの間で流行した人形遊びが結びつき、人形に災いを移して川に流す「流しびな」の風習が生まれました。その後、豪華なひな人形を飾るようになり、江戸時代には一般の人びとの間へも広がっていき、現代のようなひな祭りが行われるようになりました。

～今月の愛知県産～



キャベツ
(知多半島産)



小松菜
(知多半島産)

にんじん さといも ブロッコリー パセリ
 トマト きゅうり れんこん だいこん
 はくさい いよかん

～地産地消だより～

東浦町産のいちごが給食に初登場!

東浦町商工農政課より、東浦町産の新鮮ないちごが給食に提供されます。一度に収穫できる量が決まっていることと、給食では洗浄時などに丁寧な扱いをする必要があることで、町内の小中学校を3つのグループに分けて、順番に提供していきます。



～東浦町 食育推進だより～

3月11日は、東浦町リボングルメの日!

- 卵の花サラダ●
ハムと野菜とおからを混ぜて、甘酢と卵なしマヨネーズで味付けしています。おからには、ふだんの食事からとりにくい鉄分や食物せんいが豊富に含まれています♪



～食育の日～

3月19日は、愛知県の郷土料理と愛知県産の食材を使用した献立を提供します。

- きしめん+五目きしめんの汁●
今年度初登場! 今月は愛知県の郷土料理「きしめん」です。愛知県産の豚肉、にんじん、白菜の入ったほんのり甘いこくのある汁に入れて食べてください♪