

3月 詳細な献立表



2026年3月 光晴学校給食センター

今月の予定	3/2(月)光晴中 給食なし	3/3(火)濁川中 給食なし
	3/3(火)~6(金)光晴中2年生 給食なし	3/9(月)~11(水)濁川中2年生 給食なし
	3/18(水)光晴中 給食最終日	3/19(木)濁川中 給食最終日



日 (曜)	献立 (◎:直送品)	盛り付け エネルギー量/たんぱく質量	エネルギーのもと		体をつくる		体の調子をととのえる		備考
			炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン		
2日 (月)	五目ちらしずし	▽ ももゼリー	米 砂糖 三温糖		油揚げ	ひじき	人参	しいたけ グリーンピース	
	すまし汁	ごまあえ / きびなごの カリカリフライ (4個)	ふ (小麦粉)		鶏肉 木綿豆腐		ほうれんそう	えのきたけ たけのこ ねぎ	
	きびなごの カリカリフライ	五目 ちらしずし	水あめ 砂糖 じゃがいも でん粉 米粉 玄米粉	米油 なたね油 植物油脂 パーム 油 揚げ油		きびなご		しょうが	抱卵の可 能性あり
	ごまあえ	すまし汁	砂糖	すりごま ねりごま			人参 小松菜	キャベツ	
	◎ももゼリー		砂糖 水あめ					もも	
	牛乳		778 kcal/34.2g			牛乳			
3日 (火)	五目ちらしずし	▽ ももゼリー	米 砂糖 三温糖		油揚げ	ひじき	人参	しいたけ グリーンピース	
	すまし汁	ごまあえ / きびなごの カリカリフライ (4個)	ふ (小麦粉)		鶏肉 木綿豆腐		ほうれんそう	えのきたけ たけのこ ねぎ	
	きびなごの カリカリフライ	五目 ちらしずし	水あめ 砂糖 じゃがいも でん粉 米粉 玄米粉	米油 なたね油 植物油脂 パーム 油 揚げ油		きびなご		しょうが	抱卵の可 能性あり
	ごまあえ	すまし汁	砂糖	すりごま ねりごま			人参 小松菜	キャベツ	
	◎ももゼリー		砂糖 水あめ					もも	
	牛乳		778 kcal/34.2g			牛乳			
4日 (水)	ごはん	□ ミニたいやき	米						
	なめこのみそ汁	塩もみ / ごま入り 豚の生姜焼き			木綿豆腐 みそ		小松菜	なめこ 大根 ねぎ	
	ごま入り豚の生姜焼き	ごはん	三温糖 でん粉	ごま 米油	豚肉		人参	玉ねぎ しょうが	
	塩もみ	なめこの みそ汁						キャベツ きゅうり	
	◎ミニたいやき		あん(砂糖、小豆) 小麦粉 砂糖 とうも ろこし粉 米粉	植物油脂					
	牛乳		747 kcal/31.0g			牛乳			
5日 (木)	ごはん	ビーンズ サラダ / ピザ春巻	米						
	キムチ豚汁	ごはん	じゃがいも つきこんにゃく 砂糖 もち粉		木綿豆腐 豚肉 みそ	昆布	人参 ニラ	大根 ごぼう ねぎ ぶなしめじ 白菜 にんにく しょうが	
	ピザ春巻	キムチ豚汁	小麦粉 砂糖 馬鈴薯でん粉 米粉	揚げ油 オリーブ油 なたね油	豚肉	ナチュラルチーズ	ピーマン トマト	玉ねぎ エリンギ	トマトは ピザソース に含む
	ビーンズサラダ		じゃがいも	卵抜きマヨネーズ	大豆		人参	きゅうり ホールコーン	
	牛乳		813 kcal/29.8g			牛乳			
	6日 (金)	卵入り柳川風井	フルーツ 漬け / カレー コロック	米 砂糖		豚肉 卵		人参 小松菜	玉ねぎ ごぼう
カレーコロック		卵入り 柳川風井	じゃがいも 砂糖 大豆油 パン粉 米粉 小麦粉	揚げ油	鶏肉			玉ねぎ	
フルーツ漬け								キャベツ きゅうり 甘夏	
牛乳			881 kcal/35.2g			牛乳			
9日 (月)		ごはん	▽ チョコプリン	米					
	白菜のクリーム煮	風味漬け / つくね焼き (2個)	小麦粉 じゃがいも	バター(乳) 米油	ベーコン(豚肉)	牛乳 粉チーズ	人参 チンゲンサイ	白菜 玉ねぎ ぶなしめじ	
	つくね焼き	ごはん	砂糖 パン粉 でん粉 加工でん粉	植物油脂 なたね油	鶏肉 大豆			玉ねぎ ねぎ	
	風味漬け	白菜の クリーム煮						きゅうり キャベツ しょうが	
	◎チョコプリン 【乳・卵不使用】		グラニュー糖 粉あめ						
牛乳		821 kcal/28.9g			牛乳				
10日 (火)	ごはん	トキめき サラダ / ぶりの 照り煮	米						
	佐渡産わかめのみそ汁	ごはん	じゃがいも		みそ	わかめ		えのきたけ ねぎ	
	ぶりの照り煮	佐渡産 わかめの みそ汁	砂糖 馬鈴薯でん粉		ぶり			しょうが	
	トキめきサラダ		マカロニ(小麦粉)	米油	ハム(豚肉)			キャベツ きゅうり ホールコーン ビーツ	
	牛乳		724 kcal/31.8g			牛乳			



食生活の習慣は子どもの頃に基礎ができ、長年の積み重ねによって形づくられます。これからも食の大切さについて学びを深め、大人になってからも困らないように、健康的な食生活を身につけていきましょう。



日 (曜)	献立 (◎:直送品)	盛り付け エネルギー量/たんぱく質量	エネルギーのもと		体をつくる		体の調子をととのえる		備考
			炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン		
11日 (水)	ごはん	<input type="checkbox"/> のりの佃煮	米						
	のりの佃煮	茎わかめのきんぴら / 揚げだし豆腐のごまだれかけ	水あめ 砂糖 とうもろこしでん粉			のり			
	卵のとろみスープ		さといも でん粉			卵	人参 小松菜	大根 しいたけ ねぎ しょうが	
	揚げだし豆腐のごまだれかけ	ごはん	加工でん粉 砂糖 でん粉 小麦粉	揚げ油 すりごま ごま	豆乳 大豆				
	茎わかめのきんぴら	卵のとろみスープ	つきこんにゃく 三温糖	米油 ごま油	豚肉	茎わかめ	人参	ごぼう	
	牛乳	856 kcal/29.4g				牛乳			
12日 (木)	ごはん	アーモンド あえ / ますの たつた揚げ	米						
	もずくのみそ汁					木綿豆腐 みそ	もずく	えのきたけ ねぎ	
	ますのたつた揚げ	ごはん	馬鈴薯でん粉	揚げ油	ます				
	アーモンドあえ	もずくのみそ汁	砂糖	アーモンド			小松菜 人参	切干大根 キャベツ	
	牛乳	769 kcal/34.2g				牛乳			
13日 (金)	◎ソフトめん	ごま入りもやしの和風サラダ / いちご	小麦粉						
	ミートソース	ソフトめん	米粉 砂糖 小麦粉	米油 調整ラード (豚脂、パーム) 加工油脂 食用油脂 (パーム)	豚肉 大豆		人参 トマト	玉ねぎ セロリー しょうが にんにく グリンピース	
	ごま入りもやしの和風サラダ	ミートソース	コーンスターチ	すりごま ごま油	油揚げ		人参	もやし きゅうり キャベツ	
	いちご		砂糖					いちご	
	牛乳	886 kcal/35.4g				牛乳			
16日 (月)	ごはん	ごま入り中華サラダ 薬味ソースかけ / 鶏肉の	米						
	うずら卵入り大根のオイスターソース煮	ごはん	中双	米油	生揚げ 豚肉 うずら卵		人参 チンゲンサイ	大根 きくらげ にんにく しょうが	
	鶏肉の薬味ソースかけ	うずら卵入り大根のオイスターソース煮	でん粉 小麦粉 三温糖	揚げ油 ごま油	鶏肉			ねぎ しょうが	
	ごま入り中華サラダ		砂糖	ごま油 ごま		わかめ	人参	きゅうり キャベツ もやし ホールコーン	
	牛乳	843 kcal/36.7g				牛乳			
17日 (火)	ごはん	切干大根の炒め煮 / さばの照焼き / ヤスダドリンク	米						
	呉汁 (ごじる)	ごはん	じゃがいも		みそ 大豆		小松菜	大根 えのきたけ ねぎ	
	さばの照焼き	呉汁	水あめ 砂糖 コーンスターチ		さば みそ				魚卵を抱卵
	切干大根の炒め煮		三温糖	米油	油揚げ 鶏肉		人参 さやいんげん	切干大根 ごぼう	
	◎ヤスダドリンクヨーグルト		砂糖			生乳 乳製品			
18日 (水)	ごはん		米						
	野菜カレー	なたでこ入りヨーグルトあえ	じゃがいも でん粉 砂糖 さつまいも 米粉	米油 パーム油・菜種油混合油脂 調整ラード (豚脂、パーム) 食用油脂 (パーム)	豚肉		人参 トマト	玉ねぎ にんにく しょうが	トマトはカレールウに含む
	とんかつ	野菜カレー	パン粉 コーンスターチ タピオカスターチ 馬鈴薯でん粉	揚げ油	豚肉				
	なたでこ入りヨーグルトあえ	とんかつ 福神漬	砂糖			プレーンヨーグルト		みかん パイン 黄桃 なたでこ	
	福神漬	ごはん	砂糖				人参 しその葉	だいこん なす れんこん しょうが	
	牛乳	898 kcal/25.5g				牛乳			
19日 (木)	ごはん	<input type="checkbox"/> いちご味のチーズ	米						
	ABCスープ	アーモンド入りハンバーグ	マカロニ (小麦粉) じゃがいも		ベーコン (豚肉)		人参 パセリ	玉ねぎ セロリー	
	ハンバーグ デミグラスソースかけ	シャキシャキサラダ	砂糖 でん粉加工品 馬鈴薯でん粉 小麦粉 コーンスターチ	牛脂 植物油 加工油脂	鶏肉 豚肉 大豆		トマト	玉ねぎ しょうが にんにく	
	アーモンド入りシャキシャキサラダ	ABCスープ	じゃがいも	アーモンド 米油			人参	きゅうり	
	いちご味のチーズ		砂糖	植物油		クリームチーズ クリーム 乳製品 脱脂粉乳 寒天		いちご レモン	
	牛乳	895 kcal/33.4g				牛乳			

主な食材、食品のみ記載しています。また、都合により急な献立、食材の変更をすることがあります。ご了承ください。

食生活ふりかえり チェック

- 朝ごはんは必ず食べている
- 栄養バランスに気をつけている
- よくかんで食べている
- 好ききらいをせずに食べている
- 間食は時間と量を決めている
- 糖分や脂質、塩分のとりすぎに気をつけている

食育パズル

ヒントを見て縦に言葉を入れましょう。太枠の中に言葉があらわれます。

- ① にほん地図と○○○地図。
- ② 朝に東からのほつて、西に沈む。
- ③ 夜遅くまで起きていること。
- ④ フランスの首都。
- ⑤ 重さの単位。キロ○○○。

ごたえは表面の下側にあります