

令和8年3月 学校給食予定献立表 (小学校・義務教育学校1～6年生)



総社市地食べ学校給食センターえがお

〈今月の目標〉 いちねんかんの はんせい を しよう

はし	日曜	献立名	おもな材料			調味料など	栄養価 1材料-(Kcal) たんぱく質 (g)		
			赤の食品 おもに体をつくる	緑の食品 おもに体の調子をとどめる	黄の食品 おもにエネルギーのもと				
2 (月)	今日のめあて(食育の観点)		レーズンをあじわおう(食品を選択する能力)						
	レーズンパン 牛乳 ぎゅうにくのトマトにこみ カリフラワーのレモンあえ	ぎゅうにく 牛乳	にんにく にんじん マッシュルーム トマト	たまねぎ キャベツ グリーンピース レモンかじゅう	きゅうり カリフラワー しめじ	レーズンパン さとう じゃがいも	ケチャップ しお ごしょう しょうゆ スープストック す	583 25.6	
3 (火)	今日のめあて(食育の観点)		もものせつきのぎょうじよくをまなぼう(食文化)						
	ごはん 牛乳 さわらのあかごめしおこうじやき なのはなあえ たけのこのすましじる ひなあられ	さわら 牛乳 とうふ わかめ	なのはな にんじん たけのこ	しょうが キャベツ たまねぎ	とうもろこし えのきたけ	こめ さとう ひなあられ(個装)	あかごめしおこうじ しょうゆ しお だしけずり だしこんぶ だしのもと	608 26.9	
4 (水)	今日のめあて(食育の観点)		しよくじのえいようバランスについて かんがえよう(心身の健康)						
	ポークカレー 牛乳 ツナサラダ	ぶたにく 牛乳 ツナ	にんじん グリーンピース	たまねぎ はくさい	とうもろこし	こめ むぎ じゃがいも さとう オリーブオイル	カレールウ カレーこ スープストック しょうゆ ウスターソース す	661 24.8	
5 (木)	今日のめあて(食育の観点)		よいしせいでたべよう(社会性)						
	ごはん 牛乳 メンチカツ ちくわとキャベツのマヨネーズあえ ごぼうのみそしる	ちくわ 牛乳 あぶらあげ メンチカツ ちゅうみそ とうふ	ねぎ にんじん たまねぎ	もやし ごぼう	えのきたけ キャベツ	こめ あぶら ノンエッグマヨネーズ	しょうゆ だしけずり だしこんぶ だしのもと	686 23.7	
6 (金)	今日のめあて(食育の観点)		よくかんであんぜんにしよくじをしよう(食品を選択する能力)						
	ごはん 牛乳 ぶたキムチ だいごんのナムル ヨーグルト	ぶたにく 牛乳 あつあげ あかみそ ヨーグルト(個装)	にんじん はくさい だいごん きゅうり	しめじ たまねぎ しろねぎ	たけのこ はくさいキムチ もやし	こめ ごま さとう ごまあぶら	スープストック す しょうゆ	646 26.5	
9 (月)	今日のめあて(食育の観点)		「ブロッコリー」について しろ(食品を選択する能力)						
	パン 牛乳 とりにくのバーベキューソース ブロッコリーサラダ ポタージュ	とりにく 牛乳 ベーコン ちゅうりょう牛乳	ブロッコリー にんじん パセリ	しょうが レモンかじゅう たまねぎ	りんご もやし とうもろこし	さとう パン じゃがいも ごまドレッシング(個装)	しょうゆ ポタージュ しお ごしょう スープストック	683 29.5	
10 (火)	今日のめあて(食育の観点)		1ねんかんのしよくせいかつをふりかえろう①(食文化)						
	しょうゆラーメン 牛乳 あげぎょうざ きゅうりのちゅうかあえ	なると 牛乳 ぎょうざ ぶたにく	にんじん たまねぎ ねぎ	しょうが とうもろこし きゅうり	にんにく ほししいたけ キャベツ	ちゅうかめん あぶら さとう ごまあぶら	ちゅうかスープ しょうゆ チキンスープ しお ごしょう す	604 27.6	
11 (水)	今日のめあて(食育の観点)		1ねんかんのしよくせいかつをふりかえろう②(社会性)						
	ごはん 牛乳 おやこに しそひじきあえ	とりにく 牛乳 しそ(ひじき) こうやどうふ たまご	さやいんげん ねぎ	だいごん にんじん	もやし たまねぎ	こめ じゃがいも さとう	しょうゆ だしのもと	604 25.5	
12 (木)	今日のめあて(食育の観点)		1ねんかんのしよくせいかつをふりかえろう③(心身の健康)						
	ごはん 牛乳 ぶたにくととうふのすきに こんぶあえ あじつけのり	ぶたにく 牛乳 いとかまぼこ こんぶ やきどうふ あじつけのり(個装)	にんじん えのきたけ しろねぎ	たまねぎ はくさい キャベツ	ごぼう もやし	こめ こんにやく さとう	しょうゆ す	581 26.0	
13 (金)	今日のめあて(食育の観点)		ごぼうにおおいしよくもつせいに について しろ(食事の重要性)						
	むぎごはん 牛乳 ぎゅうにくとごぼうのごまみそいため ゆずかあえ アーモンド	ぎゅうにく 牛乳 ちゅうみそ あつあげ	にんじん チンゲンサイ さやいんげん	だいごん とうもろこし ゆずかじゅう	ごぼう はくさい	こめ むぎ じゃがいも こんにやく さとう ごま アーモンド(個装)	しょうゆ だしのもと す	639 24.7	
16 (月)	今日のめあて(食育の観点)		ひじきのよさをしりあじわって たべよう(食品を選択する能力)						
	ひじきごはん 牛乳 さばのしおやき キャベツのあえもの りんごゼリー	とりにく 牛乳 あぶらあげ ひじき さば	にんじん さやいんげん	たけのこ キャベツ	きゅうり だいごん	こめ さとう りんごゼリー(個装)	しょうゆ しお だしのもと す	618 25.0	
17 (火)	今日のめあて(食育の観点)		かんしゃのきもちをこめてしよくじのあいさつをしよう(感謝の心)						
	ごはん 牛乳 チンジャオロース チンゲンサイのちゅうかあえ	ぶたにく 牛乳	にんじん あかピーマン ピーマン チンゲンサイ	にんにく たけのこ ほししいたけ もやし	しょうが たまねぎ はくさい	こめ じゃがいも さとう ごまあぶら ごま	しょうゆ オイスターソース ちゅうかスープのもと す	576 23.3	
18 (水)	今日のめあて(食育の観点)		にくのかかへんかについて しろ(食品を選択する能力)						
	ごはん 牛乳 つくね おかかあえ ぶたじる えごまふりかけ	つくね 牛乳 ぶたにく いかかつお ちゅうみそ あぶらあげ	にんじん ねぎ	もやし だいごん	キャベツ ごぼう	こめ さとう さといも こんにやく えごまふりかけ(個装)	しょうゆ だしこんぶ だしけずり だしのもと	610 24.0	
19 (木)	今日のめあて(食育の観点)		しよくのきょうがしよである きゅうじよくをしっかりと たべよう(食文化・感謝の心)						
	あかごめごはん 牛乳 マーボーだいごん ごしきあえ	ぶたにく 牛乳 あかみそ ぶたレバー	にんじん ねぎ たけのこ きくらげ	しょうが たまねぎ ほししいたけ きゅうり	にんにく だいごん キャベツ もやし	こめ あかごめ さとう す	しょうゆ オイスターソース す	594 22.2	
23 (月)	今日のめあて(食育の観点)		あさごはんのやくわりをしりすすんで たべよう(食事の重要性)						
	パン 牛乳 さけのバルサミソース コーンサラダ オニオンスープ いちごジャム	さけ 牛乳 ベーコン	にんじん パセリ キャベツ レモンかじゅう	きゅうり とうもろこし たまねぎ	えのきたけ はくさい しめじ	パン さとう オリーブオイル じゃがいも いちごジャム(個装)	しょうゆ す バルサミソース しお スープストック	616 29.8	
24 (火)	今日のめあて(食育の観点)		きそくだしいしよくじをして はるやすみを げんきに すごそう(食事の重要性・心身の健康)						
	にくごぼううどん 牛乳 ちくわのいそべあげ たくあんあえ	きゅうにく 牛乳 ちくわいそべてんぶら しおこんぶ	にんじん ねぎ キャベツ	たまねぎ ほししいたけ もやし たくあん	ごぼう	うどん さとう あぶら	しょうゆ だしこんぶ だしけずり しお だしのもと	601 24.6	
今月の 地場 産物	総社 市産	米・赤米・しょうが・きくらげ にんじん・赤米しおこうじ	岡山 県産	麦・牛乳・ねぎ・もやし・あじつけのり にんにく・マッシュルーム・ヨーグルト	※ アレルギー対応食品は、 で示します。 ※ 天候等により献立を変更する場合があります。		今月の 栄養価	エネルギー たんぱく質	619 kcal 25.6 g



しんねんとむ じゆんひ たい さいかい
新年度に向けて準備をする機会に



しんねんと はじ かんきょう か ところ からだ ふたん はるやす
新年度が始まると、環境が変わり、心と体に負担がかかりやすくなります。春休
ちゅう はやね はやお ところ あさ た たいちよう との
み中も早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて体調を整えておきましょう。

