

令和8年3月 学校給食予定献立表 (中学校・義務教育学校7～9年生)



総社市地食べ学校給食センターが

〈今月の目標〉 一年間の反省をしよう

はし	日曜	献立名	おもな材料						調味料など	栄養価 1人1食(Kcal) たんぱく質(g)
			おもに体をつくる		おもに体の調子をとのえる		おもにエネルギーのもと			
			1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群		
○	2 (月)	今日のめあて(食育の観点)	レーズンを味わおう(食品を選択する能力)							730
		レーズンパン 牛乳 牛肉のトマト煮込み カリフラワーのレモン和え	牛肉	牛乳	たまねぎ キャベツ グリーンピース マッシュルーム にんにく	きゅうり カリフラワー しめじ レモン果汁	レーズンパン じゃがいも 砂糖	ケチャップ こしょう スープストック	塩 しょうゆ 酢	31.5
○	3 (火)	今日のめあて(食育の観点)	桃の節句の行事食を学ぼう(食文化)							722
		ごはん 牛乳 鯖の赤米塩麹焼き 菜の花和え たけのこのすまし汁 ひなあられ	鯖 豆腐	牛乳 わかめ	なのはな にんじん	しょうが キャベツ たまねぎ	とうもろこし えのきたけ たけのこ	米 砂糖 ひなあられ (個装)	赤米塩麹 しょうゆ だしこんぶ	塩 だしけずり だしのもと
○	4 (水)	今日のめあて(食育の観点)	食事の栄養バランスについて考えよう(心身の健康)							804
		ポークカレー 牛乳 ツナサラダ	豚肉 ツナ	牛乳	にんじん	たまねぎ はくさい	とうもろこし グリーンピース	米 麦 じゃがいも 砂糖	オリブオ イル	カレールー スープストック ウスターソース
○	5 (木)	今日のめあて(食育の観点)	よい姿勢で食べよう(社会性)							819
		ごはん 牛乳 メンチカツ ちくわとキャベツのマヨネーズ和え ごぼうの味噌汁	メンチカツ ちくわ 豆腐 油揚げ 中味噌	牛乳	ねぎ にんじん	もやし ごぼう たまねぎ	えのきたけ キャベツ	米	油 ノンエッグマ ネーズ	しょうゆ だしけずり だしのもと
○	6 (金)	今日のめあて(食育の観点)	よく噛んで安全に食事をしよう(食品を選択する能力)							764
		ごはん 牛乳 豚キムチ 大根のナムル ヨーグルト	豚肉 厚揚げ 赤味噌	牛乳 ヨーグルト (個装)	にんじん	しめじ たまねぎ 白ねぎ だいこん はくさい	たけのこ はくさいキムチ もやし きゅうり	米 砂糖	ごま ごま油	スープストック しょうゆ
○	9 (月)	今日のめあて(食育の観点)	「プロックリー」について知ろう(食品を選択する能力)							838
		パン 牛乳 鶏肉のバーベキューソース プロックリーサラダ ポタージュ	鶏肉 ベーコン	牛乳 調理用牛乳	プロックリー にんじん パセリ	しょうが レモン果汁 たまねぎ	りんご もやし とうもろこし	パン じゃがいも 砂糖	ごまドレシ ング(個装)	しょうゆ ポタージュ こしょう
○	10 (火)	今日のめあて(食育の観点)	1年間の食生活を振り返ろう①(食文化)							710
		醤油ラーメン 牛乳 揚げ餃子 きゅうりの中華和え	豚肉 なると 餃子	牛乳	にんじん ねぎ	しょうが とうもろこし きゅうり たまねぎ	にんにく 干しいたけ キャベツ	中華麺 砂糖	油 ごま油	中華スープの素 チキンスープ こしょう
○	11 (水)	今日のめあて(食育の観点)	1年間の食生活を振り返ろう②(社会性)							794
		ごはん 牛乳 親子煮 しそひじき和え たい焼き	鶏肉 富野豆腐 卵	牛乳 しそひじき	さやいんげん ねぎ にんじん	だいこん たまねぎ	もやし	米 じゃがいも 砂糖 たい焼き (個装)	しょうゆ	だしのもと
○	12 (木)	今日のめあて(食育の観点)	1年間の食生活を振り返ろう③(心身の健康)							702
		ごはん 牛乳 豚肉と豆腐のすき煮 昆布和え 味付けのり	豚肉 糸かまぼ 焼き豆腐	牛乳 昆布 味付けのり (個装)	にんじん	たまねぎ はくさい キャベツ えのきたけ	ごぼう もやし 白ねぎ	米 砂糖 こんにゃく	しょうゆ	酢
* 卒業式 *										
○	16 (月)	今日のめあて(食育の観点)	ひじきの良さを知り味わって食べよう(食品を選択する能力)							719
		ひじきごはん 牛乳 鯖の塩焼き キャベツの和え物 りんごゼリー	鶏肉 油揚げ 鯖	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん	たけのこ キャベツ	きゅうり だいこん	米 砂糖 りんごゼリー (個装)	しょうゆ だしのもと	塩 酢
○	17 (火)	今日のめあて(食育の観点)	感謝の気持ちを込めて食事のあいさつをしよう(感謝の心)							713
		ごはん 牛乳 チンジャオロース チンゲンサイの中華和え パリッシュ	豚肉	牛乳 パリッシュ (個装)	にんじん 赤ピーマン ピーマン チンゲンサイ	にんにく たけのこ 干しいたけ もやし	しょうが たまねぎ はくさい	米 じゃがいも 砂糖	ごま ごま油	しょうゆ 中華スープの素 オイスターソース
○	18 (水)	今日のめあて(食育の観点)	肉の化学変化について知ろう(食品を選択する能力)							734
		ごはん 牛乳 つくね おかか和え 豚汁 えごまふりかけ	つくね 豚肉 中味噌 糸かつお 油揚げ	牛乳	にんじん ねぎ	もやし だいこん	キャベツ ごぼう	米 さといも こんにゃく 砂糖 えごまふりか け(個装)	しょうゆ だしけずり	だしこんぶ だしのもと
○	19 (木)	今日のめあて(食育の観点)	食の教科書である給食について知り、しかり食べよう(食文化・感謝の心)							720
		赤米ごはん 牛乳 麻婆大根 五色和え	豚肉 豚レバー 赤味噌	牛乳	にんじん ねぎ	しょうが たまねぎ 干しいたけ きゅうり たけのこ	にんにく だいこん キャベツ もやし きくらげ	米 赤米 砂糖	しょうゆ オイスターソース	酢
○	23 (月)	今日のめあて(食育の観点)	朝ごはんの役割を知りすんで食べよう(食事の重要性)							754
		パン 牛乳 鯖のバルサミソース コーンサラダ オニオンスープ いちごジャム	鯖 ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	きゅうり とうもろこし たまねぎ キャベツ	えのきたけ はくさい しめじ レモン果汁	パン じゃがいも 砂糖 いちごジャム (個装)	オリブオ イル	しょうゆ バルサミ酢 スープストック
○	24 (火)	今日のめあて(食育の観点)	規則正しい食事をし春休みを健康に過ごす(食事の重要性・心身の健康)							765
		肉ごぼううどん 牛乳 ちくわの磯辺揚げ 沢庵和え	牛肉 ちくわ 磯辺 天ぷら	牛乳 塩昆布	にんじん ねぎ	たまねぎ 干しいたけ たくあん	ごぼう もやし キャベツ	うどん 砂糖	油	しょうゆ だしけずり だしのもと
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・赤米塩麹	岡山 県産	麦・牛乳・ねぎ・もやし・味付けのり 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	753 kcal 31.0 g

もうすぐ春休み!

新年度に向けて準備をする機会に

しんねんど 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 ころろ あざ 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。