

令和8年 3月 小学校基準献立予定表

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
2月	ごはん	○		精白米, 精麦			613 kcal
	うま煮		とりもも肉角, とりむね肉角	じゃがいも, 粗糖	たまねぎ, にんじん, たけのこ, こんにゃく, グリンピース	日本酒, みりん, しょうゆ, さば・かつお削り節, 並塩, 水	25.6 g
	ごまあえ			黒ごま, 粗糖	キャベツ, にんじん, ホールコーン	しょうゆ	14.9 g
							2.4 g
3火	ちらし寿司	○	油揚げ, 刻みのり, ★卵	精白米, 粗糖, 米油	和種なばな, たけのこ, にんじん	酢, 並塩, しょうゆ, みりん	574 kcal
	ジョア (プレーン)		◎ジョアプレーン				30.1 g
	さわらの梅しそ焼き		さわら, あわせ味噌	粗糖	練り梅, しそ(葉)	日本酒, みりん	11.0 g
	すまし汁		カットわかめ, あられはんぺん		長ねぎ, えのきたけ, にんじん	さば・かつお削り節, 日本酒, しょうゆ, 並塩, 水	2.9 g
	ひなあられ			ひなあられつどい			
4水	ぶどうパン	○		◎ぶどうパン			596 kcal
	カレービーンズ		大豆, ぶたもも肉小間	じゃがいも, 米油, 米粉	たまねぎ, にんじん	トマトピューレー, ケチャップ, チャツネ, カレー粉, クミン, ターメリック, 中濃ソース, 赤ワイン, ベイリーフ, チキンとポークスープ, 並塩, 水	29.0 g
	ほうれん草のサラダ			ごま油	キャベツ, ほうれん草, ホールコーン	しょうゆ, 酢, 並塩	19.9 g
						2.5 g	
5木	きつねうどん	○	油揚げ	ゆで麺, 粗糖	ほうれん草, にんじん, 長ねぎ	しょうゆ, みりん, さば・かつお削り節, 並塩, 水	653 kcal
	青のりポテト		あおのり(素干し)	じゃがいも, 揚げ油		並塩	25.2 g
	果物 (ぼんかん)				ぼんかん		20.3 g
						2.7 g	
6金	黒パン	○		◎黒パン			555 kcal
	豆乳シチュー		とりもも肉角, とりむね肉角, 豆乳, 白いんげん豆	じゃがいも, 米油, 米粉	にんじん, たまねぎ, にんにく, グリンピース	白ワイン, チキンスープ, 並塩, こしょう, 水	28.6 g
	だいこんとチキンのサラダ		とりささみ	ごま油, 粗糖	切干しだいこん, にんじん, こんにゃく, きゅうり	しょうゆ, 酢, 並塩	18.1 g
						2.6 g	
9月	十穀米ごはん	○		精白米, 十穀米			631 kcal
	生揚げと豚肉のみそ炒め		生揚げ, ぶたもも肉小間, 八丁味噌	米油, 粗糖	たまねぎ, にんじん, チンゲンサイ, にんにく, しょうが	しょうゆ, トウバンジャン, みりん, 日本酒, 並塩	30.0 g
	わかめのナムル		カットわかめ	ごま油, 白ごま	もやし, こまつな	しょうゆ	22.6 g
						1.7 g	
10火	赤飯	○	小豆	精白米, もち米, 黒ごま		並塩	637 kcal
	鶏肉のレモンしょうゆ焼き		とりもも肉切り身		レモン果汁	しょうゆ	28.7 g
	塩豚汁		ぶたもも肉小間	じゃがいも, 米油	にんじん, 長ねぎ, だいこん, ごぼう, こんにゃく	塩こうじ, さば・かつお削り節, 水	19.1 g
	すだちゼリー			すだちゼリー			3.4 g
11水	ごはん	○		精白米, 精麦			567 kcal
	あかうおの照り焼き		あかうお		しょうが	日本酒, みりん, しょうゆ	32.7 g
	どさんこ汁		ぶたもも肉小間, 白みそ, 米みそ	じゃがいも, 米油	にんじん, たまねぎ, もやし, ホールコーン, しょうが, にんにく	さば・かつお削り節, 水	13.8 g
	手作りふりかけ		あおのり(素干し), さば・かつお削り節	粗糖		しょうゆ, 並塩	2.3 g
12木	ソフト麺ミートソース	○	ぶたひき肉	ソフトめん, 米油	たまねぎ, にんじん, セロリ, にんにく, マッシュルーム(水煮)	トマトピューレー, トマトペースト, ケチャップ, 中濃ソース, ベイリーフ, チキンとポークスープ, 赤ワイン, 並塩, こしょう, 水	633 kcal
	じゃがいものホットサラダ		ベーコン	じゃがいも, オリーブ油	にんにく	パセリ(乾), 並塩, こしょう	30.1 g
	果物 (清見オレンジ)				きよみオレンジ		19.8 g
						2.3 g	
13金	揚げパン	○		◎コッペパン, 揚げ油, 粗糖		シナモン	612 kcal
	チリコンカン		ぶたひき肉, 大豆	マカロニ, 米油	たまねぎ, にんじん, にんにく	パセリ(乾), ケチャップ, トマトピューレー, 中濃ソース, しょうゆ, 赤ワイン, チリパウダー, 並塩, こしょう, 水	29.6 g
	コーンサラダ			米油, 粗糖	キャベツ, きゅうり, ホールコーン	しょうゆ, 酢, 並塩	24.3 g
						3.2 g	
16月	ポークカレーライス	○	ぶたもも肉小間, 豆乳	精白米, 精麦, じゃがいも, 小麦粉, 米油	たまねぎ, にんじん, にんにく, しょうが, グリンピース	トマトピューレー, ケチャップ, チャツネ, カレー粉, クミン, ターメリック, 中濃ソース, 赤ワイン, チキンとポークスープ, 並塩, 水	635 kcal
	ひじきサラダ		ほしひじき, ゆで大豆	粗糖, 米油	にんじん, きゅうり	しょうゆ, 酢	24.9 g
	果物 (清見オレンジ)				きよみオレンジ		19.8 g
						2.0 g	

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
17 火	ごはん			精白米, 精麦			622 kcal
	豚キムチ	○	ぶたもも肉小間	粗糖, ごま油	新学給キムチ, たまねぎ, にんじん, たらこ	みりん, しょうゆ, 並塩, こしょう	28.8 g
	トックスープ		とりもも肉小間	トック, かたくり粉	にんじん, たまねぎ, チンゲンサイ, だいこん, しょうが	チキンスープ, 並塩, こしょう, 水	16.8 g
							2.5 g
18 水	ソフトフランスパン			◎ソフトフランスパン			569 kcal
	野菜ジュース (アップル&キャロット)				野菜ジュース (アップル&キャロット)		23.8 g
	サクサクチキン		とりむね肉切り身	小麦粉, コーンフレーク, パン粉, 揚げ油	にんにく	並塩, こしょう, しょうゆ	17.0 g
	お祝い春雨スープ		ベーコン, なた	緑豆はるさめ	にんじん, たまねぎ, たけのこ, こまつな	しょうゆ, チキンとポークスープ, 並塩, こしょう, 水	3.0 g
	チョコプリン			チョコプリン			

※アレルギー食品には記号を表示しています

3月食物アレルギーのお知らせ

日にち	献立名	卵	乳	えび
3/3(火)	ちらし寿司	○		

※パンはすべて、小麦粉・脱脂粉乳を含みます。

※魚介類(あさり・わかめ・ちりめんじゃこなど)はエビ・カニが混ざる漁法で漁獲されています。

※飲むヨーグルト・ジュースは牛乳扱いになります。ご家庭で確認をお願いします。

※「卵」= ★

「乳」= ◎

「えび」= △

と材料名に印が入ります。

献立表の見

* 基準献立表は小学校4校共通献立を記載しています。校内行事等により給食提供のない日があります。学校行事については各学校の「学校だより」等をご参照ください。

入学試験の合格が決まった日や卒業式などには、もち米に小豆やささげを入れて蒸した「赤飯」がよく出されます。昔から赤い色には魔除けの力があるとされ、お祝い事の食事に用いられました。

6年生の卒業をお祝いして10日は赤飯献立です。



家庭科の授業で、1食分の献立を立てる単元に6年生が取り組みました。各クラスの代表献立を給食で提供する予定です。ぜひ、お楽しみに！

※配付されたものとHP掲載の献立は違う場合があります。ご注意ください。

食卓の向こう側にも 思いを寄せられる人に



毎日の食卓。その向こう側には、食べ物を作る人、とる人、育てる人、運ぶ人、お客さんのために品物をそろえてお店を切り盛りする人、そして材料を集め、食べる人の健康を考えながら献立を決め、心を込めて料理を作る人たちがいます。そんな社会の営みによって、ふだんの食生活が成り立っていることに思いを馳せ、感謝する心を忘れないでください。また食べ物を通して地球温暖化や環境問題、貧困や格差といった社会課題にも思いや心を寄せることのできる、優しい人であってほしいと思います。

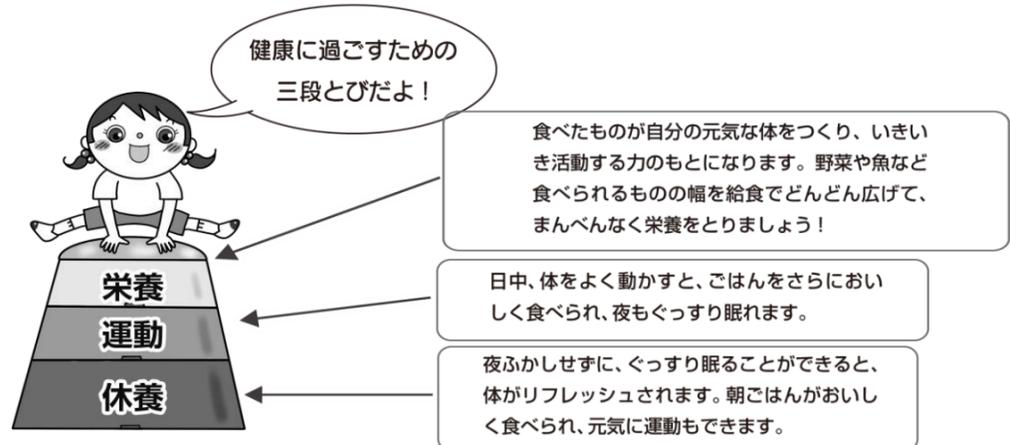
加工食品の食物アレルギー原因食物について

食品名	卵	乳	えび	小麦	その他
揚げ					大豆
あらははんぺん					大豆・山芋
チャツネ					りんご
チキンとポークスープ					豚肉・鶏肉
チキンスープ					鶏肉
生揚げ					大豆
ベーコン					豚肉
野菜ジュース (アップル&キャロット)					りんご

※食品表示法に基づく特定原材料8品目と、特定原材料に準ずる20品目のみ記載。

※その他詳しい成分を知りたい場合は各校の栄養士までお問い合わせください。

健康な体づくりにはこの3つが欠かせません！



1年間ありがとうございました！



今年度の給食は3月18日で終了します。学校給食の取り組みに深いご理解とご協力をいただきまして、誠にありがとうございました。新年度も職員一同、力を合わせて子どもたちの健康と夢を育む安全でおいしい給食づくり、そして食育に力を注いでまいります。どうぞよろしくお願いたします。

葉山町教育委員会学校教育課
(TEL)046-876-1111(内線:7222)