



2026年 3月 予定献立表



摂取 基準値	エネルギー kcal たんぱく質 g 食塩相当量 g	小学校 650 27.0 2.0	中学校 830 34.0 2.5
-----------	----------------------------------	---------------------------	---------------------------

*献立は、都合により変更する場合があります。

日 曜	献立名	おもな材料						調味料・その他 (※学校で使用使用する調味料)	小学校 エネルギー kcal たんぱく質 g 食塩相当量 g	中学校 エネルギー kcal たんぱく質 g 食塩相当量 g
		骨や歯をつくる食べ物		体の調子を整える食べ物		熱や力になる食べ物				
		1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミンC・その他	5群 炭水化物	6群 脂質 (※学校で使用使用する調味料)			
2月	ごはん 牛乳 チャプチェ 磯香和え 鶏団子汁	豚肉 鶏肉 大豆 油揚げ 味噌	牛乳 のり	人参 小松菜 人参 人参	玉ねぎ たけのこ にんにく しょうが もやし 白菜 玉ねぎ 大根 ねぎ 干し椎茸	米 春雨 砂糖 砂糖 パン粉 でんぷん	ごま ごま油	しょうゆ 食塩 こしょう しょうゆ 食塩 鶏がらスープ こしょう 和風だし	646 23.2 2.2	797 27.4 2.6
3火	ごはん 牛乳 花型ハンバーグオニオンソース にんじんしりしり 三色すまし汁	鶏肉 豚肉 大豆 ツナ 鶏卵 豆腐 すけそうだらすり身 豆乳	牛乳	トマト 人参 人参 ほうれん草 かぼちゃ	玉ねぎ にんにく しょうが 玉ねぎ ねぎ 干し椎茸	米 砂糖 でんぷん 砂糖 でんぷん 砂糖	油 ごま 油 油	しょうゆ コンソメ しょうゆ 和風だし 和風だし しょうゆ 酒 食塩	658 25.5 2.6	838 31.5 3.2
4水	焼きそば 牛乳 餃子 ツナサラダ クロワッサン	豚肉 豚肉 鶏肉 ツナ	牛乳	人参 にら 人参	キャベツ もやし 玉ねぎ キャベツ 玉ねぎ しょうが キャベツ きゅうり	中華めん 小麦粉 でんぷん 砂糖 クロワッサン	油 油 黒酢玉ねぎドレッシング	焼きそばソース ソース しょうゆ 食塩	641 24.1 2.9	825 29.5 3.7
5木	ごはん 牛乳 ブロッコリーおかか和え ナタデココフルーツ ポーカカレー	かつお節 豚肉	牛乳	ブロッコリー 人参 人参	パインアップル りんご もも 玉ねぎ マッシュルーム グリンピース にんにく しょうが	米 砂糖 ナタデココ じゃがいも	油	しょうゆ カレールウ ケチャップ ソース	681 19.7 1.9	839 23.1 2.3
6金	食パン 牛乳 チキンカツ (ソース) クルトンサラダ (クルトン) クリームシチュー	鶏肉 鶏肉 豆乳	牛乳	人参 人参	キャベツ きゅうり 玉ねぎ とうもろこし マッシュルーム 枝豆	食パン パン粉 小麦粉 でんぷん ※クルトン じゃがいも	油 コーンクリームドレッシング	食塩 こしょう ※ソース シチュールウ コンソメ 食塩	672 29.6 2.5	822 35.5 3.1
9月	ごはん 飲むヨーグルト 鶏肉の唐揚げ りっちゃんサラダ ワントンスープ お祝いケーキ (中学校のみ)	鶏肉 ハム かつお節 豚肉	飲むヨーグルト	人参 人参 ほうれん草	にんにく しょうが キャベツ きゅうり とうもろこし 玉ねぎ もやし 干し椎茸 いちごピューレ	米 でんぷん ワントン 米粉ケーキ	油 イタリアンドレッシング ごま油	しょうゆ 酒 食塩 鶏がらスープ しょうゆ 食塩 こしょう	649 23.7 1.7	902 29.7 2.1
10火	ごはん 牛乳 照り焼きチキン ひじきの炒り煮 豚汁	鶏肉 さつま揚げ 油揚げ 大豆 豚肉 豆腐 味噌	牛乳	人参 人参 小松菜	にんにく しょうが ごぼう 大根 ねぎ	米 砂糖 しらたき 砂糖 さといも こんにゃく	油	しょうゆ みりん 酒 食塩 しょうゆ みりん 和風だし	64.6 31.1 2.3	810 39.0 2.7
11水	ソフトめん 牛乳 五目うどん汁 さつまいものフリッター 豆腐サラダ	鶏肉 油揚げ なた 豆腐	牛乳	人参 小松菜 人参	白菜 ねぎ 干し椎茸 キャベツ きゅうり	米 砂糖 さつまいも 小麦粉 でんぷん 砂糖 米粉	ごま油 油 ごま ナムルドレッシング	しょうゆ 和風だし 酒 食塩 食塩	613 25.0 3.2	763 30.6 3.9
12木	ごはん 牛乳 プレーンオムレツ 大根サラダ ハヤシライス	鶏卵 ツナ 豚肉	牛乳	人参 人参	大根 きゅうり 玉ねぎ マッシュルーム 枝豆 にんにく しょうが	米 でんぷん じゃがいも	油 和風ドレッシング 油	食塩 ハヤシルウ ケチャップ ソース	691 23.8 2.4	869 29.3 3.0
13金	丸パン 牛乳 コロッケ (ソース) チキンサラダ ミネストローネ	鶏肉 鶏肉 大豆	牛乳	人参 いんげん 人参 人参 トマト	玉ねぎ とうもろこし キャベツ きゅうり 玉ねぎ マッシュルーム にんにく	丸パン じゃがいも パン粉 小麦粉 砂糖 でんぷん じゃがいも マカロニ ひよこ豆 えんどう豆 砂糖	油 ごま ごまドレッシング	食塩 ※ソース コンソメ 食塩 こしょう	629 24.0 2.3	771 28.7 2.8
16月	ごはん 牛乳 さばの味噌煮 切干大根の煮物 けんちん汁	さば 味噌 豚肉 さつま揚げ 鶏肉 豆腐 油揚げ	牛乳	人参 小松菜 人参	切干大根 干し椎茸 大根 ごぼう ねぎ	米 砂糖 でんぷん しらたき 砂糖 さといも こんにゃく	ごま油	みりん しょうゆ みりん しょうゆ だしバック (さば節・かつお節・煮干) 食塩	692 30.4 2.4	879 37.6 3.0
17火	ごはん 牛乳 しゅうまい もやしとほうれん草のおひたし 麻婆豆腐	豚肉 かつお節 豆腐 豚肉 大豆 味噌	牛乳	ほうれん草 人参 人参 にら	玉ねぎ しょうが もやし 玉ねぎ たけのこ ねぎ 干し椎茸 にんにく しょうが	米 パン粉 でんぷん 砂糖 小麦粉 でんぷん	ごま油	食塩 しょうゆ テンメンジャン しょうゆ 鶏がらスープ 酒 トウバンジャン	713 28.6 2.4	904 34.8 3.0
18水	スパゲッティボロネーゼ 牛乳 チキンナゲット イタリアンサラダ バターロール お祝いケーキ (小学校のみ)	豚肉 大豆 鶏肉 大豆	牛乳	人参 人参	玉ねぎ マッシュルーム にんにく しょうが にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし いちごピューレ	スパゲッティ パン粉 小麦粉 でんぷん バターロール 米粉ケーキ	油 油 イタリアンドレッシング	ハヤシルウ ケチャップ ソース コンソメ しょうゆ 食塩	690 28.8 2.5	777 35.0 3.3
19木	ごはん 牛乳 豚しょうが炒め 塩ナムル わかめスープ	豚肉 豆腐	牛乳	人参 小松菜 人参	玉ねぎ キャベツ しょうが もやし 玉ねぎ ねぎ たけのこ とうもろこし 干し椎茸	米 砂糖 でんぷん	油 塩中華ドレッシング ごま油	しょうゆ みりん 鶏がらスープ しょうゆ 食塩 こしょう	634 23.9 2.1	783 28.2 2.4
23月	ごはん 牛乳 たまご焼き 肉じゃが 白菜のみそ汁	鶏卵 豚肉 油揚げ 味噌	牛乳	人参 いんげん 人参 ほうれん草	玉ねぎ 白菜 大根 ごぼう ねぎ	米 砂糖 でんぷん じゃがいも しらたき 砂糖	油	酢 しょうゆ 食塩 しょうゆ みりん 和風だし	624 26.4 2.2	771 31.1 2.5

きゅうしょくだより **稲敷市立江戸崎学校給食センター**

今年度も残すところ、あとひと月となりました。3月は進級や卒業に向けて、1年間のまとめをする月です。自分自身の食生活や、給食を通して今まで学んできたことを振り返ってみましょう。

1年間の振り返りをしよう!

1年間を振り返り、できたことをチェックしてみましょう。		
給食の前に手をきれいに洗いましたか?	食事のあいさは心を込めて言えましたか?	おはしを正しく使うことができましたか?
よくかんで味わって食べられましたか?	バランスの良い食事のとり方がわかりましたか?	自分に必要な量を考えて食べることができましたか?
地域でとれる食べ物を知ることができましたか?	行事食や郷土料理について知ることができましたか?	楽しい給食時間を過ごせましたか?

ひな祭りのおはなし

3月3日は、「ひな祭り」です。季節の節目となる五節句の一つ「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。ひな人形や桃の花を飾り、ひし餅やひなあられ、白酒などをお供えして女の子の健やかな成長と幸せを願います。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。

献立表 配布方法変更のお知らせ

これまで、紙の献立表を配布しておりましたが、資源の削減や事務の効率化の観点から、今回をもちまして紙での配布を終了いたします。4月からは、リーバーにて配信予定です。献立表は、稲敷市公式ホームページ上にも掲載しておりますので、そちらでもご覧いただけます。