

*献立は、都合により変更する場合があります。
 ♪スプーンがあったほうが食べやすい献立です。
 ◎魚の骨に気を付けて、よくかんで食べましょう。



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	幼稚園 490 20.0 1.5	小学校 650 27.0 2.0	中学校 830 34.0 2.5
-------	------------	---------	---------	------------------	------------------	------------------

日 曜	献立名	おもな材料						調味料・その他 (※学校で使用する調味料)	幼稚園 エネルギー Kcal たんぱく質 g 食塩相当量 g	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(※学校で使用する調味料)				
2月	まるパン ぎゅうにゅう えびカツ ポークビーンズ アルファベットスープ	むきえび だいず ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ トマト にんじん ほうれんそう	たまねぎ たまねぎ キャベツ マッシュルーム	まるパン でんぶん パンこ さとう こむぎこ じゃがいも さとう マカロニ	あぶら	しお ※ソース ソース ケチャップ こしょう コンソメ スープストック しお こしょう	514 23.1 2.3	631 27.8 2.9	743 32.6 3.6
3火	ごはん ぎゅうにゅう はながたハンバーグオニオンソース にんじんしりしり さんしょくすましじる ひなまつり献立 ひなまつりももゼリー	とりにく ぶたにく ツナ けいらん すけそうだら とうにゅう	ぎゅうにゅう	トマト にんじん かぼちゃ にんじん ほうれんそう	たまねぎ にんにく しょうが たまねぎ はくさい ねぎ ほししいたけ	こめ さとう でんぶん さとう でんぶん さとう ももゼリー	ごま あぶら あぶら	しお しょうゆ コンソメ しお しょうゆ わふうだし しお しょうゆ さけ わふうだし	572 20.7 1.9	671 23.3 2.2	844 28.8 2.7
4水	ちゃんぽんラーメン (ちゅうかめん) ぎゅうにゅう ぎょうざ ツナマヨあえ	ぶたにく なると ぶたにく とりにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな にら にんじん	にんにく しょうが キャベツ もやし たまねぎ ねぎ とうもろこし たけのこ ほししいたけ キャベツ たまねぎ しょうが キャベツ きゅうり	ちゅうかめん さとう こむぎこ でんぶん	ごまあぶら あぶら ノンエッグマヨネーズ	チャンポンのもと とりがらスープ しお こしょう しょうゆ しお こしょう	561 25.3 2.1	651 29.5 2.6	773 34.6 3.1
5木	ごはん ぎゅうにゅう チャプチェ いそかあえ とりだんごじる	ぶたにく とりにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう のり	にんじん こまつな にんじん にんじん	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ もやし はくさい たまねぎ だいこん ねぎ ほししいたけ	こめ はるさめ さとう パンこ でんぶん さとう	ごまあぶら ごま	しょうゆ しお こしょう しょうゆ しお とりがらスープのもと こしょう わふうだし	512 20.2 1.7	623 23.8 2.1	771 28.1 2.4
6金	ごはん ぎゅうにゅう さつまいもフリッター フルーツあえ ポークカレー	とりにく とうにゅう ぶたにく	ぎゅうにゅう あおさ	にんじん にんじん	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ もやし はくさい たまねぎ だいこん ねぎ ほししいたけ パインアップル もも りんご ぶどうかじゅう たまねぎ マッシュルーム にんにく しょうが じゃがいも こむぎこ	こめ さつまいも こむぎこ でんぶん さとう こめこ ゼリー さとう じゃがいも こむぎこ	あぶら	しお ソース ケチャップ カレールウ	604 16.0 1.6	775 18.8 2.1	933 21.9 2.4
9月	しよくパン のむヨーグルト チキンカツ クルトンサラダ クリームシチュー (中学校のみ) おいおいチョコケーキ	とりにく とりにく とうにゅう	のむヨーグルト ぎゅうにゅう なまクリーム スキムミルク	にんじん にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ マッシュルーム とうもろこし	しよくパン パンこ こむぎこ クルトン じゃがいも こむぎこ チョコケーキ	あぶら イタリアンドレッシング	しお ※ソース シチュールウ コンソメ	489 20.1 2.2	663 25.8 2.9	872 32.8 3.7
10火	ごはん ぎゅうにゅう てりやきチキン ひじきのいりに とんじる	とりにく あぶらあげ さつまあげ だいず ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん にんじん こまつな にんじん	しょうが にんにく ごぼう だいこん ねぎ キャベツ もやし たまねぎ	こめ さとう しらたき さとう じゃがいも こんにゃく やきそばめん ロールパン コーンスターチ パンこ こむぎこ	あぶら	みりん しょうゆ しお さけ しょうゆ みりん わふうだし やきそばソース	519 24.8 1.8	633 29.7 2.2	793 37.0 2.6
11水	ぎゅうにゅう ロールパン チキンナゲット パンパンジーサラダ	とりにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく キャベツ きゅうり	あぶら パンパンジードレッシング	しょうゆ しお チキンスープ	521 23.1 2.6	628 26.9 3.2	752 32.3 3.9	
12木	ごはん ぎゅうにゅう さばのみそに きりぼしだいこんに けんちんじる	さば みそ ぶたにく さつまあげ とりにく とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん にんじん こまつな	きりぼしだいこん ほししいたけ だいこん ねぎ ごぼう	こめ さとう でんぶん しらたき さとう さともいも こんにゃく	ごまあぶら	みりん わふうだし しょうゆ しょうゆ しお だしパック(さばだし、にぼし、かつおだし)	564 27.0 2.0	664 30.0 2.2	800 33.6 2.5
13金	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのからあげ りっちゃんサラダ ワタンスープ	とりにく ハム かつおぶし ぶたにく	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ほうれんそう にんじん	しょうが にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ もやし ねぎ ほししいたけ	こめ でんぶん ワタタン	あぶら イタリアンドレッシング ごまあぶら	さけ しょうゆ しお とりがらスープ しお しょうゆ こしょう	574 24.6 1.6	700 29.3 2.0	863 34.7 2.3
16月	まるパン ぎゅうにゅう ミートオムレツ だいこんサラダ ハヤシシチュー (幼稚園のみ) おいおいチョコケーキ	けいらん とりにく とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	トマト にんじん にんじん	たまねぎ だいこん きゅうり とうもろこし たまねぎ マッシュルーム にんにく しょうが	まるパン でんぶん じゃがいも こむぎこ チョコケーキ	あぶら わふうドレッシング	ケチャップ しお ハヤシルウ ケチャップ ソース	604 22.6 2.5	651 25.4 3.0	765 29.7 3.6
17火	ごはん ぎゅうにゅう シューマイ おひたし マーボー豆腐	ぶたにく かつおぶし とうふ ぶたにく だいず みそ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん にんじん	たまねぎ しょうが もやし たまねぎ たけのこ ねぎ にんにく しょうが	こめ パンこ でんぶん さとう こむぎこ でんぶん	ごまあぶら	しお しょうゆ ちゅうかだし しょうゆ テンメンジャン トウパンジャン しょうゆ みりん しお わふうだし	552 24.7 1.9	657 28.5 2.2	831 34.9 2.7
18水	ごもくうどん (ソフトメン) ぎゅうにゅう れんこんとえびのよせあげ とうふサラダ (小学校のみ) おいおいチョコケーキ	とりにく あぶらあげ なると エビ たら とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう にんじん	はくさい ねぎ れんこん たまねぎ キャベツ きゅうり	ソフトメン パンこ こむぎこ でんぶん チョコケーキ	あぶら ナムルドレッシング	しお こしょう ※ソース	508 29.1 2.4	682 35.3 3.0	788 42.7 3.3
19木	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのしょうがいため かにかまサラダ わかめスープ	ぶたにく かにかまぼこ とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にんじん	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ キャベツ きゅうり たまねぎ ねぎ ほししいたけ とうもろこし たけのこ	こめ しょうパン じゃがいも さとう パンこ こむぎこ	ごまあぶら ノンエッグマヨネーズ ごまあぶら	しょうゆ みりん こしょう ちゅうかだし しょうゆ しお こしょう	502 21.2 1.7	611 25.1 2.0	756 29.6 2.4
23月	しよくパン ぎゅうにゅう やさしいコロッケ チキンサラダ ミネストローネ	とりにく とりにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん グリンピース にんじん トマト パセリ	たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ	しよくパン じゃがいも さとう パンこ こむぎこ マカロニ じゃがいも さとう	あぶら ごまドレッシング	こしょう しお ※ソース コンソメ しお こしょう	484 21.4 2.0	656 27.1 2.7	751 30.9 3.1

●今月の稲敷市産の食材は、米、マッシュルームを予定しています。



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えましたか？ 	食事のあいさつ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？



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。