令和8年

3月分学校給食献立表（15回）

《今月の目標：１年間の給食をふり返ろう》

今治市立吹揚小学校調理場
（吹揚小）

日（曜）	こんだてめい	あかいろ ちやにくやほねになるもの	きいろ はたらくちからやたいおんになるもの	みどりいろ からだのちょうしをととのえるもの	栄養価 エネルギーkcal
2（月）	ポテトオムレツ コッペパン だいずのカラカラサラダ ミートスパゲティー ピースの日	ぎゅうにゅう しろいんげんまめ だいず・ゼラチン ひよこまめ・たまご ぎゅうひきにく ぶたひきにく とりひきにく・チーズ	パン・スパゲティ じゃがいも でんぷん さんおんとう オリーブオイル こめあぶら・バター	グリンピース・きゅうり たまねぎ・トマト トマトかん・にんじん にんにく・ピーマン	625
3（火）	ちらしずし レモンジンジャードレッシングサラダ さわらのみそづけやき すましじる ひなまつり「桃の節句」	ぎゅうにゅう とうふ・わかめ （こんぶ） しらすぼし （けずりぶし） さわら・えび みそ・たまご	ふ・こめ・さとう さんおんとう はちみつ オリーブオイル	グリンピース かんぴょう・キャベツ こまつな・しょうが たまねぎ・ミニトマト にんじん・にんにく しろねぎ・みつば レモン・えのきだけ ほししいたけ	609
4（水）	ごはん もやしのごまずあえ ぶたのしょうがやき のっぺいじる 「CMMBRI」	ぎゅうにゅう あつあげ （こんぶ） （にぼし） かにかまぼこ ぶたにく	こめ・こめこ さといも でんぷん・さとう はちみつ・ごま ごまあぶら	こんにゃく・きゅうり ごぼう・しょうが だいこん・たまねぎ とうもろこし・にんじん しろねぎ・もやし ほししいたけ	585
5（木）	こくとうむしパン ひじょうしょくカレー スタミナサラダ しゅわしゅわフルーツポンチ 3月5日は非常食の日!!	ぎゅうにゅう ぎゅうにく たまご	むしパンミックス しらたまだんご くろざとう さんおんとう アロエデザート サイダー ひじょうしょくようカレー	キャベツ・しょうが トマト・にんにく レタス・みかんかん はくとうかん	639
6（金）	なのはなごはん ごしきあえ あげだしどうふ ひじきとんじる	ぎゅうにゅう とうふ・ひじき （こんぶ）・みそ （にぼし） （けずりぶし） ぶたにく・たまご	こむぎこ・こめ さといも でんぷん・さとう ごま・ごまあぶら こめあぶら	こんにゃく・キャベツ ごぼう・こまつな だいこん・たまねぎ とうもろこし・なのはな にんじん・ねぎ・もやし	585
9（月）	カルシウムの日 ひじきとチーズのハンバーグ コッペパン こんにゃくとツナのサラダ ベジタブルスープ ラッキーにんじん	ぎゅうにゅう とうふ・ひじき まぐろあぶらづけ ぎゅうひきにく ぶたひきにく とりにく・たまご チーズ	パン・パンこ さとう・ごま さんおんとう ごまあぶら こめあぶら	サラダこんにゃく しょうが・たまねぎ チンゲンサイ とうもろこし・にんじん はくさい・しめじ	578
10（火）	ごはん かんぴょうのごまあえ ししゃものカレーあげ よしのじる	ぎゅうにゅう きなこ・とうふ あぶらあげ （こんぶ） （けずりぶし） ししゃも とりささみ・たまご	こむぎこ・こめ じゃがいも でんぷん・さとう ごま・こめあぶら	かんぴょう・こまつな にんじん・ねぎ・パセリ えのきだけ ほししいたけ	585
11（水）	ごはん もやしのごまずあえ いがむし にくじゃが	ぎゅうにゅう だいず・ぶたにく ぶたひきにく たまご	パンこ・こめ もちごめ・さとう じゃがいも でんぷん・ごま さんおんとう ごまあぶら こめあぶら	いとこんにゃく グリンピース・きゅうり しょうが・たまねぎ とうもろこし・にんじん しろねぎ・もやし	609
12（木）	あつあげとしらすのサラダ あげパン フルーツヨーグルト はるやさいのポトフ	ぎゅうにゅう きなこ・あつあげ ひじき・ぶたにく しらすぼし かつおぶし ヨーグルト	パン・じゃがいも さとう・ごま さんおんとう ごまあぶら こめあぶら	キャベツ・しょうが だいこん・たまねぎ にんじん・ブロッコリー レタス・みかんかん パインかん・バナナ エリンギ	603
13（金）	むぎごはん パインサラダ かえりのれもんに きのことチーズのキッシュ ビーフカレー かけてたべてね	ぎゅうにゅう しろいんげんまめペースト かえりいりこ ぎゅうにく ロースハム たまご・チーズ なまクリーム	むぎ・こめ じゃがいも さとう・バター オリーブオイル こめあぶら カレールウ	きゅうり・しょうが たまねぎ・にんじん にんにく・ブロッコリー レタス・パインアップル レモン・えのきだけ しめじ・しいたけ	647
16（月）	じゃことはるキャベツのフリッタータ コッペパン アーモンドサラダ ポークビーンズ	ぎゅうにゅう しろいんげんまめ とうにゅう ひじき・ぶたにく しらすぼし ベーコン・たまご	パン・さつまいも じゃがいも さとう さんおんとう アーモンド オリーブオイル こめあぶら	キャベツ・きゅうり こまつな・たまねぎ トマトかん・にんじん にんにく・パセリ レタス・トマトピューレ	614

日（曜）	こんだてめい	あかいろ ちやにくやほねになるもの	きいろ はたらくちからやたいおんになるもの	みどりいろ からだのちょうしをととのえるもの	栄養価 エネルギーkcal
17（火）	和食の日 たいめし かみかみあえ せんざんき やさいたっぷりみそしる 6年生作成献立	ぎゅうにゅう とうふ からあげ （こんぶ） （にぼし）・たい さきいか とりにく・みそ	こめ・じゃがいも でんぷん さんおんとう ごまあぶら こめあぶら	キャベツ・きゅうり こまつな・しょうが にんじん・ねぎ・もやし れんこん	599
18（水）	ごはん いろどりやさいチップスサラダ ちくわのかりんとあげ いもたこ 6年生作成献立	ぎゅうにゅう あつあげ （にぼし）・たこ ちくわ	こむぎこ・こめ さつまいも さといも・さとう でんぷん くろざとう さんおんとう オリーブオイル こめあぶら	こんにゃく さやいんげん・きゅうり しょうが・だいこん にんじん・レタス れんこん・レモン ほししいたけ	594
19（木）	とりにくのガーリックパンこやき コッペパン ポテトサラダ ひよこまめのスープ 3月生まれおたんじょう日給食	ぎゅうにゅう ひよこまめ （こんぶ） とりにく	パン・パンこ じゃがいも さんおんとう オリーブオイル バター マヨネーズ	キャベツ・きゅうり だいこん・たまねぎ とうもろこし・にんじん にんにく・パセリ レモン・しめじ	527
23（月）	あげささみのレモンに コッペパン こまつなサラダ コーンポタージュ	ぎゅうにゅう しろいんげんまめペースト ベーコン とりささみ なまクリーム	こむぎこ・パン じゃがいも でんぷん・さとう さんおんとう オリーブオイル こめあぶら・バター	キャベツ・きゅうり こまつな・しょうが たまねぎ・とうもろこし コーンかん・にんじん レモン	589

卒業生の皆さんへ

心も体も成長途中の皆さんにとって、しっかり栄養をとること、食事を楽しむことが何より大切です。
給食を通して学んだことを思い出しながら、これからも毎日の食生活をよりよいものにしてほしいと願っています。

給食の献立紹介

今年度は、旬を生かした献立を紹介します。【旬の食材：菜の花】

★　菜の花ご飯（6日）　★

＜材料　米２合分＞

米	２合	鶏卵	１個
だし昆布	少々	油	少々
A 酒	小さじ１	B 顆粒和風だし	１ｇ
A 食塩	１ｇ	B 水	大さじ１
菜の花	６０ｇ	B 食塩	少々
うすくちしょうゆ	小さじ１		

＜作り方＞

① 米は洗って、定量の水とだし昆布を入れておく。
② ①にAを加えて軽く混ぜ、炊飯する。
③ 菜の花は、1cm程度に切って茹で、水気を切る。
④ ③にうすくちしょうゆをかけて、軽く混ぜる。
⑤ 鶏卵にBを入れてよく混ぜ合わせる。
⑥ 鍋に油を入れて、⑤をかき混ぜながら炒める。
⑦ 炊きあがったご飯に、④と⑥を混ぜて盛り付ける。

引用：「いらすとや」
学校給食2024年２月号

給食から、どんなことを学びましたか？

卒業や進級など節目を迎える時期となりました。学校給食は、「心と体の栄養になるように」「おいしく安心して食べられるように」など、たくさんの思いを込めて作っています。みなさんは、給食を食べながら、どんなことを感じ、学んだでしょうか？

今年度の給食も、あと少しで終わりです。これからも感謝の気持ちを忘れずに、「食べる」ことを大切にしてください。この１年間を振り返るとともに、残りの日々も給食をしっかり食べて、元気に学校生活を過ごしましょう！

今治市では、「学校給食摂取基準」に基づき、身体計測のデータから各学校（学年・クラス）ごとに基準を作成し、給食を提供しています。毎日の栄養価は、4年生の1食分のエネルギー量を記載しています。

※　材料の都合により、献立を変更することがあります。