



令和 8年 3月分 給食献立予定表



瀬戸内市長船学校給食調理場

日付	献立名				エネルギー 家庭でとってほしい食品	主な材料					
	主食	主菜 (メインのおかず)	副菜 (主菜をおぎなう)	その他		血やにくになる		体の調子をどとのえる		力や熱のもとになる	
2 (月)	もってえねんジャーの日 むぎ 麦ごはん	とりにく 鶏肉のしょうが焼き	おひたし みぞれ汁		475 602 732	牛乳 さけ	とり肉 たらすり身	たまねぎ にんじん なめこ ねぎ もやし	しょうが ごぼう だいこん キャベツ はくさい	米 あぶら	むぎ でんぷん
3 (火)	こくとう 黒糖パン 【小麦・乳】	ハンバーグのきのこソースかけ 【小麦】	ごぼうサラダ ABCスープ【小麦】		496 658 815	牛乳 とり肉 ベーコン	ぶた肉 みそ	マッシュルーム ごぼう ブロッコリー たまねぎ とうもろこし	えのきたけ にんじん キャベツ えだまめ	黒糖パン ノンエッグマヨネーズ (乳・卵無) マカロニ	あぶら
4 (水)	ひなまつりずし 【たまご (別配缶)】	さわらの塩こうじ焼き	ひなまつり すまし汁	●ひなあられ	514 635 747	牛乳 ちくわ たまご かまぼこ	あなご 高野豆腐 さわら 油揚げ	えだまめ にんじん かんぴょう ごぼう れんこん しめじ はくさい ねぎ		米 さとう	むぎ ひなあられ
5 (木)	ソフトめんミートソース 【ソフトめん：小麦】 【ミートソース：小麦】		キャベツのレモンあえ	★さくらゼリー	515 680 846	牛乳 ぶた肉	牛肉	にんにく たまねぎ トマト とうもろこし マッシュルーム	にんじん レモン果汁 キャベツ	ソフトめん あぶら ハヤシルウ さくらゼリー (さくらんぼ果汁)	
6 (金)	ひじきごはん	さよりのいそべ揚げ 【小麦】	いもだんご汁 【小麦】	★ヨーグルト 【乳】	520 659 761	牛乳 ひじき さよりの とり肉	ちくわ ぶた肉 青のり ヨーグルト	ごぼう えだまめ たまねぎ	にんじん だいこん ねぎ	米 さとう 揚げ油 小麦粉	むぎ 小麦粉 じゃがいも
9 (月)	卒業お祝い献立 せきはん 赤飯	とりにく 鶏肉の照り焼き	あお 青じそあえ とうふの赤だし	★いちごクレープ	542 680 771	牛乳 とり肉 とうふ みそ	小豆 ハム 赤みそ わかめ	しょうが ブロッコリー たまねぎ なめこ	だいこん とうもろこし にんじん ねぎ	米 黒ごま いちごクレープ (乳・卵無)	もち米
10 (火)	こめこ 米粉パン 【小麦・乳】	マカロニグラタン 【小麦・乳】	ほたてと野菜スープ		480 663 805	牛乳 豆乳 ほたて	とり肉 チーズ	たまねぎ マッシュルーム パセリ とうもろこし キャベツ こまつな		米粉パン 小麦粉 マカロニ バター	
11 (水)	カレーライス 【小麦】		マーマレードサラダ		477 623 759	牛乳	牛肉	にんにく たまねぎ ブロッコリー パイン	にんじん キャベツ	米 じゃがいも マーマレード カレールウ	むぎ
12 (木)	わかめうどん 【うどん：小麦】	いかにん いかの天ぷら 【小麦】	やさしい 野菜の黒酢あえ	★いちご大福 【小麦】	539 684 819	牛乳 油揚げ いかにん	とり肉 わかめ 赤桜草	たまねぎ ねぎ きゅうり	しめじ ピーマン キャベツ	うどん 揚げ油 ごま油 いちご大福 (乳・卵無)	小麦粉 砂糖
13 (金)	じゃこ菜めし	さけ 鮭のバター しょうゆ焼き【乳】	だいこん 大根のおかか煮		487 601 -	牛乳 さけ かつおぶし	ちりめん ぶた肉	葉大根 だいこん	にんじん えだまめ	米 あぶら バター でんぷん	むぎ じゃがいも 砂糖
16 (月)	むぎ 麦ごはん	そばろ煮	だいず 大豆あえ		486 617 756	牛乳 昆布 大豆	ぶた肉 ちりめん	にんじん いんげん キャベツ	たまねぎ チンゲン菜	米 あぶら さとう	むぎ じゃがいも
17 (火)	こめこ 米粉パン 【小麦・乳】	とりにくと さつまいもの汁 【小麦・乳】	だいこん 大根のマリネ	●いちごジャム	639 773	牛乳 豆乳	とり肉 ツナ	にんじん たまねぎ マッシュルーム ブロッコリー だいこん 葉大根		米粉パン 小麦粉 いちごジャム	さつまいも バター さとう
18 (水)	むぎ 麦ごはん	ぎよろっけ 【乳・たまご・小麦】	ブロッコリーのごましょうゆあえ みそ汁		520 823	牛乳 たらすり身 たまご 厚揚げ	チーズ とり肉 ひじき みそ	にんじん とうもろこし だいこん しめじ ねぎ ブロッコリー		米 でんぷん パン粉 さとう ごま油	むぎ 小麦粉 揚げ油 砂糖 ごま油
19 (木)	サンマーメン 【中華めん：小麦】		かおりあえ	あましょく 甘食 【乳・小麦・たまご】	569 717 897	牛乳 たまご	ぶた肉	しょうが にんにく たまねぎ ほししいたけ ねぎ 切干大根 キャベツ たくあん	にんにく たまねぎ もやし	中華めん でんぷん ごま油 バター 砂糖 コンデンスミルク	あぶら ごま油
23 (月)	ぎゅうにく 牛肉どんぶり 【小麦】		ごまマヨあえ	こくとう 黒糖ビーンズ 【小麦】	497 630 750	牛乳 かまぼこ 大豆	牛肉 ちくわ	しょうが たまねぎ ねぎ ほうれんそう	にんじん ごぼう れんこん	米 さとう ノンエッグマヨネーズ (乳・卵無) ごま 小麦粉	むぎ 砂糖 黒糖

※○印は瀬戸内市基本献立です。 ※●は、小袋がつかます。 ★は直接学校に配送されます。

※献立は都合により変更することがあります。 牛乳は毎日つきます。

※献立名の欄に、アレルギー源になりやすい8品目に該当するものを【 】に載せています。

※米粉パン・黒糖パン【小麦・乳】、米粉ソフトめん・米粉中華めん・うどん【小麦】が含まれています。

※瀬戸内市のホームページに、献立表と使用した食材の産地を掲載しています。

※2日は「もってえねんジャーの日」です。

苦手なものにも挑戦して、食べ残しを少しでもなくしましょう。



3月の瀬戸内市産
食材使用予定

米 小麦粉
キャベツ はくさい

ご卒業おめでとうございます

「食べる」というのは、動物や植物など、いろいろな生き物の命をいただくことです。その命をつないで、私たちは「生きる」ことができます。また、多くの人の支えがあって「食べる」ことができます。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。



毎食やさいを食べよう!



野菜を使った
給食レシピはこちら

瀬戸内市ホームページ
「みんなの食育ひろば」