



2026年

# 3月 こんだて表



美深町学校給食センター

| 黄色の食品   |        | 熱や力のもとになる   |    | 赤色の食品  |                      | 血や肉になり、体をつくる   |        | 緑色の食品  |      | 体の調子をととのえる |                      |    |        |                      |       |      |       |       |       |      |      |
|---|--------|---|----|--|----------------------|--|--------|--|------|------------|----------------------|----|--------|----------------------|-------|------|-------|-------|-------|------|------|
| 月   |        | 火   |    | 水  |                      | 木  |        | 金  |      |            |                      |    |        |                      |       |      |       |       |       |      |      |
| 2   | 小<br>中 | 586 kcal<br>701 kcal  | 3  | 小<br>中   | 698 kcal<br>807 kcal | 4  | 小<br>中 | 620 kcal<br>762 kcal   | 5    | 小<br>中     | 744 kcal<br>782 kcal | 6  | 小<br>中 | 614 kcal<br>708 kcal |       |      |       |       |       |      |      |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>カツゲン</li> <li>根菜汁</li> <li>いわしの生姜煮</li> <li>もやしと枝豆のサラダ</li> </ul>                 |        | <ul style="list-style-type: none"> <li>塩野菜ラーメン</li> <li>牛乳</li> <li>ブロッコリーの<br/>ごまネーズあえ</li> <li>ひなまつりゼリー</li> </ul>  |    | <ul style="list-style-type: none"> <li>ピピンパ弁</li> <li>牛乳</li> <li>わかめスープ</li> </ul>  |                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>スライスパン</li> <li>牛乳</li> <li>コーンポタージュ</li> <li>ハムカツ</li> <li>ささみと野菜のごまサラダ</li> </ul> |        | <ul style="list-style-type: none"> <li>わかめごはん</li> <li>牛乳</li> <li>みそ汁 (小松菜、生揚げ)</li> <li>鮭の塩こうじ焼き</li> <li>大根のそぼろ煮</li> </ul>   |      |            |                      |    |        |                      |       |      |       |       |       |      |      |
| 黄 ごはん・さとう・さつまいも・カツゲン  |        | 黄 ラーメン・あぶら・マヨネーズ・ごま・ゼリー   |    | 黄 ごはん・さとう・ごまあぶら  |                      | 黄 パン・バター・あぶら・パンこ   |        | 黄 ごはん・さとう・あぶら  |      |            |                      |    |        |                      |       |      |       |       |       |      |      |
| 赤 ハム・ひじき・なまあげ・みそ・いわし  |        | 赤 牛乳・ぶたにく・なると   |    | 赤 牛乳・ぶたにく・わかめ  |                      | 赤 牛乳・とりにく・ハム   |        | 赤 牛乳・なまあげ・みそ・ぶたひきにく・さけ・わかめ   |      |            |                      |    |        |                      |       |      |       |       |       |      |      |
| 緑 もやし・にんじん・きゅうり・えだまめ・だいこん・ごぼう   |        | 緑 メンマ・ねぎ・もやし・にんじん・たまねぎ・はくさい・ブロッコリー・ホウレンソウ・キャベツ  |    | 緑 にんじん・もやし・ごま・なつ・はくさい・ねぎ・コーン   |                      | 緑 コーン・クリームコーン・たまねぎ・にんじん・きゅうり・ブロッコリー・ホウレンソウ   |        | 緑 ごま・なつ・だいこん・にんじん・しいたけ・いんげん  |      |            |                      |    |        |                      |       |      |       |       |       |      |      |
| 9   | 小<br>中 | 601 kcal<br>677 kcal  | 10 | 小<br>中   | 675 kcal<br>771 kcal | 11   | 小<br>中 | 689 kcal<br>809 kcal   | 12   | 小<br>中     | 763 kcal<br>865 kcal | 13 | 小<br>中 | 659 kcal<br>787 kcal |       |      |       |       |       |      |      |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>牛乳</li> <li>けんちん汁</li> <li>たらざんぎ</li> <li>小松菜の磯香あえ</li> </ul>                     |        | <ul style="list-style-type: none"> <li>カレーうどん</li> <li>牛乳</li> <li>ポテトチーズもち</li> </ul>  |    | <ul style="list-style-type: none"> <li>酢めし五目煮</li> <li>牛乳</li> <li>いも団子汁</li> </ul>  |                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん・カップアイス</li> <li>牛乳</li> <li>ワンタンスープ</li> <li>しゅうまい</li> <li>もやしのナムル</li> </ul>  |        | <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>牛乳</li> <li>みそ汁 (きゅうり、油揚げ)</li> <li>さばのみぞれ煮</li> <li>鶏肉と大根の煮物</li> </ul>   |      |            |                      |    |        |                      |       |      |       |       |       |      |      |
| 黄 ごはん・ごま・じゃがいも  |        | 黄 うどん・でんぶん  |    | 黄 ごはん・さとう・しらたき・あぶら   |                      | 黄 ごはん・さとう・ごまあぶら・ごま・ワンタン  |        | 黄 ごはん・こんにやく・あぶら・さとう  |      |            |                      |    |        |                      |       |      |       |       |       |      |      |
| 赤 牛乳・とりにく・なまあげ  |        | 赤 牛乳・とりにく・さつまあげ・チーズ   |    | 赤 牛乳・とりにく・ひじき・さつまあげ・あぶらあげ・みそ   |                      | 赤 牛乳・わかめ・ハム・アイス・しゅうまい・ぶたひきにく   |        | 赤 牛乳・とりにく・あぶらあげ・みそ   |      |            |                      |    |        |                      |       |      |       |       |       |      |      |
| 緑 もやし・ごま・なつ・ごぼう・にんじん・だいこん・ねぎ  |        | 緑 たまねぎ・ねぎ・にんじん・まいたけ   |    | 緑 にんじん・ごぼう・かんぴょう・しいたけ・いんげん・だいこん・ねぎ   |                      | 緑 ねぎ・もやし・きゅうり  |        | 緑 きゅうり・にんじん・いんげん   |      |            |                      |    |        |                      |       |      |       |       |       |      |      |
| 16  | 小<br>中 | 605 kcal<br>744 kcal  | 17 | 小<br>中   | 667 kcal<br>772 kcal | 18   | 小<br>中 | 795 kcal<br>944 kcal   | 19   | 小<br>中     | 687 kcal<br>740 kcal | 20 |        |                      |       |      |       |       |       |      |      |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>牛乳</li> <li>みそ汁 (大根、わかめ)</li> <li>肉じゃが</li> <li>もやしとハムのサラダ</li> </ul>             |        | <ul style="list-style-type: none"> <li>スパゲティミートソース</li> <li>牛乳</li> <li>レタススープ</li> </ul>   |    | <ul style="list-style-type: none"> <li>チキンカレー</li> <li>牛乳</li> <li>フルーツのゼリーあえ</li> </ul>   |                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>スライスパン</li> <li>牛乳</li> <li>野菜スープ</li> <li>ほっけの香草焼き</li> <li>スパゲティサラダ</li> </ul>    |        | <div style="text-align: center;"> <p>3月平均栄養価</p> <table border="1"> <tr> <td></td> <td>小</td> <td>中</td> </tr> <tr> <td>たん白質</td> <td>25.5g</td> <td>28.7g</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>20.0g</td> <td>22.1g</td> </tr> <tr> <td>食塩相当量</td> <td>2.9g</td> <td>3.4g</td> </tr> </table> </div> |      |            | 小                    | 中  | たん白質   | 25.5g                | 28.7g | 脂質   | 20.0g | 22.1g | 食塩相当量 | 2.9g | 3.4g |
|   | 小      | 中   |    |  |                      |  |        |  |      |            |                      |    |        |                      |       |      |       |       |       |      |      |
| たん白質  | 25.5g  | 28.7g   |    |  |                      |  |        |  |      |            |                      |    |        |                      |       |      |       |       |       |      |      |
| 脂質  | 20.0g  | 22.1g   |    |  |                      |  |        |  |      |            |                      |    |        |                      |       |      |       |       |       |      |      |
| 食塩相当量   | 2.9g   | 3.4g  |    |  |                      |  |        |  |      |            |                      |    |        |                      |       |      |       |       |       |      |      |
| 黄 ごはん・じゃがいも・しらたき・さとう・あぶら  |        | 黄 スパゲティ・バター   |    | 黄 ごはん・じゃがいも・バター・さとう・カレー・ルー・ゼリー   |                      | 黄 パン・パンこ・あぶら・スパゲティ・マヨネーズ・さとう   |        |  |      |            |                      |    |        |                      |       |      |       |       |       |      |      |
| 赤 牛乳・ぶたにく・ひじき・わかめ・みそ・ハム   |        | 赤 牛乳・ぶたにく・ベーコン・だいす  |    | 赤 牛乳・とりにく・モツツアレチーズ   |                      | 赤 牛乳・たまご・ハム・ほっけ  |        |  |      |            |                      |    |        |                      |       |      |       |       |       |      |      |
| 緑 にんじん・たまねぎ・いんげん・だいこん・もやし・きゅうり  |        | 緑 たまねぎ・にんじん・まいたけ・レタス・コーン  |    | 緑 にんじん・たまねぎ・みかん缶・おうとう缶・ようなし缶・りんご缶  |                      | 緑 にんじん・ねぎ・はくさい・コーン・きゅうり・みかん缶   |        |  |      |            |                      |    |        |                      |       |      |       |       |       |      |      |
| 23  | 小<br>中 | 626 kcal<br>766 kcal  | 24 | 小<br>中   | 683 kcal<br>739 kcal |  |        |  |      |            |                      |    |        |                      |       |      |       |       |       |      |      |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>牛乳</li> <li>ミネストローネ</li> <li>チキンナゲット (小2ケ、中3ケ)</li> <li>きゅうりのジャキジャキサラダ</li> </ul> |        | <ul style="list-style-type: none"> <li>ごまみそラーメン</li> <li>牛乳</li> <li>ブロッコリーと<br/>ベーコンのサラダ</li> </ul>  |    | <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>わす<br/>忘れないでね</p> <p>つづようせい<br/>卒業生はもうすぐ最後の給食です。<br/>これから食べることを大切に！</p> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> </div> </div> |                      |  |        |  |      |            |                      |    |        |                      |       |      |       |       |       |      |      |
| 黄 ごはん・じゃがいも・あぶら   |        | 黄 ラーメン・あぶら・ごま   |    |  |                      |  |        |  |      |            |                      |    |        |                      |       |      |       |       |       |      |      |
| 赤 牛乳・ベーコン・大豆・チキンナゲット  |        | 赤 牛乳・ぶたひきにく・ベーコン  |    |  |                      |  |        |  |      |            |                      |    |        |                      |       |      |       |       |       |      |      |
| 緑 たまねぎ・にんじん・トマト缶・コーン・きゅうり・ブロッコリー  |        | 緑 もやし・たまねぎ・にんじん・ねぎ・メンマ・ブロッコリー・コーン・キャベツ  |    |  |                      |  |        |  |      |            |                      |    |        |                      |       |      |       |       |       |      |      |
| <p>★ 今月の食材 ★</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・モツツアレチーズ</li> <li>⇒ 北ぎゅう舎</li> <li>・お米</li> <li>⇒ 風連町有機農業生産組合</li> </ul>     |        | <p>3月平均栄養価</p> <table border="1"> <tr> <td></td> <td>小</td> <td>中</td> </tr> <tr> <td>たん白質</td> <td>25.5g</td> <td>28.7g</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>20.0g</td> <td>22.1g</td> </tr> <tr> <td>食塩相当量</td> <td>2.9g</td> <td>3.4g</td> </tr> </table> |    |  |                      |  | 小      | 中  | たん白質 | 25.5g      | 28.7g                | 脂質 | 20.0g  | 22.1g                | 食塩相当量 | 2.9g | 3.4g  |       |       |      |      |
|   | 小      | 中   |    |  |                      |  |        |  |      |            |                      |    |        |                      |       |      |       |       |       |      |      |
| たん白質  | 25.5g  | 28.7g   |    |  |                      |  |        |  |      |            |                      |    |        |                      |       |      |       |       |       |      |      |
| 脂質  | 20.0g  | 22.1g   |    |  |                      |  |        |  |      |            |                      |    |        |                      |       |      |       |       |       |      |      |
| 食塩相当量   | 2.9g   | 3.4g  |    |  |                      |  |        |  |      |            |                      |    |        |                      |       |      |       |       |       |      |      |