

令和8年

3月の予定献立表

材料、その他の都合により献立を変更することがあります。

※アレルギー詳細献立表もあわせてご覧ください。

(行事や本日の給食のテーマ)

欠食等を表示します	
食品	体内ではたつき
あか	血や肉、骨をつくる
き	働く力や体温となる
みどり	体の調子を整える

カミカミ献立

西原町学校給食共同調理場

TEL: 945-4935

<給食目標>

1年間の給食をふりかえろう

<栄養目標>

※カミカミ献立... 噛み応えのあるメニューが入っています。よく噛んで食べよう!

<p>こんだて</p> <p>2(月) 今月の給食目標は?</p> <p>(中3のみ) ★おいおいケーキ</p> <p>★ミニにくまん</p> <p>★しょうゆラーメン</p> <p>パンパンジー</p>	<p>3(火) 今日はひなまつり</p> <p>★もものタルト</p> <p>にくじゃが</p> <p>ちらしずし</p> <p>はまぐりのうしおじる</p>	<p>4(水) 西中2-6のグループ考案メニュー</p> <p>ヨーグルト</p> <p>とりのからあげ(幼小①、中②)</p> <p>ブロッコリーサラダ</p> <p>ごはん</p> <p>もずくのみそしる</p> <p>欠食: 中学3年</p>	<p>5(木) 西中2-2のグループ考案メニュー</p> <p>ふりかけ</p> <p>ハンバーグ</p> <p>きんぴらごぼう</p> <p>きびごはん</p> <p>たまごスープ</p> <p>欠食: 幼稚園、中学3年</p>	<p>6(金) ☆中3ラスト給食☆</p> <p>(中3のみ) てづくりカップケーキ</p> <p>★ヨーゴ(牛乳なし)</p> <p>(中3以外) こくとうむしケーキ</p> <p>★サイコロステーキ</p> <p>むぎごはん</p> <p>コンソメスープ</p>
<p>あか</p> <p>牛乳、ぶたにく、なると、わかめ、とりにく、肉まん</p>	<p>牛乳、はまぐり、とうふ、ぎゅうにく</p>	<p>牛乳、もずく、魚そうめん、とうふ、みそ、ひよこ豆、ツナ、とりにく、ヨーグルト</p>	<p>牛乳、たまご、とうふ、ぶたにく、ハンバーグ、ふりかけ</p>	<p>牛乳、ベーコン、ぎゅうにく、卵</p>
<p>き</p> <p>中華めん、ごま油、ごま、三温糖、お祝いケーキ</p>	<p>こめ、じゃがいも、三温糖、大豆油、もものタルト</p>	<p>こめ、ドレッシング、大豆油</p>	<p>こめ、きび、でんぶん、大豆油、三温糖、ごま、ごま油</p>	<p>こめ、麦、じゃがいも、三温糖、大豆油、ごま油、てんぷん、小麦粉、ココア、バター、グラニュー糖、卵、油、生クリーム、チョコ、くるみ、粉糖、黒糖、黒糖蒸しケーキ、ヨーゴ</p>
<p>みどり</p> <p>もやし、長ねぎ、たけのこ、コーン、にんにく、しょうが、にんじん、きゅうり、だいこん</p>	<p>にんじん、だいこん、こまつな、えのき、にんにく、玉ねぎ、長ねぎ、しいたけ、こんにやく</p>	<p>玉ねぎ、だいこん、ブロッコリー、カリフラワー、きゅうり、にんじん、コーン</p>	<p>玉ねぎ、こまつな、えのき、しいたけ、しょうが、ごぼう、にんじん、こんにやく、あお豆</p>	<p>にんじん、かぼちゃ、玉ねぎ、キャベツ、セロリ、パセリ、にんにく、ピーマン、パプリカ</p>
<p>小学校</p> <p>E 668 P 29.4 F 24.8</p>	<p>E 590 P 19.6 F 15.5</p>	<p>E 640 P 23.2 F 18.3</p>	<p>E 622 P 26.4 F 19.8</p>	<p>E 714 P 28.8 F 24.6</p>
<p>中学校</p> <p>E 732 P 32.9 F 27.1</p>	<p>E 730 P 24 F 16.6</p>	<p>E 840 P 29.3 F 26.6</p>	<p>E 749 P 31.6 F 22.6</p>	<p>E 804 P 31.9 F 25.5</p>
<p>こんだて</p> <p>9(月) しっかりかんで食べよう</p> <p>★クレープ</p> <p>さばのしょうがに</p> <p>(幼小)キムタクごはん</p> <p>(中)とりごはん</p> <p>欠食: 西中、東中3年</p>	<p>10(火) 牛乳飲んでる?</p> <p>ジャム</p> <p>(幼小)いちご</p> <p>(中)オレンジ</p> <p>だいずサラダ</p> <p>あみパン</p> <p>ミネストローネ</p> <p>欠食: 東中、西中3年</p>	<p>11(水) 手洗いはカゼ予防の基本</p> <p>(幼のみ) おいおいゼリー</p> <p>(幼以外) ヨーゴ(牛乳なし)</p> <p>りんごゼリー</p> <p>パパイアサラダ</p> <p>カルシウムごはん</p> <p>★ポークカレー</p> <p>欠食: 中学3年</p>	<p>12(木) 西中2-5のグループ考案メニュー</p> <p>(西小6年以外)れいとうようなし</p> <p>(西小6年のみ)おいおいケーキ</p> <p>あつやきたまご</p> <p>ぶたキムチ</p> <p>ごはん</p> <p>はんぺんのすましじる</p> <p>欠食: 幼稚園、東小6年、中学3年</p>	<p>13(金) ☆小6ラスト給食☆</p> <p>(小6のみ) ★おいおいケーキ</p> <p>★ヨーゴ(牛乳なし)</p> <p>★ウルクアンダギー</p> <p>せんざりイリチー</p> <p>くろまいごはん</p> <p>イナムドゥチ</p> <p>欠食: 幼稚園、西小6年、中学3年</p>
<p>あか</p> <p>牛乳、ぶたにく、とりにく、ひよこ豆、ひじき、油あげ、大豆、ちくわ、さば生姜煮</p>	<p>牛乳、ベーコン、ハム、大豆</p>	<p>牛乳、ぶたにく、豚レバー、白いんげん豆、ツナ</p>	<p>牛乳、はんぺん、わかめ、ぶたにく、厚あげ、厚焼き玉子</p>	<p>牛乳、ぶたにく、かまぼこ、油あげ、みそ、こんぶ、チキアギ</p>
<p>き</p> <p>こめ、大豆油、ごま油、三温糖、クレープ</p>	<p>あみパン、じゃがいも、卵なしマヨネーズ、ジャム</p>	<p>こめ、じゃがいも、小麦粉、マーガリン、大豆油、ドレッシング、三温糖、お祝いゼリー、りんごゼリー、ヨーゴ</p>	<p>こめ、大豆油、三温糖、ごま油、お祝いケーキ</p>	<p>こめ、黒米、ごま、三温糖、大豆油、ウルクアンダギー、お祝いケーキ、ヨーゴ</p>
<p>みどり</p> <p>キムチ、たくあん、玉ねぎ、長ねぎ、ピーマン、にんにく、しょうが、ごぼう、にんじん、にら、こんにやく</p>	<p>玉ねぎ、にんじん、キャベツ、ズッキーニ、セロリ、トマト、にんにく、パセリ、きゅうり、はくさい、コーン、いちご、オレンジ</p>	<p>玉ねぎ、にんじん、ピーマン、トマト、ウーズパウダー、ブルーン、にんにく、しょうが、パパイア、だいこん、きゅうり、パプリカ、コーン</p>	<p>だいこん、えのき、キャベツ、玉ねぎ、にんじん、チンゲン菜、キムチ、にんにく、しょうが、洋梨</p>	<p>こんにやく、しいたけ、にんじん、切干大根</p>
<p>小学校</p> <p>E 716 P 24.9 F 28.1</p>	<p>E 572 P 22.4 F 20</p>	<p>E 686 P 21.8 F 20.9</p>	<p>E 564 P 20.9 F 17.1</p>	<p>E 652 P 24 F 17.2</p>
<p>中学校</p> <p>E 776 P 27.9 F 25</p>	<p>E 659 P 25.6 F 22.4</p>	<p>E 821 P 26.2 F 23.7</p>	<p>E 709 P 27.2 F 20.3</p>	<p>E 771 P 28.4 F 19.1</p>
<p>こんだて</p> <p>16(月) 手作りピザトースト</p> <p>れいとうムース</p> <p>ブロッコピーサラダ</p> <p>ピザトースト</p> <p>ポトフ</p> <p>欠食: 幼稚園、小学校、中学3年</p>	<p>17(火) 食事で五感を楽しもう</p> <p>(小)オレンジ</p> <p>(中)いちご</p> <p>あじつけのり</p> <p>やさしいチャンドルー</p> <p>むぎごはん</p> <p>うちなーみそしる</p> <p>欠食: 幼稚園、小学6年、中学3年</p>	<p>18(水) ☆令和7年度ラスト給食☆</p> <p>おいおいゼリー</p> <p>(中のみ)かたぬきチーズ</p> <p>チキンナゲット(小①、中②)</p> <p>はるやさいの pasta</p> <p>タンカンドレッシング</p> <p>サラダ</p> <p>欠食: 幼稚園、小学6年、中学3年</p>	<p>19(木)</p> <p>修了式・離任式</p>	<p>あなたの好きな給食は?</p> <p>小学6年生と中学3年生に聞いた「もう一度食べたいあの給食!」がリクエスト給食として登場します。</p> <p>★マーク...リクエスト給食です(^^)</p>
<p>あか</p> <p>牛乳、ウインナー、チーズ、ひよこ豆、青えんどう豆、赤いんげん豆</p>	<p>牛乳、とうふ、ポーク、みそ、ぶたにく、厚あげ、チキアギ、味付のり</p>	<p>ベーコン、レンズ豆、チキンナゲット、チーズ</p>		
<p>き</p> <p>食パン、じゃがいも、卵なしマヨネーズ、三温糖、冷凍ムース</p>	<p>こめ、麦、じゃがいも、大豆油</p>	<p>スパゲティ、大豆油、オリーブ油、ドレッシング、お祝いゼリー、ヨーゴ</p>		
<p>みどり</p> <p>玉ねぎ、ピーマン、コーン、にんじん、だいこん、キャベツ、ズッキーニ、セロリ、ケール、パセリ、ブロッコリー、きゅうり、パプリカ、レモン果汁</p>	<p>だいこん、にんじん、からしな、チンゲン菜、キャベツ、玉ねぎ、オレンジ、いちご</p>	<p>キャベツ、玉ねぎ、しめじ、パプリカ、ズッキーニ、セロリ、ケール、アスパラガス、にんにく、にんじん、だいこん、きゅうり、ブロッコリー、コーン</p>		
<p>小学校</p> <p>E 788 P 32.6 F 34</p>	<p>E 571 P 23 F 16</p>	<p>E 434 P 13.4 F 8.9</p>		
<p>中学校</p> <p>E 788 P 32.6 F 34</p>	<p>E 673 P 26.8 F 17.9</p>	<p>E 575 P 20.5 F 16.8</p>		



この1年間、幼稚園、各小中学校からたくさんのお手紙や感謝の言葉をもらいました!みなさんの気持ちや言葉は、調理場に届いています☆飾ってます☆ありがとございました(^ ^) 「食べることは生きること」につながります。ぜひ「食」を大切に、楽しんでくださいね!



食

「食」という字は人を良くすると書きます。

健康なからだは毎日の食事がつくりまします。食は物(もの)のことで、すべての栄養がとれるものではありません。少しづつでもたくさん種類の食品をとることが大切です。自分の健康は自分で維持しましょう! バランスの良い食事、朝食をしっかりとり、とが健康につながります。

「あたりまえ」にあたたためて「ありがとう」

いつもありがとう

れいちゃんにありがとう

そのひとことが...

給食作りは朝から大忙し!

みんなのそのひとことが、まいに毎日のエネルギーになっています。