

令和8年3月 学校給食献立表 北棟4

焼津市学校給食センター (624-6660)

日	献立名	アレルギー	使 わ れ て い る 食 品 と お も な 働 き				備考	
			体を作る食品(赤色)	体の調子を 整える食品(緑色)	エネルギーの もとになる食品(黄色)	調味料		エネルギー (Kcal) たん白質(g)
2月	背割りマーガリンパン	小麦 乳			パン さとう マーガリン		806	
	牛乳	乳	牛乳					
	ドライカレー	豚肉 小麦 大豆	ぶたにく	たまねぎ にんじん レーズン にんにく しょうが	こむぎこ 油	ちゅううのソース 塩 カレーこ ワイン しょうゆ		
	茎わかめサラダ (ナムドレッシング)	ドレ(鶏肉 豚肉 ごま 大豆 小麦)	くきわかめ	キャベツ きゅうり とうもろこし	ナムドレッシング			
ラビオリスープ	小麦 鶏肉 大豆 豚肉	とりにく ぶたにく	たまねぎ にんじん チンゲンさい	こむぎこ パンこ さとう	塩 こしょう コンソメ チキンブイヨン	31.1		
3火	ごはん				米		784	ひなまつりの 献立です。
	牛乳	乳	牛乳					
	厚焼きたまご	卵 小麦 大豆	たまご		さとう 油 でんぶん	す みりん しょうゆ		
	五目ごはんの具	大豆 小麦	あぶらあげ	れんこん にんじん たけのこ ほししいたけ	さとう	しょうゆ みりん かつおのもと しょうゆ みりん 塩		
	すまし汁	大豆 さば 小麦	つみれ とうふ	ほうれんそう えのきたけ				
ひなあられ		こんぶ あおのり	トマト ほうれんそう パプリカ	米 さとう でんぶん	塩	28.7		
4水	ごはん				米		788	あえものに旬 の菜の花を 使いました。
	牛乳	乳	牛乳					
	竹輪の磯辺揚げ	小麦	ちくわ あおのり		こむぎこ でんぶん 油			
	菜の花あえ	小麦 大豆 ごま		なのはな キャベツ とうもろこし	さとう ごま	しょうゆ		
みそけんちん汁	鶏肉 大豆 さば	とりにく とうふ あぶらあげ みそ	だいこん はねぎ ごぼう にんじん	さといも	にぼし さばけずり	32.9		
5木	ごはん				米		759	
	牛乳	乳	牛乳					
	豆腐寄せおろしだれかけ	小麦 大豆 乳 豚肉	たら ひじき とう乳	だいこん しょうが たまねぎ えだまめ にんじん	さとう でんぶん パンこ 豚脂 油	しょうゆ みりん 塩		
	即席漬け	大豆		キャベツ きゅうり たくあん しょうが				
とり団子汁	鶏肉 豚肉 大豆 ごま さば 小麦	とりだんご あぶらあげ	こまつな ごぼう にんじん しめじ	ごま油	さばけずり かつおのもと 塩 しょうゆ 酒 みりん	27.3		
6金	飯佐わかめごはん		わかめ		米 さとう	塩	756	東益津小学 校のリクエスト 献立です。 やいちゃんラン チです。
	牛乳	乳	牛乳					
	かつおフライ	小麦	かつお		こむぎこ パンこ 油	塩 こしょう		
	きゅうりとだいこんの ひたひた	小麦 大豆 ごま	かつおぶし	きゅうり だいこん	さとう ごま油	しょうゆ す いちみつがらし		
春のかきたま汁	卵 小麦 大豆 さば	たまご なたと とうふ	にんじん えのきたけ たけのこ はねぎ	でんぶん	かつおのもと しょうゆ 塩	33.1		
9月	ごはん				米		753	鱈は春を代 表する魚の ひとつです。
	牛乳	乳	牛乳					
	さららの 西京焼き	大豆	さらら みそ		さとう			
	野菜のごま酢あえ	小麦 大豆 ごま		キャベツ きゅうり とうもろこし	さとう ごま	しょうゆ 塩 す		
肉じゃが	豚肉 小麦 大豆	ぶたにく	にんじん たまねぎ グリーンピース	じゃがいも さとう こんにやく 油	しょうゆ 酒	34.2		
10火	黒糖パン	小麦 乳			パン こくとう		844	パンの日は、 よりにねいに 手を洗いま しょう。
	牛乳	乳	牛乳					
	フィッシュナゲット	小麦 大豆 豚肉	あじ	たまねぎ	でんぶん さとう こむぎこ 油	塩 しょうゆ		
	ごぼうサラダ (ごまドレッシング)	小麦 大豆 ドレ(ごま)		ごぼう きゅうり にんじん	さとう ごまドレッシング	みりん しょうゆ		
春野菜のクリーム煮	鶏肉 乳 小麦 大豆	とりにく 牛乳	たまねぎ にんじん キャベツ	じゃがいも 油	ベジマールソース 塩 こしょう スープストック	30.5		
11水	ごはん				米		785	さばは焼津 のじまんの食 べものです。
	牛乳	乳	牛乳					
	さばのみそ煮	さば 大豆	さば みそ	しょうが	さとう			
	切り干し大根の炒め煮	大豆 ごま 小麦	あぶらあげ	きりぼしだいこん にんじん ほししいたけ	さとう ごま油	みりん しょうゆ		
ちゃんこ汁	豚肉 大豆 小麦 さば	ぶたにく とうふ	ごぼう もやし しめじ ねぶかねぎ	こんにやく	酒 塩 しょうゆ みりん かつおのもと	37.0		
12木	スタミナパン	小麦 乳 卵	たまご		パン さとう マーガリン		933	
	牛乳	乳	牛乳					
	チキンカツ	鶏肉 小麦 大豆	とりにく だいたこ		こむぎこ パンこ でんぶん 油	塩		
	野菜サラダ			キャベツ きゅうり にんじん	コールスロッドレッシング			
うずら卵のスープ	豚肉 卵 大豆 小麦 鶏肉	ベーコン うずらたまご	エリンギ とうもろこし たまねぎ ほうれんそう		塩 こしょう スープストック チキンブイヨン	35.8		
13金	ごはん				米		782	
	牛乳	乳	牛乳					
	野菜入りしゅうまい	鶏肉 豚肉 大豆 小麦	とりにく ぶたにく	とうもろこし にんじん たまねぎ ほうれんそう しょうが	パンこ さとう こむぎこ	しょうゆ みりん 塩		
	にらともやしの 中華炒め	小麦 大豆 ごま	さつまあげ	もやし にら	ごま油 ごま	塩 オイスターソース こしょう しょうゆ		
マーボー豆腐	大豆 ごま 小麦 鶏肉 豚肉	とうふ ぶたにく みそ	たけのこ ほししいたけ たまねぎ ねぶかねぎ しょうが にんにく	さとう でんぶん ごま油	しょうゆ 酒 オイスターソース ちゅうかスープ トウバンジャン	34.4		

○焼津市では、下記の食品を『アレルギー物質』欄に記載します。

卵 乳 小麦 そば 落花生 えび かに あわび いか いくら オレンジ キウイフルーツ 牛肉 くるみ さけ さば 大豆
鶏肉 豚肉 まつたけ もも やまいも りんご ゼラチン パナナ カシューナッツ ごま アーモンド

○物資購入の都合により献立や使用材料が変更となる場合があります。☆丁寧な手洗いの徹底をしましょう。

『🐟』のマークは、魚介類を使ったメニューです。

★『🍡』のマークは、どんぶりが付くメニューです。

日	献立名	アレルギー	使 わ れ て い る 食 品 と お も な 働 き				エネルギー (kcal) たん白質(g)	備考
			体を作る食品(赤色)	体の調子を 整える食品(緑色)	エネルギーの もとになる食品(黄色)	調味料		
16 月	赤飯		あずき		米 もち米		850	卒業・修了の お祝い献立 です。 
	ごま塩	ごま			ごま	塩		
	牛乳	乳	牛乳					
	花型ハンバーグ	小麦 大豆 鶏肉 豚肉	とりにく ぶたにく	たまねぎ トマト にんにく	さとう でんぶん	しょうゆ みりん 塩		
	野菜のアーモンドあえ	アーモンド 小麦 大豆	大豆 さば	あぶらあげ わかめ みそ	こまつな にんじん もやし	アーモンド さとう		
お祝いデザート	乳 卵 小麦 大豆	たまご 乳製品	いちご	さとう こむぎこ みずあめ		にぼし さばげずり	31.7	
17 火	飯缶ごはん				米		809	給食のカ レーは2種類 のルーを使っ ています。 
	牛乳	乳	牛乳					
	チキンカレー	鶏肉 乳 小麦 豚肉 大豆 りんご	とりにく チーズ	にんじん たまねぎ にんにく しょうが	じゃがいも 油	ちゅうのうソース カレールーフ スープストック こしょう チャツネ		
	煮たまご	卵 小麦 大豆	たまご		さとう	しょうゆ 塩 す		
	浅漬け	小麦 大豆	こんぶ	キャベツ きゅうり にんじん		塩		



お祝いに「お赤飯」を!

赤飯はもち米にささげや小豆を混ぜて蒸したごはんです。豆の煮汁を使ってもち米を赤くするので「赤飯」といわれます。日本では古くから卒業や入学、誕生日、結婚、出産など祝い事があると赤飯を炊いて、ごちそうする習慣があります。大切に受け継いでいきたい、お祝いの心がこめられた料理です。給食でも、卒業と修了をお祝いして赤飯を出します。

ご家庭でも、炊飯器でお手軽に作れるので試してみてください。



*材料 (4人分)

- もち米 1合
- 精米 1合
- ささげ 20g (または小豆)
- ごま塩 適量

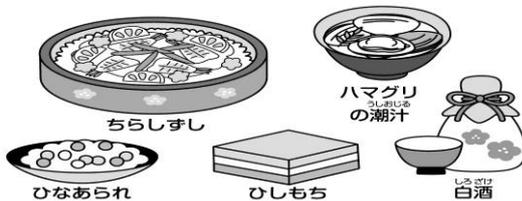
*作り方

- ①もち米は洗って、1時間以上水につけて、ザルにあげておく。精米は洗ってザルにあげておく。
- ②ささげはサッと洗い、1カップ位の水で固めに煮る。
- ③炊飯器に米と②の煮汁、水を規定量に合わせて入れ、その上にささげを入れて炊く。
- ⑤お好みでごま塩をふる。



3月3日 ひなまつり

ひな人形や桃の花を飾り、女の子の健やかな成長と幸せを願ってお祝いする日。行事食には、旬の食材を使ったちらし寿司やハマグリのお汁、ひしもち、ひなあられなどがあり、それぞれ願いを込めて食べられます。



春休みの食生活

春休みは、新しい生活に向けて準備をする期間です。生活環境が変わると、心と体に負担がかり疲れやすくなるため、1日3食しっかり食べて体調を整え、新生活を元気にスタートできるようにしておきましょう。



今年度も残すところ、あとひと月となりました。残りの日々を大切に、お友達や先生方と楽しい給食時間を過ごしてほしいと思います。さて、3月は卒業や進級に向けて1年のまとめをする時期です。この1年間の食生活を振り返るとともに、自分自身の健康についても考えてみましょう。

1年間を振り返ってみましょう。
できていたら、() に○を書きましょう。

- () 食事の前に必ず手を洗った。
- () 食事のマナーを守ることができた。
- () 苦手な食べ物にも挑戦できた。
- () 朝ごはんを毎日食べた。
- () おやつは時間と量を決めて食べた。

