

# 令和8年3月 学校給食献立表 南棟2

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				エネルギー (Kcal) <small>たんぱく質</small>	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		
2月	ごはん				米		571	鱈は春を代表する魚のひとつです。
	牛乳	乳	牛乳					
	さわらの さいきょうやき 	大豆	さわら みそ		さとう			
	やさいのごまずあえ	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		
	にくじゃが	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	27.8	
3火	ごはん				米		598	ひなまつりの 献立です。
	あわせず				さとう	す 塩		
	牛乳	乳	牛乳					
	あつやきたまご	卵 小麦 大豆	たまご		さとう 油 でんぷん	す みりん しょうゆ		
	ごもくごはんのぐ	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		
すましじる 	大豆 さば 小麦	つみれ とうふ	ほうれんそう えのきたけ			23.2		
	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 でんぷん	塩		
4水	せわりマーガリンパン	小麦 乳			パン さとう マーガリン		591	
	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	ちゅうのうソース 塩 カレーこ ワイン しょうゆ		
	くきわかめサラダ (ナムルドレッシング)	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	ナムルドレッシング			
	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		
5木	ごはん				米		577	あえものに旬 の菜の花を 使いました。
	牛乳	乳	牛乳					
	ちくわのいそべあげ 	小麦	ちくわ あおのり		こむぎこ でんぷん 油			
	なのはなあえ	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		
	みそけんちんじる	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		
6金	スタミナパン	小麦 乳 卵	たまご		パン さとう マーガリン		661	
	牛乳	乳	牛乳					
	チキンカツ	鶏肉 小麦 大豆	とりにく だいちこ		こむぎこ パンこ でんぷん 油	塩		
	やさいサラダ			キャベツ きゅうり にんじん	コールスロウドレッシング			
	うずらたまごのスープ	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		
9月	はんかごはん				米		624	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 カレールウ スープストック こしょう チャツネ		
	にたまご	卵 小麦 大豆	たまご		さとう	しょうゆ 塩 す		
	あさづけ	小麦 大豆	こんぶ	キャベツ きゅうり にんじん		塩		
10火	ごはん				米		578	
	牛乳	乳	牛乳					
	やさしいりゅうまい	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 小むぎこ	しょうゆ みりん 塩		
	にらともやしの ちゅうかいだめ 	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 でんぷん 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		
11水	はんかごはん				米 さとう	塩	592	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		
	きゅうりのだいこんの 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 いちみつどがらし		
	はるのかきたまじる 	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	でんぷん	かつおのもと しょうゆ 塩		
12木	せきはん		あずき		米 もち米		679	卒業・修了の お祝い献立 です。
	ごましお	ごま			ごま	塩		
	牛乳	乳	牛乳					
	はながたハンバーグ	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 でんぷん	しょうゆ みりん 塩		
	やさいのアーモンドあえ	アーモンド 小麦 大豆	あぶらあげ わかめ みそ	こまつな にんじん もやし	さとう	しょうゆ	25.6	
	みそしる	大豆 さば	あぶらあげ わかめ みそ	たまねぎ だいこん		にぼし さばけずり		
	おいわいデザート	乳 卵 小麦 大豆	たまご 乳製品	いちご	さとう 小むぎこ みずあめ			
13金	こくとうパン	小麦 乳			パン こくとう		663	パンの日は、 よりにくい 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	でんぷん 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		
	はるやさいのクリームに	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		

○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	ごはん 牛乳	乳	牛乳		米		599	
	とうふよせおろしだれかけ	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		
	そくせきづけ	大豆		キャベツ きゅうり たくあん しょうが				
	とりだんごじる	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		
17 火	ごはん 牛乳	乳	牛乳		米		579	さばは焼津 のじまんの食 べものです。
	さばのみそに	さば 大豆	さば みそ	しょうが	さとう			
	きりぼしだいこんの いために	大豆 ごま 小麦	あぶらあげ	きりぼしだいこん にんじん ほしいたけ	さとう ごま油	みりん しょうゆ		
	ちゃんこじる	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	こんにゃく	酒 塩 しょうゆ みりん かつおのもと		



## 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

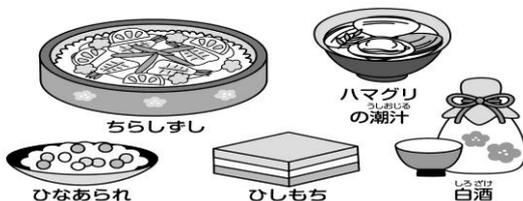
### \*作り方

- 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。
- ④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潮汁、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。

