

### 3月分学校給食予定献立表

献立目標：好き嫌いせずに食べよう

2026年 御前崎市学校給食センター

日 / 曜日	献立名	主にエネルギーのもとになる食品(黄)		主に体を作るもとになる食品(赤)		主に体の調子を整えるもとになる食品(緑)		調味料	欠食校
		たんすいかぶつ 炭水化物	しつ 脂質	たんぱく 質	むきしつ 無機質	カロテン	ビタミンC・ <small>せいい</small> 繊維		
2月	ごはん	米							白羽小
	ぎゅうにゅう				牛乳				
	とりのてりやき			鶏肉			しょうが	しょうゆ みりん 酒	
	きせつのやさいのみそしる			豆腐 みそ	わかめ	人参 葉ねぎ	大根 白菜 えのきたけ	だし用削り節	
	ポテトサラダ	じゃが芋	ノエッグ マネズ			人参	きゅうり	酢 塩 こしょう	
3月	ひなまつりちらしずし	米		卵		人参	たけのこ 枝豆 かんぴょう 干しいだけ	酢 塩 和風だし しょうゆ	白羽小 はまおか幼
	ぎゅうにゅう				牛乳				
	さわらのピーナッツあえ	でん粉 砂糖	落花生 米油	鯖(さわら)				しょうゆ	
	すましじる	でん粉 山芋 砂糖		豆腐 スケソウダラ		人参	大根 えのきたけ	しょうゆ 酒 塩 だし用削り節 昆布だし みりん	
	キャベツときゅうりのこんぶあえ		ごま		塩昆布		きゅうり キャベツ	塩	
ひなあられ	もち米 砂糖	油		寒天			しょうゆ 塩		
4月	ごはん	米 大麦							浜岡中 御前崎中
	ぎゅうにゅう				牛乳				
	ますのみりんしょうやき			鯖(ます)				しょうゆ みりん	
	みそおでん	砂糖		鶏肉 ちくわ がんもどき みそ	昆布	人参	大根 こんにゃく	しょうゆ みりん 酒 和風だし	
	あかじそあえ	砂糖		鯉(かつ)油漬け		小松菜	しそ もやし	しょうゆ 塩	
5月	むぎごはん	米 大麦							浜岡中3年 御前崎中
	ぎゅうにゅう				牛乳				
	こんこんスナック	でん粉 砂糖	米油	大豆	青のり		れんこん ごぼう しそ	塩	
	チキンカレー	じゃが芋	菜種油	鶏肉	チーズ	人参	玉ねぎ にんにく しょうが りんご	クイ 加ール 塩 ソース 酢 フライパン フライパン コツメ しょうゆ	
	くきわかめサラダ			鯉油漬け	茎わかめ		大根 キャベツ きゅうり	青しそドレッシング 塩	
6月	こくとういりコッパン	小麦粉 砂糖 黒糖	ショートニング		脱脂粉乳			塩	北こ
	ぎゅうにゅう				牛乳				
	タンドリーチキン			鶏肉	ヨーグルト		にんにく	しょうゆ 塩 こしょう フライパン 加ール	
	だいすのクリームに		菜種油	大豆 鶏肉 豆乳	脱脂粉乳 チーズ 生クリーム	人参	玉ねぎ マッシュルーム グリンピース	和風だし 塩 こしょう コツメ フライパン 酢	
	キャベツとウィンナーのソテー		菜種油	ウィンナー		人参	キャベツ エリンギ	塩 こしょう コツメ	
9月	ソフトめん	小麦粉						塩	北こ
	ぎゅうにゅう				牛乳				
	やさいコロッケ	じゃが芋 パン粉 小麦粉 砂糖 でん粉	米油 油			人参 さやいんげん	玉ねぎ とうもろこし	塩	
	ミートソース	砂糖	菜種油	豚肉 鶏肉 大豆	チーズ	人参 トマト	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム グリンピース	クイ 加ール フライパン フライパン ソース	
	ツナサラダ	砂糖	菜種油	鯉油漬け			きゅうり キャベツ	塩 酢 こしょう	
10月	せきはん	米 もち米 小豆	ごま					塩	北こ
	ぎゅうにゅう				牛乳				
	ふたにくのごまだれいため		ごま 菜種油	豚肉		パプリカ	玉ねぎ	しょうゆ 酒 塩 こしょう	
	じゃがいものみそしる	じゃが芋		豆腐 みそ		人参	大根 根深ねぎ	だし用削り節	
	ほうれんそうのいそかあえ				のり	ほうれん草	もやし	しょうゆ	
おいおいデザート	砂糖	油	豆乳 大豆			いちご			
11月	ごはん	米							はまおか幼
	ぎゅうにゅう				牛乳				
	あげだしどうらぬにくみそがけ	でん粉 砂糖 米粉	米油 菜種油	豆乳 豚肉 大豆		葉ねぎ	玉ねぎ	酒	
	せんべいじる	南部せんべい		鶏肉		人参	大根 ごぼう しめじ 根深ねぎ	しょうゆ 酒 塩 昆布だし だし用削り節	
	こまつなともやしのいためもの		菜種油	鶏肉		小松菜	もやし にんにく	しょうゆ 酒 塩 こしょう	
12月	ごはん	米							白羽小 北こ
	ぎゅうにゅう				牛乳				
	とりのからあげ	でん粉	米油	鶏肉			しょうが にんにく	しょうゆ 酒	
	とんじる	里芋	ごま油	豚肉 豆腐 みそ		人参	大根 ごぼう 根深ねぎ		
	ほうれんそうのごまあえ	砂糖	ごま		ほうれん草		もやし	しょうゆ	

幼1個  
小2個  
中2個

日 / 曜日	献立名	主にエネルギーのもとになる食品(黄)		主に体を作るもとになる食品(赤)		主に体の調子を整えるもとになる食品(緑)		調味料	ワンクック	欠食校
		たんすいかぶつ 炭水化物	しつ 脂質	たんぱく たんぱく質	むきしつ 無機質	カロテン	ビタミンC・ せいい 繊維			
13 金	つゆひかりいりコッペパン	小麦粉 砂糖	ショートニング		脱脂粉乳		茶	塩	○	浜岡中 御前崎中 はまおか幼 北こ
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	トマトとなすのグラタン	じゃが芋 米粉 砂糖		おから 大豆		トマト 人参	なす 玉ねぎ りんご にんにく	しょうゆ 塩 唐辛子		
	とうにゅうカレースープ	砂糖	菜種油	豚肉 豆乳	チーズ	人参 さやいんげん パプリカ	キャベツ 玉ねぎ にんにく	カレー粉 コシメ ル粉 塩 こしょう		
ベーコンポテト	じゃが芋	菜種油	ベーコン					塩 こしょう		幼 460 17.8 小 633 24.2 中 813 30.0
16 月	チキンライス	米 大麦	バター	鶏肉		トマト 人参	玉ねぎ グリーンピース	ケチャップ コシメ 塩 こしょう パプリカ	○	浜岡中 はまおか幼 北こ
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	オムライスようたまごやき		油	卵	牛乳			塩 酢		
	トマトケチャップ							ケチャップ		
	コンソメスープ	じゃが芋	菜種油	ベーコン		人参 パセリ	キャベツ しめじ	コシメ 塩 こしょう		
	ごぼうサラダ	砂糖	カレックス ごま			人参	ごぼう きゅうり	しょうゆ 酒 みりん 酢 塩		
17 火	むぎごはん	米 大麦							○	浜岡中 第一小 はまおか幼 北こ
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	メンチカツ	小麦粉 パン粉	米油	豚肉 大豆			玉ねぎ	塩 カタ こしょう りゆ		
	わかめのみそしる			豆腐 油揚げ みそ	わかめ	葉ねぎ	玉ねぎ えのきだけ	だし用削り節		
	きゅうりとキャベツのひたひた	砂糖	ごま油	鰹削り節			きゅうり キャベツ	しょうゆ 塩 酢 唐辛子		

※材料の都合により、献立が変更することがあります。

※給食センターでは食器・食缶等を共用しています。箸・スプーン・フォークは各自持参してください。

※使用材料の詳細が必要な場合や質問等ありましたら、給食センターまでご連絡ください。(TEL: 86-2044)

御前崎市では国の「物価高騰対応重点支援地方創生臨時交付金」を活用しています。



毎日の給食写真や毎月の献立表を御前崎市のホームページに掲載しています。

## 1年間ありがとうございました!

今年度の給食も無事終了できそうです。

6年生は小学校6年間で約1100回、  
中学3年生は中学3年間で約500  
回給食を食べました。小学校から合  
わせると約1600回の給食を食べた  
こととなります。

給食が、みなさんの心と体の成長の  
手助けとなるだけでなく、友達と  
食べる給食の時間は学校生活の楽し  
みの一つになれば幸いです。



## 卒業生の皆さんへ

健康な心と体は、毎日の食事  
の積み重ねです。今食べている  
食事は、“未来の自分”をつく  
るための重要な土台となります。  
これから先、自分自身で選んで  
食べる機会が増えていきますが、  
迷ったときには、ぜひ給食を思  
い出してみてください。皆さん  
の新生活が健康で充実したもの  
となるよう願っています。

## ご卒業おめでとうございます!

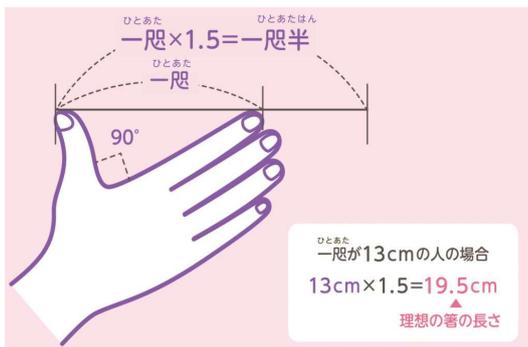


# 自分にぴったりの「箸(はし)」を見つけよう!

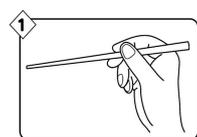
食べ物と口との橋渡しをしてくれる大切な『箸』。子供の手の発達において正しい箸の持ち方は最終段階です。小学校1年生ごろまでに箸の持ち方が決まってきます。自分の手のひらの長さにあった箸の方が使いやすくなります。新学期にむけて、春休みの間に自分に合った箸を見つけましょう。

## 使いやすいお箸ってどんなお箸?

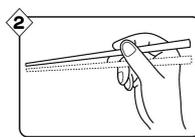
一般的に言われている箸の理想のサイズは、親指と人差し指をL字にした「ひとあた」というサイズの1.5倍といわれています。成長期の子供はひとあたのサイズも大きくなるため、定期的な箸の交換が必要です。



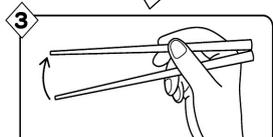
## 正しい"箸"の持ち



えんぴつを持つように、一本を持つ。



点線の部分にもう一本を入れる。



上手に持てたら上の箸だけ動かしてみよう!

上の箸を軽く持つといいよ。