



令和8年

3月 こんだて表



高浜市教育委員会
小学校献立

今月の目標

＜給食の時間＞一年間の振り返りをしよう

＜食育＞一年間の振り返りをしよう

日曜	献立名	《あか》 主に体をつくる もとなる食品		《みどり》 主に体の調子を 整えるもとなる食品		《き》 主にエネルギーの もとなる食品		エネルギー量 kcal
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		肉・魚・卵 大豆・大豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・ 果物・きのこ	米・パン・めん いも・砂糖	油脂・種実	
		たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質	
2月	ごはん 牛乳		牛乳			こめ		587
	カレーポトフ	ウインナー		にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ しめじ	じゃがいも カレールウ		
	デミグラスソースオムレツ	たまご			えのきたけ しいたけ たまねぎ	さとう こむぎこ デミグラスソース	あぶら	
	ブロッコリー			ブロッコリー			マヨドレッシング	
3火	🍡 「ひなまつり献立」 上巳の節句（桃の節句）にちなみ、「ちらしずし」、「いがまんじゅう」を実施します							
	ちらしずし 牛乳		牛乳	さやえんどう にんじん	たけのこ かんぴょう しいたけ	こめ さとう		597
	レバーいりつくね	とりにく とりレバー			たまねぎ	でんぶん こめこ さとう	あぶら	
	なのはなあえ	かつおぶし		なばな	キャベツ とうもろこし	さとう		
	たまふのすましじる	かまぼこ	わかめ	にんじん ねぎ	えのきたけ はくさい	しらたまふ		
	いがまんじゅう					いがまんじゅう		
ごはん 牛乳		牛乳			こめ			
4水	マーボー豆腐	とうふ ぶたにく ぶたレバー あかみそ しろみそ		にんじん ねぎ	たまねぎ たけのこ きくらげ にんにく しょうが	さとう でんぶん	ごまあぶら	651
	あいちのやさしいりはるまき	とりにく		にんじん	キャベツ れんこん	こむぎこ でんぶん さとう	ごまあぶら あぶら	
	だいちもやしの ごまちゅうかあえ			こまつな にんじん	だいちもやし しょうが	さとう	ごま ごまあぶら	
	ごはん 牛乳		牛乳			こめ		
5木	ミルクロールパン 牛乳		牛乳			パン		616
	はなやさいの ミートソースペンネ	ぎゅうにく ぶたにく		ブロッコリー にんじん	カリフラワー たまねぎ にんにく	ペンネ さとう ハヤシルウ デミグラスソース		
	とうにゅうやさしいスープ	ベーコン とうにゅう		チンゲンサイ にんじん	たまねぎ キャベツ しめじ			
	いちごゼリーの フルーツミックス				もも ナタデココ パインアップル	いちごゼリー		
6金	コーンチャーハン 牛乳	まぐろあぶらづけ	牛乳	ねぎ	とうもろこし しいたけ	こめ さとう	あぶら ごまあぶら	552
	にくだんごと はくさいのスープ	とりにく		にんじん	はくさい たまねぎ きくらげ しろねぎ	はるさめ さとう でんぶん		
	ビーフンとやさしい いためもの	ベーコン		チンゲンサイ にんじん	キャベツ	ビーフン	ごまあぶら	
	はっさく				はっさく			
9月	ごはん 牛乳		牛乳			こめ		571
	あげさわらの さっぱりおろしソースかけ	さわら			だいこん	でんぶん さとう	あぶら あおしそ ドレッシング	
	ごまひじきあえ		ひじき	こまつな にんじん	はくさい	さとう	ごま	
	ぶたにくとキャベツの うまみそじる	ぶたにく とうふ あかみそ しろみそ	わかめ	にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ えのきたけ		ごまあぶら	
10火	きなこパン 牛乳	きなこ	牛乳			パン さとう	あぶら	638
	とりにくとチンゲンサイの クリームスープ	とりにく	牛乳 なまクリーム	チンゲンサイ にんじん	たまねぎ マッシュルーム とうもろこし はくさい	ベシャメルソース	オリーブオイル	
	キャベツの わふうスパンテー	ベーコン	こんぶ		キャベツ たまねぎ エリンギ	スパゲッティ	オリーブオイル	
	ミニようなしゼリー					ミニようなしゼリー		
11水	🍡 「かみかみ献立」 よくかんで食べましょう							
	ごはん 牛乳		牛乳			こめ		631
	カレーシチュー	ぶたにく とうにゅう		にんじん	たまねぎ えだまめ にんにく	じゃがいも カレールウ		
	ウインナー	ウインナー						
くきわかめの シャキシャキサラダ		くきわかめ	みずな	もやし とうもろこし	はるさめ さとう	ごまあぶら		
12木	しらたまうどん 牛乳		牛乳			しらたまうどん		601
	たまごあんかけうどんじる	とりにく たまご あぶらあげ		ほうれんそう にんじん	はくさい しいたけ	でんぶん		
	こんにやくとれんこんの きんぴら	はんぺん		さやいんげん	れんこん こんにやく	さとう	ごまあぶら	
	キャロットむしパン	とうにゅう		にんじん		グラニューとう こむぎこ さとう	あぶら	



日曜	献立名	《あか》 主に体をつくる もとになる食品		《みどり》 主に体の調子を 整えるもとになる食品		《き》 主にエネルギーの もとになる食品		エネルギー 量 kcal	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
		肉・魚・卵 大豆・大豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・ 果物・きのこ	米・パン・めん いも・砂糖	油脂・種実		
たんぱく質		無機質		ビタミン・無機質		炭水化物 脂質			
 「卒業祝い献立」 6年生の卒業を祝い、「せきはん」を実施します									
13	金	せきはん 牛乳		牛乳			こめ もちこめ あずき	591	
		とりにくとじゃがいもの あげがらめ	とりにく				じゃがいも でんぶん さとう		あぶら
		だいこんサラダ	まぐろあぶらづけ		にんじん	だいこん きゅうり			マヨドレッシング
		とうふとえのきのすましじる	とうふ かまぼこ		にんじん みつば	はくさい えのきたけ			
		ごましお							ごま
16	月	とりめし 牛乳	とりにく	牛乳			こめ さとう	666	
		えびカツ	えび たら			たまねぎ	パンこ こむぎこ でんぶん		あぶら
		カラフルサラダ			にんじん	きゅうり キャベツ とうもろこし			わふうクリーミー ドレッシング
		あおさのみそしる	とうふ あぶらあげ あかみそ しろみそ	あおさ	みつば にんじん	えのきたけ だいこん			
		おいわいデザート							おいわいデザート
17	火	むぎごはん 牛乳		牛乳			こめ おおむぎ	573	
		そぼろピビンパのぐ	ぶたにく			しいたけ にんにく しょうが	さとう		
		ナムル			ほうれんそう にんじん	きりぼしだいこん もやし	さとう		ごまあぶら
		たっぷりやさいの スープぎょうざ	ぶたにく とりにく		チンゲンサイ にんじん ねぎ	たまねぎ はくさい きくらげ しょうが キャベツ	はるさめ こむぎこ		ごまあぶら ラード
18	水	ごはん 牛乳		牛乳			こめ	597	
		さばのぎんがみやき	さば あかみそ				さとう こめこ		
		にくじゃが	ぶたにく はんぺん		にんじん さやいんげん	たまねぎ こんにやく	じゃがいも さとう		
		ごまじそあえ			あかじそこ	キャベツ きゅうり			ごま

お知らせ ひな祭りのおはなし

3月3日は、「ひな祭り」です。季節の節目となる五節句の一つ「上巳の節句」が起源で、季節の花にちなみ、「桃の節句」とも言われています。女の子の健やかな成長を幸せを願い、ひな人形や桃の花を飾り、さまざまな願いを込めた料理やお菓子をいただきます。

各地のひな菓子

菱餅やひなあられのほかに、地域ごと様々なひな菓子があります。

 おしちもん (愛知県)	 いがまんじゅう (愛知県西三河地域)	 ひちぎり (京都府)	 おいわり (鳥取県)
 からすみ (岐阜県)	 くしらもち (山形県)	 ひなまんじゅう (岩手県)	 うずまきもち (香川県)

西三河地方の郷土料理「いがまんじゅう」

米粉とさとう、お湯を練った生地にしあんやつぶあんを包み、ピンクや黄色、緑のもち米を上につけ、蒸して作ります。飾りのもち米の色はそれぞれ、ピンクは「桃の花」、黄色は「菜の花」、緑は「新芽」を表しています。

3月3日に つきます

1年間の振り返りをしよう!

 給食の前に 手をきれいに 洗えましたか?	 食事のあいさつは 心を込めて 言えましたか?	 おはしを正しく使う ことができましたか?
 よくかんで味わって 食べられましたか?	 バランスの良い 食事のとり方が わかりましたか?	 自分に必要な量を 考えて食べるこ とができまし か?
 地域でとれる食べ物を 知ることができ ましたか?	 行事食や郷土料理 について知ること ができましたか?	 楽しい給食時間を 過ごせましたか?

新年度、いいスタートを切るために… 早寝・早起き・朝ごはん





朝ごはんは、脳や体を目覚めさせたり、活動するためのエネルギーを補給したりする上でとても大切です。春休みの間も早寝、早起きをして、毎日必ず朝ごはんを食べるようにしましょう。簡単な料理を作ったり、前日の夕食の余りをアレンジするなど、朝ごはんを自分で用意してみるのもいいですね。

給食回数13回 (6年生 11回)
 ☆都合により、献立・食材等が変わることがあります。