

令和8年3月分 給食予定献立表



神河町学校給食センター
(TEL 0790-32-0257)

日	曜日	献立名	使用材料名			栄養価 ()内は中学生	
			血や肉や骨になるもの (あか)	力や熱になるもの (きいろ)	体の調子を整えるもの (みどり)	エネルギー Kcal	たん白質 g
2	月	1/2パン(小3~6年先生中) ぎゅうにゅう やきそば たこナゲット コーンサラダ ドレッシング プリン(とりにくのレモンずやき・やきプリンタルト:中3年)	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ あおのり たこ いか たちうお だいずこ (とりにく)	1/2パン やきそばめん ドレッシング あぶら こむぎこ でんぷん パンこ さとう プリン (タルト)	にんじん きゃべつ たまねぎ もやし あおねぎ きゅうり とうもろこし (レモン)	655 (780)	22.8 (27.7)
3	火	ごはん ぎゅうにゅう ホキのおうごんやき ぎゅうにくとじゃがいものいために はなかまぼこのすまじる ひなあられ	ぎゅうにゅう ホキ とうふ かまぼこ ちくわ わかめ ぎゅうにく	◎ごはん マヨネーズ さとう あぶら じゃがいも ひなあられ	にんじん たまねぎ こんにやく えだまめ エリンギ あおねぎ	636 (742)	28.2 (31.4)
4	水	パン ぎゅうにゅう ★てりやきハンバーグ ほうれんそうとハムのソテー ポークビーンズ (卒業ケーキ:中3年)	ぎゅうにゅう ハンバーグ ハム ぶたにく だいず こなチーズ スキムミルク	パン さとう あぶら でんぷん じゃがいも (ケーキ)	ほうれんそう にんじん きゃべつ とうもろこし たまねぎ	665 (810)	28.2 (33.5)
5	木	せきはん のむヨーグルト たらてんぶら こうやどうふのにももの ごもくじる	のむヨーグルト たら こうやどうふ ちくわ たまご あぶらあげ とうふ みそ	せきはん ごま あぶら さとう こむぎこ でんぷん	にんじん たまねぎ こんにやく しいたけ えだまめ ごぼう だいこん しめじ あおねぎ	641 (840)	25.1 (32.6)
6	金	チキンカレー ぎゅうにゅう きゃべつとツナのあまずいたため おさかなソーセージ	ぎゅうにゅう とりにく スキムミルク こなチーズ ツナ ソーセージ	むぎごはん じゃがいも あぶら ごま さとう ごまあぶら	たまねぎ にんじん にんにく きゃべつ	677 (797)	23.9 (27.1)
9	月	★くろざとうパン ぎゅうにゅう とりにくのしおすみびやきふう やさいのピーナッツあえ コンキリエのスープ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	パン くろざとう ピーナッツ マカロニ じゃがいも	ほうれんそう にんじん きゃべつ たまねぎ セロリー	637 (781)	26.6 (32.1)
10	火	ごはん ぎゅうにゅう かんとうに いわしのゆうあんやき ちりめんきゃべつ	ぎゅうにゅう ぎゅうすじにく ひらてん あつあげ いわし ちりめんじゃこ	ごはん じゃがいも さとう でんぷん あぶら	だいこん にんじん こんにやく きゃべつ たくあん ゆず	633 (770)	24.5 (31.7)
11	水	パン ぎゅうにゅう フランクフルトのチリソース ツナとじゃがいものソテー にくだんごのスープ	ぎゅうにゅう フランクフルト ツナ とりにく ぶたにく	パン さとう でんぷん じゃがいも マヨネーズ はるさめ ごまあぶら	にんじん きゃべつ はくさい もやし しいたけ あおねぎ しょうが にんにく	634 (761)	28.4 (32.0)
12	木	ごはん ぎゅうにゅう しろみざかなのフライ きんぴらごぼう じゃがいものみそしる ヨーグルト(中)	ぎゅうにゅう ホキ ぶたにく あぶらあげ わかめ みそ (ヨーグルト)	ごはん さとう でんぷん こむぎこ パンこ あぶら ごま じゃがいも	ごぼう にんじん こんにやく えだまめ たまねぎ えのきだけ あおねぎ	659 (791)	24.0 (28.5)
13	金	チキンライス ぎゅうにゅう オムレツ イタリアンサラダ ドレッシング オニオンスープ	ぎゅうにゅう とりにく たまご ベーコン	ごはん さとう あぶら ドレッシング でんぷん	にんじん たまねぎ きゃべつ とうもろこし きゅうり マッシュルーム ほうれんそう	632 (751)	23.5 (26.5)
16	月	げんりょうパン ぎゅうにゅう ぶたにくのケチャップいたため ポイルブロッコリー マヨネーズ コーンポターージュ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	パン さとう あぶら でんぷん マヨネーズ じゃがいも	たまねぎ にんじん マッシュルーム ブロッコリー とうもろこし パセリ	667 (808)	27.3 (33.1)
17	火	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのレモンずやき なのはなのおひたし たまねぎのみそしる いちごとみかんのにしよせりー	ぎゅうにゅう とりにく かつおぶし とうふ あぶらあげ わかめ みそ	ごはん こむぎこ さとう ごま ゼリー	にんじん はくさい なのはな レモン たまねぎ あおねぎ	657 (768)	25.9 (30.3)
18	水	げんりょうこめこパン ぎゅうにゅう さけのマリネ あおのりポテト やさいスープ やきプリンタルト	ぎゅうにゅう さけ あおのり ぶたにく	こめこパン こむぎこ さとう じゃがいも タルト	にんじん たまねぎ きゃべつ セロリー レモン	640 (756)	25.9 (31.0)
19	木	ごはん ぎゅうにゅう かぼちゃのサンドフライ しゅんかん かきたまじる	ぎゅうにゅう あつあげ たまご ぶたにく かまぼこ とうふ	ごはん さとう あぶら でんぷん こむぎこ パンこ	かぼちゃ にんじん だいこん しいたけ こんにやく ごぼう たけのこ えだまめ えのきだけ あおねぎ たまねぎ	653 (801)	24.2 (28.4)
23	月	パン ぎゅうにゅう さわらのからあげこうみだれ いたためビーフン とうふとにらのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ さわら かまぼこ とりにく	パン でんぷん あぶら さとう ビーフン ごまあぶら	しろねぎ にんにく しょうが きゃべつ にんじん たまねぎ あおねぎ もやし しいたけ なら しめじ	657 (806)	28.8 (35.3)

* 神河町産の食材には_____を引いています。(有機栽培食材は◎_____で表しています。)

今月の平均	650 (784)	25.8 (30.8)
-------	--------------	----------------



* 中学校3年生のリクエスト献立には _____を引いています。



神河中学校3年生の皆さんに、これまでの給食の中から卒業までにもう一度食べたい献立をリクエストしていただきました。その結果をお知らせします。リクエスト献立は9月から3月までの間に取り入れました。

	ごはんのおかず	パンのおかず	ごはん	パン
1位	しか肉のカリン揚げ	ハンバーグ	キムタクごはん	きなこパン
2位	鶏肉のレモン酢焼き	シチュー(クリームシチュー)	たこめし	パンイン
3位	さばのみそ煮	鶏肉のレモン酢焼き	チキンピラフ	黒砂糖パン

給食の思い出

☆ 給食は学校生活の中で貴重な楽しい時間であり、給食がなかったら毎日学校に行くことができなかつたと思います。それくらい大切な時間でした。

- ☆ 神河町の給食は、食材ごとにしっかり触感があつてほんとにおいしかったです。
- ☆ 小学校、中学校の9年間ほとんど毎日給食を食べてきました。小学校低学年の頃は苦手な給食も多かったですが、今では給食を通して好き嫌いが少なくなりました。他の県や他の国の料理などを食べることで、料理の知識を増やすことができました。家でも学校で食べたものを自分で調理方法を調べて作ったりしました。9年間、おいしい給食を作っていたき、ありがとうございました。
- ☆ 私にとって給食は、最初は楽しみというだけでしたが、今は苦手な食べ物を克服してくれる時間でもあります。
- ☆ 好きなメニューの給食が出ると、毎日気分が上がっていました。いろいろな給食が出てくるので、お昼に友達と話す話題が給食の話題になり、友達と仲を深めるきっかけにもなりました。
- ☆ 給食センターのみなさん、いつも僕たちに元気と笑顔をくださりありがとうございました。

★今月の献立より

3日(火)…ひなまつり献立
ひなまつりにちなんで、「ひなあられ」をつけています。

12日(木)…食育の日献立
今月のテーマは「まごわやさしい献立」です。

17日(火)…神崎小学校6年生リクエスト献立
家庭科の学習の中でみんなで考えた献立です。

★お知らせ

新学期の給食開始は
4月8日(水)
の予定です。