

令和8年 3月 よていこんだてひょう

館山市学校給食センター

に よ う ち	こ ん だ て め い	おもなしょくひんとそのはたらき			えいようりょう				ス プ リ ン	
		かや体温になる (きいろ)	血や肉になる (あか)	体の調子を良くする (みどり)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	しじょう (g)	しょくえん (g)		
2月	ごはん ぎゅうにゅう はながたハンバーグ だいずのいそに すましじる ひしもち	こめ さとう あぶら かたくりこ ひしもち	ぎゅうにゅう とうふ ゆば ぶたにく とりにく だいず さつまあげ はんぺん ひじき	えのきたけ にんじん さやいんげん ねぎ しいたけ ほうれんそう	幼 小 中	551 648 818	22.6 26.0 32.4	14.6 15.5 18.3	1.8 2.1 2.7	
3火	ごはん ぎゅうにゅう めばるのかっほうやくき なばなのごまあえ とんじる かんこふうのり	こめ さとう あぶら ごま さといも	ぎゅうにゅう めばる ぶたにく とうふ みそ のり	なばな キャベツ ねぎ もやし にんじん ごぼう だいこん	幼 小 中	474 588 753	25.8 30.9 37.8	15.5 17.2 19.9	1.8 2.2 2.7	
4水	チャーハン ぎゅうにゅう ショーロンポー(1・2・2) はっほうさい パンパンジーサラダ フルーツあん	こめ かたくりこ あぶら こむぎこ ごまあぶら ドレッシング あんにん	ぎゅうにゅう ぶたにく いか えび とりにく なんと	にんじん ほうれんそう たけのこ きくらげ キャベツ きゅうり もやし にんにく しいたけ	幼 小 中	558 729 894	24.6 30.3 37.0	19.5 25.0 27.9	2.4 3.1 3.8	
5木	ごはん ぎゅうにゅう さけのパンこやき なっとうあえ じゃがいものみそしる	こめ パンこ じゃがいも マヨネーズ	ぎゅうにゅう さけ とうふ なっとう みそ あぶらあげ かつおぶし	ぎゅうり キャベツ にんじん ほうれんそう たまねぎ パセリ	幼 小 中	491 600 774	23.3 26.6 32.7	18.0 20.3 24.1	1.8 2.1 2.7	
6金	むぎごはん ぎゅうにゅう セルフカツカレー (とんかつ・カレー) かいそうサラダ いもけんぴパリッシュ	こめ パンこ じゃがいも あぶら むぎ ルウ さつまいも	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ごさかな かいそう	たまねぎ にんじん グリンピース とうもろこし こまつな しょうが にんにく こんにゃく りんご	幼 小 中	564 714 932	20.6 26.5 31.0	19.3 22.5 26.6	2.4 3.1 3.8	○
9月	ごはん ぎゅうにゅう あじフィレフライ せんぎりたくあん ぶたにくとこんさいのうまに	こめ パンこ あぶら ごまあぶら さとう さといも かたくりこ	ぎゅうにゅう あじ ぶたにく なまあげ	にんじん だいこん こんにゃく しいたけ えだまめ たくあん	幼 小 中	508 635 816	21.0 25.1 31.0	19.3 22.4 26.9	1.3 1.5 1.9	
10火	わかめごはん ぎゅうにゅう とりにくのてりやき キムチのため ちゅうかふうコンスープ おいおいチョコケーキ	こめ さとう あぶら はるさめ かたくりこ ごまあぶら ケーキ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご なんと わかめ ベーコン とりにく	はくさいキムチ にんじん もやし ねぎ とうもろこし たまねぎ だいこんば	幼 小 中	602 703 894	25.2 27.7 34.4	25.1 26.3 31.3	2.5 3.0 3.8	
11水	コッパパン いちごジャム ぎゅうにゅう チーズオムレツ ほうれんそうソテー かんベレタスのミネストローネ	パン マカロニ さとう ジャム じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう たまご チーズ ぶたにく ベーコン	ほうれんそう とうもろこし たまねぎ にんじん にんにく レタス セロリ トマト パセリ	幼 小 中	526 604 774	19.7 22.3 28.1	22.2 24.4 31.3	2.2 2.6 3.5	○
12木	ごはん ぎゅうにゅう いかのレモンに きりほしだいこんのもの のっぺいじる	こめ さとう かたくりこ あぶら さといも ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく いか とうふ	きりほしだいこん ねぎ だいこん しいたけ しらたき にんじん えだまめ レモン	幼 小 中	542 675 862	26.3 31.6 38.8	21.8 25.3 30.1	1.6 2.0 2.5	
13金	ごはん ぎゅうにゅう にらまんじゅう(1・2・2) チンジャオロース じゃこぶりかけ きよみオレンジ	こめ こむぎこ かたくりこ ごま さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう こんぶ ぶたにく かつおぶし ちりめんじゃこ	しょうが にんじん たけのこ にら ビーマン たまねぎ しいたけ にんにく オレンジ	幼 小 中	524 695 856	23.1 29.7 35.2	19.1 24.1 27.3	1.9 2.5 3.0	
16月	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのしおこうじあげ つぼづけ ワンタンスープ さくらゼリー	こめ ワンタン あぶら かたくりこ ゼリー	ぎゅうにゅう とりにく わかめ かまぼこ	しょうが にんにく ねぎ しいたけ はくさい にんじん つぼづけ	幼 小 中	514 627 790	18.6 21.8 26.1	16.9 19.2 22.1	1.7 2.1 2.6	
17火	ごはん ひじきのり ぎゅうにゅう さばのごまみそだれかけ れんごんのきんぴら いなかじる	こめ かたくりこ ごま ごまあぶら さといも さとう	ぎゅうにゅう のり ぶたにく とりにく さば みそ とうふ	しょうが れんこん にんじん さやいんげん ごぼう だいこん ねぎ	幼 小 中	571 681 864	25.4 28.7 35.0	23.2 24.4 29.0	2.0 2.3 2.8	
18水	ミニチーズパン ぎゅうにゅう ベーコンエッグ ツナサラダ やきそば りんご	パン あぶら めん ドレッシング	ぎゅうにゅう チーズ たまご ベーコン まぐろ ぶたにく	ブロックリー にんじん もやし とうもろこし キャベツ たまねぎ たけのこ きくらげ りんご レモン	幼 小 中	606 657 787	27.6 30.4 36.4	25.2 27.1 30.7	2.9 3.3 4.0	
19木	ごはん ぎゅうにゅう ハンバーグ なばなのサラダ チンゲンサイのスープ おなかげんきデザート	こめ さとう あぶら ドレッシング デザート	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく なんと	なばな にんじん キャベツ とうもろこし たまねぎ しめじ チンゲンサイ ブルーン	幼 小 中	627 723 911	22.4 25.0 30.1	24.4 25.0 29.3	2.4 2.8 3.5	
23月	ごはん ぎゅうにゅう セルフピピンバ (にく・やさい) ほうぎょうざ ブルーベリータルト	こめ こむぎこ さとう あぶら ごまあぶら ドレッシング タルト	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だいず みそ	にんじん たけのこ もやし しいたけ にんにく しょうが ほうれんそう キャベツ	幼 小 中	644 754 929	25.9 30.4 36.8	25.9 28.4 32.3	2.1 2.5 3.0	○
3月分の給食費の振替日は3月31日(火)です。					幼	490	15.9~24.5	10.8~16.3	1.5未滿	
*都合により、献立を変更することがあります。					小	650	21.1~32.5	14.4~21.6	2.0未滿	
					中	830	26.9~41.5	18.4~27.6	2.5未滿	

ひな祭りのおはなし

毎年3月3日は、女の子の健やかな成長と幸せを願い、お祝いをする「ひな祭り」です。
ひな形や桃の花を飾り、さまざまな願いを込めた料理やお菓子をいただきます。
季節の節目となる五節句(五節供)の一つ「上巳の節句」でもあり、季節の花にちなんで「桃の節句」とも呼ばれます。

ひな祭りの食べ物

ひしもち

緑・白・桃(ピンク)の3色をかまぼこ、菱餅のもち。雪の下から新芽が芽吹き、桃の花が咲く春の様子を表現しているときれいですが、色や形、重なりなど、地域によって違いがあります。

ひなあられ

もとはひしもちを砕いて作られていました。関東と関西で大きく異なり、関東地方では米粒の甘いポン菓子、関西地方では直径1cmほどの丸形のあられが親しまれています。

白酒

桃の花びらを酒に浸した「桃花酒」を飲む風習がありましたが、江戸時代に「白酒」が売られだると、たちまち人気を集めて定着しました。白酒はアルコールを含み、子ども向けには、米麹から作る甘酒などが用いられます。

【お知らせ】

ふつか 2日 ひなまつり献立
とおか 3つぎょういわ こんだて
10日 卒業祝い献立

3日 菜花
11日 かんベレタス など

地元旬の野菜を使用する予定です。

ななめの文字は、カミカミメニューです☆

かみごたえがある食品を食べよう

せんべい

するめいか

にぼし

やさしいスティック

ちゅうがく ねんせい きょうしよく そつぎょう
中学3年生は、給食からも卒業ですね

ご卒業おめでとうございます

友達や先生と過ごした給食の時間で、楽しい思い出はできましたか？
みなさんの学校へ給食が届くまでには、たくさんの方が関わっています。
「みなさんに、健康で元気に過ごしてほしい」と願い、給食作りをしています。

これから先、何か困ったことがあったり、元気が出なかったりしたときは、しっかりご飯を食べてください。その食事が、みなさんの体と心を支えるエネルギーになります。
みなさんが元気で活躍できるように、いつまでも応援しています！

【給食センターだよりの問題の答え】①食べ物 ②地域 ③栄養バランス ④量 ⑤安全 ⑥準備 ⑦行食費 ⑧調理 ⑨みんな