



令和8年 3月学校給食予定献立表



千代田町立学校給食センター

日/曜	こんだて		おもなざいりょう と はたらき						エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
	しゅしよくのもの	おかず	からだをつくる(あか)		からだのちようしをととのえる(みどり)		ねつやちからになる(きいろ)					
			1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3群 緑黄色 野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 米・パン・麺 いも・砂糖	6群 油脂 種実				
2月	ごはん ぎゅうにゅう	ようふうちらしのぐ さわらのさいきょうやき すいとん	ウインナー あぶらあげ かまぼこ とりにく さわらさいきょうやき	ぎゅうにゅう	にんじん さやえんどう こまつな みつば	とうもろこし しいたけ だいこん ねぎ	ごはん さとう すいとん	ごま	663 823	30.0 35.5	20.5 26.9	2.3 2.8
3火	ロールパン ぎゅうにゅう	ひなまつり献立 ナゲット(こ①小中②) なのはなとツナのマカロニサラダ クラムチャウダー	ウインナー ツナ ベーコン あさり ナゲット	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん なばな	たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし マッシュルーム	パン マカロニ じゃがいも	あぶら ドレッシング	661 793	30.8 35.5	27.1 30.9	2.8 3.3
4水	ごはん ぎゅうにゅう	東小給食委員会考案 元気いっぱいメニュー ポークシューマイ(こ①小中③) げんきいっぱいスタミナソテー げんきいっぱいスープ	ぶたにく とりにく ポークシューマイ	ぎゅうにゅう	にら にんじん こまつな	しょうが たまねぎ はくさい キャベツ にんにく しょうが もやし	ごはん じゃがいも かたくりこ こめマカロニ	あぶら	610 755	22.8 27.5	17.0 19.7	2.1 2.8
5木	ツイストパン ぎゅうにゅう	たらのこうそうパンこやき ごぼうサラダ ミネストローネ	たらこうそうパンこやき ベーコン だいず	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	ごぼう だいこん きゅうり とうもろこし にんにく たまねぎ キャベツ セロリ	パン さとう じゃがいも マカロニ	ハエッグマヨネーズ オリーブオイル	522 818	27.1 33.3	18.4 39.1	2.6 3.3
6金	せきはん ぎゅうにゅう	卒業・卒園祝い献立 とりにくのみそやき いとこんにやくのいりに かきたまじる おめでとうゼリー	とりにく あぶらあげ たまご	ぎゅうにゅう わかめ	みつば にんじん	しょうが ごぼう ねぎ 	はちみつ しらたき さとう ふ かたくりこ せきはん ゼリー	ごま あぶら	662 800	31.7 38.0	14.5 15.8	2.5 3.1
9月	ごはん ぎゅうにゅう	食べて知ろう! 大阪・関西万博「三重県」 つぎょうざ もやしとにらのいためもの おおしきじる	とうふ あさり たら ちゅうカラビオリ	ぎゅうにゅう	にんじん にら こまつな	にんにく たまねぎ もやし ぶなしめじ だいこん ねぎ しょうが	ごはん さといも	あぶら ごま	635 818	22.4 26.8	20.6 24.3	1.9 2.4
10火	コッペパン ぎゅうにゅう	がんばって食べようセレクトメニュー「しめじ」 ハンバーグきのこデミグラスソース かいそうサラダ オニオンスープ	ハンバーグ ベーコン	ぎゅうにゅう かいそう	ブロッコリー にんじん パプリカ	りんご たまねぎ ぶなしめじ きゅうり キャベツ とうもろこし	パン さとう	あぶら ハヤシルウ とうにゅうバター	603 753	27.2 33.4	24.8 30.4	3.6 4.7
11水	ごはん ぎゅうにゅう	中学校2年1組 茂木権恋さんの献立 キャベツいりメンチカツ じゃこサラダ やさいスープ	メンチカツ ベーコン	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ わかめ	にんじん	きゅうり もやし はくさい たまねぎ 	ごはん さとう じゃがいも	あぶら ごま ごまあぶら とうにゅうバター	648 776	20.5 23.4	23.1 26.4	2.5 3.0
12木	チョコチップパン ぎゅうにゅう	たまごのしょうゆに こまつなサラダ マーボーラーメン	たまご ツナ ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん にら	しょうが きゅうり キャベツ レモン たけのこ ねぎ にんにく	パン さとう ラーメンのめん かたくりこ	あぶら ごまあぶら	633 761	28.8 33.3	26.2 30.4	3.3 4.1
13金	むぎごはん ぎゅうにゅう	西小2年生の育てたさつまいも さつまいもカレー こんにやくサラダ はっさく	とりにく 	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ にんにく りんご もやし きゅうり はっさく とうもろこし	むぎごはん さつまいも じゃがいも こんにやく	あぶら ごまあぶら カレールー	637 794	19.9 23.9	16.0 18.4	2.2 2.9
16月	ごはん ぎゅうにゅう	さばのおやき こうみづけ きりたんぼじる	さば とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ きゅうり たくあん ねぎ ごぼう はくさい まいたけ ぶなしめじ しいたけ	ごはん きりたんぼ こんにやく	ごま	654 820	29.9 36.8	23.2 27.9	1.6 1.9
17火	ココアパン ぎゅうにゅう	にくだんご(こ①小中②) キャベツとだいこんのキムチあえ はくさいみそワントン	ぶたにく なると にくだんご	ぎゅうにゅう	にんじん	はくさい だいこん きゅうり しょうが もやし キャベツ とうもろこし	パン ワントンのかわ	ごま	641 751	28.3 32.5	21.4 24.0	2.8 3.3
18水	わかめごはん ぎゅうにゅう	中学校2年3組 飯塚美咲さんの献立 とりにくのからあげ(こ①小中②) きりほしだいこんとひじきのサラダ ふゆやさいのスープ	とりにく ハム ベーコン	ぎゅうにゅう ひじき	ほうれんそう にんじん	にんにく しょうが だいこん もやし かぶ たまねぎ れんこん ごぼう はくさい	わかめごはん かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら ごま オリーブオイル ラーゆ	602 757	29.7 36.8	19.2 23.0	3.3 4.2
19木	ミルクパン ぎゅうにゅう	やきそば ウインナー ゼリーミックス	ぶたにく ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん にら	キャベツ もやし パイナップル もも	パン やきそばのめん マスカットゼリー ピーチゼリー	あぶら	763 977	25.3 31.2	24.6 30.3	3.2 4.0
23月	ごはん ぎゅうにゅう	いかのねぎしおやき さんしょくソテー にくじゃが ミルメーク	いか ベーコン ぶたにく	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	ねぎ しょうが キャベツ とうもろこし たまねぎ えだまめ	ごはん さとう かたくりこ じゃがいも しらたき ミルメーク	ごまあぶら あぶら	621 769	25.0 30.4	15.3 17.3	1.9 2.5
24火	はちみつパン ぎゅうにゅう	オムレツケチャップソース フレンチサラダ ポークビーンズ	オムレツ ぶたにく ベーコン だいず	ぎゅうにゅう	トマト にんじん	たまねぎ きゅうり マッシュルーム キャベツ にんにく	パン かたくりこ さとう じゃがいも	あぶら	668 837	29.4 36.7	24.4 29.4	2.9 3.9
25水	ごはん ジョア(ストロベリー)	わかどりのマリネ(こ①小中②) きのこのジンジャースープ はるか	とりにく ぶたにく	ジョア 	にんじん ピーマン	たまねぎ しょうが ぶなしめじ はくさい えのきたけ ねぎ はるか	ごはん こむぎこ かたくりこ さとう じゃがいも	あぶら	610 776	27.2 34.6	13.1 17.0	1.7 1.9

◎献立は都合で変更になることがあります。◎野菜サラダは、すべて熱処理しています。◎はしは毎日洗って持ってきましょう。◎お米と太字の野菜は千代田町産のものを使用予定です。



献立紹介 3月6日(金)

上段：小学校
下段：中学校

この日は、卒業生・卒園生のみなさんのために、お祝い献立を用意しました。日本には、お祝い事があると赤飯を炊く習慣があります。「強飯(こわめし)」という、神様にお供えするごはんが赤かったことから、赤飯も縁起が良いとされてきました。中学3年生のみなさん、町外の学校へ進学するみなさんは、千代田町の給食を食べる最後の月になってしまいました。これからも、毎日元気で健康に過ごすために、食事を大切にしていってくださいね。みなさんの活躍を応援しています。

