

3月 給食こんだてひょう

令和8年3月
上島町弓削学校給食センター

日 曜	こんだてめい	おもなざいりょう			小豆科・小豆白質 中豆科・中豆白質
		血や骨や筋肉をつくるもの	エネルギー源になるもの	体の調子をよくするもの	
2 月	麦ごはん・牛乳 弓削高なし	牛乳	米, 麦		662
	マーボー豆腐	豆腐, レモンポーク, だいず, みそ	さとう, でんぱん, ごま油	しょうが, にんじん, たまねぎ, ほししいたけ, 葉ねぎ	27.3
	かにたま	たまご, はなかつお, かにかうみ, かまぼこ	さとう, でんぱん	葉ねぎ, 白ねぎ	823
	ごまマヨネーズあえ	ひじき, ささみ	マヨネーズ, さとう, ごま	ブロッコリー, キャベツ	33.0
3 火	ちらしずし・牛乳	こうや豆腐, たまご, 牛乳	米, さとう	にんじん, ほししいたけ, れんこん, さやいんげん	613
	豆腐のすましじる	豆腐, わかめ		えのき, たまねぎ, 葉ねぎ	26.8
	さかなのマッシュポテトやき	メルルーサ	じゃがいも, さとう, マヨネーズ	パセリ	765
	なのはなのおひたし	ツナ, はなかつお		なのはな, こまつな, キャベツ	34.0
4 水	麦ごはん・牛乳 弓削高なし	牛乳	米, 麦		667
	カツカレー	レモンポーク, だいず, スキムミルク	じゃがいも	しょうが, にんじん, たまねぎ, グリンピース	24.2
	トンカツ	ぶたヒレにく, たまご	こむぎこ, パンこ, 油		835
	青じそドレッシングサラダ			ブロッコリー, だいこん, コーン, にんじん	29.9
5 木	麦ごはん・牛乳 弓削高なし	牛乳	米, 麦		648
	レタスのちゅうかスープ	ベーコン, とうふ, たまご	ごま油, でんぱん	たまねぎ, にんじん, レタス	24.6
	ビッグシューマイ	レモンポーク, とりにく	油, さとう, ごま油, でんぱん, パンこ, しゅうまいの皮	たまねぎ, しょうが, グリンピース	800
	ポテトとチキンのサラダ	ささみ, ひじき	じゃがいも, ごまドレッシング	ブロッコリー	30.3
6 金	麦ごはん・牛乳 弓削高なし	牛乳	米, 麦		639
	だいこんのみそしる	あつあげ, わかめ, みそ		にんじん, えのき, だいこん, 葉ねぎ	20.0
	ひじきのコロッケ	レモンポーク, だいず, ひじき, たまご	じゃがいも, 油, さとう, こむぎこ, パンこ, 油	たまねぎ	795
	のりずあえ	のり	さとう	きゅうり, にんじん, もやし, こまつな	23.8
9 月	げんりょう麦ごはん・牛乳 魚島小中なし	牛乳	米, 麦		668
	とうふときらげのたまごスープ	とりにく, とうふ, たまご	でんぱん	たまねぎ, チンゲンサイ, きらげ	29.1
	さけのマヨネーズやき	さけ	マヨネーズ	たまねぎ, コーン, ピーマン, えのき	829
	ミートスパゲティ	レモンポーク, だいず	スパゲッティ	たまねぎ, トマト	36.0
10 火	麦ごはん・牛乳 魚島小中なし	牛乳	米, 麦		640
	じゃがいもと切り干し大根の煮物	レモンポーク, あつあげ	じゃがいも, さとう	切り干しだいこん, にんじん, ほししいたけ, こんにゃく	26.5
	みそつくねやき	とりにく, だいず, とうふ, みそ, たまご	長いも, さとう, パンこ	たまねぎ, しょうが	792
	ごまじゃこあえ	ちりめんじゃこ	ごま	こまつな, キャベツ, もやし	32.2
11 水	魚島小中学校 リクエストメニュー	たい, 松山あげ, 牛乳	米		672
		レモンポーク, あげ		ごぼう, たけのこ, にんじん, もやし, えのき, 葉ねぎ	25.4
		レモンポーク	でんぱん, じゃがいも, 油, さとう	レモン果汁, しょうが	839
		アガー	さとう	きゅうり, キャベツ, あかじそ	31.0

材料の都合で、献立を変更することがあります。

日 曜	こんだてめい	おもなざいりょう			小豆科・小豆白質 中豆科・中豆白質
		血や骨や筋肉をつくるもの	エネルギー源になるもの	体の調子をよくするもの	
12 木	麦ごはん・牛乳	牛乳	米, 麦		638
	ちくぜんに	とりにく, あつあげ	油, さとう, ごま油	ほししいたけ, にんじん, ごぼう, こんにゃく, れんこん, さやいんげん	24.5
	ちくわとわかめのかきあげ	ちくわ, 生わかめ, たまご	こむぎこ, 油	たまねぎ	790
	いそかあえ	のり		ほうれん草, にんじん, もやし	30.2
13 金	生名小学校 リクエストメニュー	レモンポーク, 牛乳	米, ごま油	たまねぎ, はくさい, キムチ	650
		レモンポーク	はるさめ, ごま油, でんぱん	しょうが, たまねぎ, にんじん, チンゲンサイ, もやし, きくらげ	24.5
		とりにく, とうにゅう, チーズ	油, マカロニ, パター, こむぎこ	たまねぎ, ほうれん草	805
		ツナ	じゃがいも, さとう	きゅうり, コーン, レモン果汁	29.7
16 月	麦ごはん・牛乳 弓削高なし	牛乳	米, 麦		661
	ミネストローネ	レモンポーク	マカロニ	にんじん, たまねぎ, キャベツ, トマト	25.4
	オーロラチキン	とりにく, うずらたまご	じゃがいも, でんぱん, 油, 油	たまねぎ, えだ豆	816
	ブロッコリーのごまあえ		ごま, さとう	ブロッコリー, キャベツ, にんじん	31.1
17 火	麦ごはん・牛乳 弓削中なし	牛乳	米, 麦		643
	にくじゃが 魚島小中なし	レモンポーク, あつあげ	じゃがいも, さとう	たまねぎ, にんじん, こんにゃく, えだまめ	27.5
	さわらのさいきょうやき	さわら, みそ	さとう	しょうが, 白ねぎ	798
	ひじきのレモンずあえ	ひじき	さとう	きゅうり, にんじん, キャベツ, レモン果汁	33.4
18 水	麦ごはん・牛乳	牛乳	米, 麦		636
	はくさいとにくだんごのスープ	とりにく, レモンポーク, とうふ, たまご	でんぱん, さとう	しょうが, にんじん, ほししいたけ, はくさい	26.7
	いかのいそべあげ	いか, あおのり	でんぱん, こむぎこ, 油		788
	じゃがいもの中華サラダ	やきぶた	じゃがいも, さとう, ごま油	きゅうり, キャベツ, コーン	33.0
19 木	げんりょう麦ごはん・牛乳	牛乳	米, 麦		662
	カレーうどん 弓削高なし	レモンポーク	うどん	たまねぎ, にんじん, えのき, 葉ねぎ	23.9
	きりぼしだいこんのたまごやき	レモンポーク, たまご	さとう	切り干しだいこん, しょうが, にんじん, 葉ねぎ	822
	そくせぎづけ	はなかつお		きゅうり, キャベツ, たくあん	28.9
23 月	わかめごはん・牛乳	わかめ, 牛乳	米, 麦		698
	こうはくはんぺんじる	とうふ, はんぺん		にんじん, はくさい, えのき, 葉ねぎ	26.1
	とりマヨ 弓削高なし	とりにく	でんぱん, こむぎこ, 油, マヨネーズ, 油, さとう	しょうが, たまねぎ, パセリ, レモン果汁	844
	ひじきサラダ	ひじき	さとう, ごま	きゅうり, キャベツ, レモン果汁	31.9
24 火	麦ごはん・牛乳 魚島小中なし	弓削高なし 牛乳	米, 麦		695
	トマトのみそしる 生名小なし	ベーコン, みそ	じゃがいも	たまねぎ, トマト, えのき	21.9
	キャベツのメンチカツ	レモンポーク, だいず, たまご	パンこ, こむぎこ, 油	キャベツ	866
	こまつなとチーズのサラダ	チーズ	オリーブ油, さとう	キャベツ, こまつな, レモン果汁	26.6

小学6年生、中学3年生の皆さん、もうすぐ卒業ですね。
小学校6年間、中学校3年間の給食はいかがでしたか。少し苦手だった野菜や魚も、友達や先生方と一緒に食べる給食では、おいしく食べられたのではないのでしょうか。
「食べる」ということは、たくさんの食べ物命をいただき、自分の命をつないでいくことです。
未来の自分をつくる食事をこれからも大切にしてほしいと思います。

