小学校
2026 年

がつ こんだて よ ていひょう
3月 献立予定表

みやこ町学校給食センター
京都郡みやこ町彦徳 580 番地1
TEL 33-1035 FAX 33-1036

Facebook ページ

【献立のねらい】「一年間を振り返る」というねらいで、食べ慣れた献立 ・ 春を感じる食材(キャベツ、いちごなど)を取り入れた献立

日(曜)	主食	おかず(♪マークは 小学6年生 中学3年生のリクエスト)	赤の食べ物 おもに体をつくるもとになるもの	緑の食べ物 おもに体の調子を整えるもとになるもの	黄色の食べ物 おもにエネルギーのもとになるもの	その他 調味料
2(月)	麦ごはん	中華丼△ ミニシューマイ△ 春雨の酢の物△	豚肉 いか シューマイ(豚肉・鶏肉) 牛乳	人参 チンゲンサイ 生姜 玉ねぎ 椎茸 きくらげ 筍 きゅうり キャベツ	米 麦 砂糖 でん粉 春雨 菜種油 ごま ごま油	ﾁｷﾝﾌﾞｲﾖﾝ みりん 中華スープ 酒 しょうゆ 塩 酢
3(火)	散らし寿司△	【 3日 : ひなまつり 】 サーモンフライ△ 白菜のおかか和え△ 若布のすまし汁△ ひなあられ	ｻｰﾓﾝﾌﾗｲ(鮭) 鶏肉 油揚げ 豆腐 かつお節 牛乳 若布	人参 春菊 ほうれん草 ごぼう 椎茸 れんこん 枝豆 白菜	米 砂糖 ひなあられ 揚げ油	酢 酒 しょうゆ かつおだし みりん 昆布だし 塩
4(水)	ごはん	鯖ゆずみそ煮 キャベツのごま和え△ けんちん汁△	鯖ゆずみそ煮(鯖) 油揚げ 豆腐 牛乳	人参 ねぎ ほうれん草 大根 ごぼう ひらたけ こんにゃく キャベツ	米 砂糖 ごま	かつおだし 昆布だし 塩 しょうゆ みりん
5(木)	麦ごはん	♪カツカレー(トンカツ△・カレー△) こまツナサラダ△	トンカツ(豚肉) 鶏肉 大豆 ツナ 牛乳	人参 小松菜 生姜 にんにく 玉ねぎ りんご キャベツ コーン	米 麦 じゃが芋 カレールウ 揚げ油 ﾉﾝｴｯｸﾞ ﾏﾖﾈｰｽﾞ	ｹﾁｬｯﾌﾟ ｳｽﾀｰｿｰｽ こしょう 塩 酢 しょうゆ
6(金)	パインパン△▲	♪照焼きチキン△ ♪海藻サラダ 洋風卵スープ△□	卵 鶏肉 牛乳 海藻	ケール 人参 玉ねぎ えのきたけ 生姜 コーン キャベツ 大根	パン でん粉 砂糖	ﾁｷﾝﾌﾞｲﾖﾝ ｺﾝｿﾒ 酒 鶏がらスープ みりん しょうゆ こしょう 青じそﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ 塩
9(月)	ゆかりごはん	鰆フライ△ 小松菜のごま和え△ 豆腐のすまし汁△ ♪ムース▲	鰆フライ(鰆) 豆腐 牛乳	人参 ねぎ しそ 小松菜 しめじ キャベツ	米 麦 砂糖 ムース(砂糖) 揚げ油 ごま	かつおだし 昆布だし 塩 しょうゆ みりん
10(火)	麦ごはん	♪親子丼△□ 子持ちししゃも 即席漬け△	鶏肉 卵 牛乳 子持ちししゃも 昆布	春菊 人参 玉ねぎ 白ねぎ 椎茸 キャベツ 大根	米 麦 でん粉 砂糖	昆布だし 塩 かつおだし 酒 みりん しょうゆ
11(水)	ごはん	ハンバーグ和風ソース△ ひじきの炒め煮△ キャベツのみそ汁	ハンバーグ(鶏肉・豚肉) 豆腐 みそ 大豆 天ぷら 油揚げ 牛乳 ひじき	人参 ねぎ えのきたけ 生姜 キャベツ れんこん 椎茸 玉ねぎ 枝豆	米 砂糖 でん粉 菜種油	いりこだし しょうゆ 酒 塩
12(木)	ごはん	じゃがいもの旨煮△ いわし梅煮△ アスパラガスのごま和え△	いわし梅煮(いわし) 鶏肉 厚揚げ 牛乳	人参 アスパラガス ほうれん草 生姜 玉ねぎ こんにゃく 枝豆 キャベツ	米 じゃが芋 砂糖 菜種油 ごま	酒 しょうゆ みりん 塩
13(金)	ミルク食パン△▲	照焼き肉団子② コールスロー 白菜のクリームスープ▲	照焼き肉団子(鶏肉・豚肉) 鶏肉 [牛乳]	人参 パセリ 玉ねぎ コーン 白菜 キャベツ レモン	パン じゃが芋 ｺｰﾝｽﾀｰﾁ ﾉﾝｴｯｸﾞ ﾏﾖﾈｰｽﾞ	ﾁｷﾝﾌﾞｲﾖﾝ こしょう 塩 鶏がらスープ ローリエ
16(月)	麦ごはん	麻婆豆腐△ きびなごカリカリフライ② チンゲンサイの中華和え△	豚肉 豆腐 赤みそ 牛乳 きびなごｶﾘｶﾘﾌﾗｲ(きびなご)	人参 ねぎ チンゲンサイ 生姜 にんにく 玉ねぎ キャベツ	米 麦 でん粉 砂糖 菜種油 揚げ油 ごま油	ｹﾁｬｯﾌﾟ しょうゆ 豆ばんじゃん 酢
17(火)	ごはん	いわしみぞれ煮△ キャベツのしそひじき和え△ かき玉汁△□	いわしみぞれ煮(いわし) 卵 牛乳 しそひじき佃煮	ねぎ ほうれん草 人参 玉ねぎ えのきたけ キャベツ	米 でん粉	昆布だし みりん かつおだし 塩 しょうゆ
18(水)	卒業式	6年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます				
19(木)	麦ごはん	【 食育の日 : いちご 】 ハッシュドポーク△ ツナとごぼうのソテー△ いちご入りフルーツミックス	豚肉 大豆 ツナ 牛乳	トマト 人参 生姜 にんにく 玉ねぎ ごぼう みかん 桃 いちご	米 麦 じゃが芋 砂糖 ｵﾘｰﾌﾞｵｲﾙ ﾊﾔｼﾙｳ ごま ごまﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	ﾁｷﾝﾌﾞｲﾖﾝ ｹﾁｬｯﾌﾟ ﾃﾞﾐｸﾞﾗｽｿｰｽ 酒 ｳｽﾀｰｿｰｽ しょうゆ
23(月)	ごはん	野菜入り玉子焼き△□ 金平ごぼう△ 豆乳入り豚汁	玉子焼き(卵) 豚肉 油揚げ 豆乳 みそ 牛肉 牛乳	人参 生姜 白ねぎ 大根 白菜 こんにゃく ごぼう	米 じゃが芋 砂糖 ごま油	昆布だし 酒 しょうゆ

3月分平均栄養価	エネルギー	609kcal	たんぱく質	14.5%	脂肪エネルギー比	28.2%
栄養基準値		650kcal		13～20%		20～30%

一口メモ

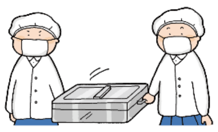
【今月のみやこ町産予定】
いちご キャベツ ねぎ アスパラガス ほうれん草 大根 チンゲンサイ 小松菜 白ねぎ 人参 ケール 白菜 春菊 ごぼう しょうゆ 米

ひなまつり

3月3日は「桃の節句」です。健康と幸せを願う行事です。「ひな人形」や「桃の花」を飾り、「ひしもち」や「ひなあられ」「はまぐりのお吸い物」などをいただき祝います。

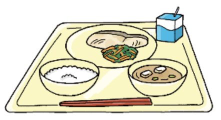
給食時間ふりかえりチェック

□ 協力して給食の準備をしている



□ 1人分の量をきれいに盛りつけている

□ バランスのよい食事のとり方をしている



□ 地域の地場産物を知っている

□ 感謝の気持ちを持って食べている

◎牛乳は毎日つきます。牛乳を料理にも使用している場合は[牛乳]と表記しています。
◎★印は新しい献立です。
◎給食用物資等の都合により、献立や食材料の一部を変更することがあります。
＊アレルギー表示について
使用材料の中に下記の食品が含まれている場合には、次のような印をつけています。

卵	乳	小麦	そば	落花生	くるみ	えび	かに
□	▲	△	■	●	○	◆	◇

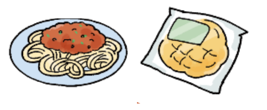
＊加工食品中に特定原材料が数 ppm 以上(1/100 万)の濃度で含まれた場合に表示しています。
但し、極微量[数 ppm 未満(1/100 万)]の濃度の場合は、表示していない場合があります。
＊アレルギー表示は上記の8品目のみになります。ご了承ください。

毎月、食育の日にちなみ、みやこ町産の食材を給食に取り入れ、紹介していきます。

いちご

みやこ町では、福岡県の特産品である「あまおう」がつくられています。
「あかい・まるい・おおきい・うまい」の頭文字から「あまおう」という名前がつきました。
ビタミンCが豊富に含まれています。

【みんなで食事をしよう】 食事を共にすることで、コミュニケーションが図られ、お互いの心や体の調子を知ることができます。また、楽しい食事は心の安定にもつながります。家族や友だちと一緒に食事をしましょう。1人で食べることを「孤食」といいますが、そのほかにも避けてほしい「こ食」があります。

孤食	個食	子食	小食	固食	濃食	粉食
						
1人で食べること	複数で食卓を囲んでいても食べるものがそれぞれ違うこと	子どもだけで食べること	ダイエットのために必要以上に食事量を制限すること	同じものばかり食べること	濃い味つけのものばかり食べること	パン、めん類などの粉からつくられたものばかり食べること

イラスト転載元 : たよりになるね!食育ブック①②③④⑤、家庭とつながる!新食育ブック①②③④(少年写真新聞社) ※ イラスト等の転載・複製はご遠慮ください。