



# 令和8年3月献立表

## 小学校・中学校

今月の目標

なごやかなふんいきで<sup>たの</sup>しく<sup>な</sup>食べましょう

※ はしは<sup>まいにちわす</sup>毎日忘れず<sup>も</sup>持ってきましょう。

常滑市給食センター

日曜	献立名	主な材料とその働き						エネルギー (kcal) 小学校 中学校
		赤 体を作る		緑 体の調子を整える		黄 体を動かすエネルギーになる		
		1群 魚・肉・卵・大豆・大豆製品	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・きのこ	5群 米・パン・めん・いも・さとう	6群 油脂・種実	
2月	ごはん 牛乳		牛乳			米		602 720
	はるさめスープ	ぶた肉 生揚げ		にんじん ねぎ	玉ねぎ はくさい たけのこ	はるさめ		
	ささみカツ	とり肉				じゃがいも 米粉	油	
	しおだれサラダ	ツナ			キャベツ きゅうり コーン	しおだれ ドレッシング		
3火	ごはん 牛乳		牛乳			米		601 722
	とりだんごじる	とり肉 油揚げ		にんじん ねぎ	玉ねぎ だいこん しいたけ	小麦粉	油	
	いわしのうめに ハムとやさいの あかもくあえ	いわし ハム	あかもく 	赤しそ こまつな にんじん	うめ キャベツ	さとう さとう		
	きなこあげパン 牛乳	きな粉	牛乳			パン さとう	油	
4水	ミートソースペンネ	ぶた肉		にんじん パセリ トマト	玉ねぎ マッシュルーム にんにく	ペンネ(小麦) 小麦粉 さとう		613 721
	なのはなサラダ	ツナ		なばな にんじん	キャベツ			
	たくじょう クリーミードレッシング ひとくちゼリー(ようなし)						クリーミー ドレッシング	
	ごはん 牛乳		牛乳			米		
5木	ぶたじる	ぶた肉 とうふ 油揚げ みそ		にんじん ねぎ	えのきたけ ごぼう			638 757
	おろしハンバーグ	とり肉 大豆 ぶた肉		トマト	玉ねぎ にんにく しょうが だいこん	さとう		
	やりいかと しんじゃがいもの あまからいため	いか				新じゃがいも さとう	油	
	ちゅうかめん 牛乳		牛乳			めん		
6金	しょうゆ ラーメンスープ	ぶた肉		にんじん ねぎ	しょうが 玉ねぎ もやし	さとう		641 -
	あいちのやさい いり はるまき	とり肉		にんじん	愛知県産キャベツ 愛知県産れんこん	小麦粉	油	
	はるさめの すのもの	チキンハム			きゅうり コーン	はるさめ さとう		
	ごはん 牛乳		牛乳			米		
9月	しんたまねぎのみそしる	ぶた肉 とうふ 油揚げ みそ		にんじん ねぎ	新玉ねぎ えのきたけ			612 753
	えびカツ	えび すけそうだら			玉ねぎ	小麦粉 でんぷん	油	
	ひじきのいために	とり肉 大豆	ひじき	にんじん	えだ豆	さとう	油	
	サンドイッチロールパン 牛乳		牛乳			パン		
10火	ほしがたこめこ マカロニスープ	ソーセージ		にんじん パセリ	玉ねぎ エリンギ	米粉マカロニ じゃがいも		659 802
	ドライカレー	ぶた肉 大豆		にんじん	玉ねぎ	米粉 さとう		
	あいちけんさん いちごゼリーポンチ				黄とう パインアップル	さとう ゼリー (愛知県産いちご)		
	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 麦		
11水	マーボどうふ	ぶた肉 とうふ みそ		にんじん ねぎ	しょうが にんにく 玉ねぎ しいたけ	さとう でんぷん		617 732
	ニラとビーフンの ちゅうかいため	ベーコン		にら	もやし	ビーフン	油	
	わかめとかにかまサラダ	すけそうだら ほき	わかめ			青じそ ドレッシング	ごま	
	わかめごはん 牛乳		牛乳 わかめ			米		
12木	かきたまじる	とり肉 たまご とうふ		にんじん ねぎ	だいこん	でんぷん		605 719
	さわらのしおこうじやき	さわら						
	だいずのきなこがらめ	大豆 きな粉				さとう	油	
	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 麦		
13金	ハヤシライス	ぶた肉		にんじん トマト	玉ねぎ グリーンピース マッシュルーム	小麦粉 さとう		601 707
	ソーセージと アスパラガスのソテー	ソーセージ		アスパラガス	キャベツ コーン		油	
	あまなつ				あまなつ			
	ごはん 牛乳		牛乳			米		
16月	たいだいしり つみれだんごじる	すけそうだら 油揚げ		にんじん ねぎ	はくさい えのきたけ	でんぷん		630 747
	キャベツいりメンチカツ	ぎゅう肉 ぶた肉			キャベツ 玉ねぎ	小麦粉	油	
	じゃがいものソースいため	ぶた肉	青のり		玉ねぎ	じゃがいも さとう	油	
	ごはん 牛乳		牛乳			米		

17	火	ミルクロールパン 牛乳		牛乳			パン		601 792	
		かぶのポトフ	ソーセージ		にんじん パセリ	かぶ 玉ねぎ	じゃがいも			
		ポークケチャップ	ぶた肉			玉ねぎ	さとう	油		
18	水	まめまめサラダ	ツナ 大豆			えだ豆 キャベツ	青えんどう豆 赤いんげん豆 ひよこ豆	イタリアン ドレッシング	670 818	
		せきはん 牛乳 (こぶくろごましおつき)		牛乳				米 もち米 あずき		ごま
		さわにわん	ぶた肉 とうふ		にんじん みつば	ごぼう だいこん えのきたけ	でんぷん			
		かつおフライのたれかけ	かつお 大豆				小麦粉 さとう でんぷん	油		
		ささみとやさいのマヨあえ	とり肉		こまつな にんじん	キャベツ				
19	木	たくじょうマヨネーズ						マヨネーズ	- 718	
		ごはん 牛乳		牛乳			米			
		ちたはんとうさん ふきのみそしる	ぶた肉 とうふ みそ		にんじん	知多半島産ふき だいこん えのきたけ				
		とりにくのねぎだれかけ	とり肉		ねぎ		さとう でんぷん			
		ベーコンとやさいの いためもの	ベーコン		にんじん	キャベツ	じゃがいも	油		
23	月	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 麦		667 801	
		しんたまねぎの カレーライス	ぶた肉		にんじん トマト	新玉ねぎ にんにく りんご	じゃがいも 小麦粉	オリーブ油		
		ハムカツ	とり肉				じゃがいも 米粉 でんぷん	油		
		ふくじんづけ			赤しそ	だいこん うり なす れんこん きゅうり しょうが なた豆	さとう			

※ 調味料にかかるアレルギーについては記載していません。

平均値	626 749
基準値	650 830

### 今日の料理紹介

よくかもう  
5日 やりいかと新じゃがいもの  
甘辛いため  
★味わおう★  
16日 鯛だし入りつみれ団子汁  
♪作ってみよう♪  
10日 ドライカレーサンド  
とこめちゃんと郷土を味わおう♪  
19日 知多半島産ふきのみそ汁

### 今日の応募献立

11日(水)  
わかめとかにかまサラダ  
青海中学校  
フォン 多紗真子 さん

※給食の料理レシピや食に関するお問い合わせは、給食センターまで。(TEL 35-4001)  
※物資の都合で、献立が変更になることがあります。  
※献立表と給食だよりは常滑市役所のホームページにも掲載しています。ご覧ください。  
※常滑市の学校給食では、安全が確認できないものは使用していません。

19日(木)  
とこめちゃんと郷土を  
味わおうの日  
とこめちゃんの日  
～毎月19日は食育の日です～

たべもの  
カレンダー  
豚肉

## 卒業お祝い給食!

小学6年生と中学3年生を対象に、3日間を通して卒業お祝い給食を実施します。

- 3月2日 常滑中学校
- 3月3日 南陵中学校・鬼崎中学校・青海中学校
- 3月6日 全小学校

### 献立

- ・主食(通常給食と同じ)
- ・汁物(通常給食と同じ)
- ・和え物(通常給食と同じ)
- ・鶏のから揚げ
- ・れんこんチップス
- ・フライドポテト
- ・いちご
- ・豆乳クリーム大福
- ・牛乳
- ・ココア牛乳の素

## 給食から、どんなことを学びましたか?

卒業や進級など節目を迎える時期となりました。給食は、「心と体の栄養になるように」「おいしく安心して食べられるように」など、たくさんの思いを込めて作っています。皆さんは、給食を食べながら、どんなことを感じ、学んだでしょうか？  
今年度の給食もあと少しで終わりです。この1年を振り返るとともに、残りの日々も給食をしっかり食べて、元気に学校生活を送ってほしいと思います。  
これから先、自分自身で選んで食べる機会が増えていきますが、迷ったときには、ぜひ給食を思い出してみてください。みなさんの新生活が健康で充実したものとなるように願っています。

## 給食時間を振り返ろう 『食育』チェックシート

給食の前に手を きれいに洗えた	給食当番の身支度 をきちんとできた	食事のあいさつを 心を込めて言えた
食器を正しく並べ ることができた	お箸を正しく持ち、 上手に使うことが できた	よくかんで味わっ て食べることが できた
地域の産物や食文 化を知ることが できた	日本の伝統行事と 行事食について知 ることができた	バランスのよい食 事の組み合わせが わかった

この1年の給食時間を振り返り、  
できたところを○を付けよう!!



常滑市の公式LINEを友達登録すると、「献立表」や「本日の給食」を見ることができます。

《方法》  
通常メニュー  
子育て ⇒ 学校給食



常滑市 LINE  
QRコード