

令和8年 3月 学校給食予定献立表

神栖市立第二学校給食共同調理場 (☎0479-21-5320)

日 (曜日)	 献立名 カミスココくん ©神栖市	主な材料と食品分類						調味料他
		おもに体をつくる(あか)		おもに体の調子を整える(みどり)		おもにエネルギーになる(きいろ)		
		1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・小魚 海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 きのこ・果物	5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂 種実類	
2 (月)	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
	かつおカツ	かつお			玉ねぎ、しょうが	パンこ、さとう こむぎこ	あぶら	しょうゆ
	はくさいのごまあぶらこんぶあえ		こんぶ	にんじん	はくさい、きゅうり		ごまあぶら	ちゅうかだし
	ひじきいりたまごスープ	たまご	ひじき	ちんげんさい にんじん	玉ねぎ	でんぷん		がらすープ、コンソメ しょうゆ
☆ひなまつり献立☆								
3 (火)	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
	はながたハンバーグ玉ねぎソース	とり肉、ふた肉		トマト	玉ねぎ、にんにく しょうが	さとう、でんぷん	ラード	ほんす、ソース しょうゆ
	ポテトサラダ			にんじん	きゅうり	じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ	
	まだいつみれのすましじる	たら、たい、とうふ		こまつな、にんじん	玉ねぎ、長ねぎ しめじ、えのきだけ	でんぷん、パンこ さとう	あぶら	しょうゆ、わふうだし
	さくらもち(小中)	あずき	かんてん	さくらのは		さとう、もちごめ		
ひなあられ(ようちえん)		かんてん			もちごめ、でんぷん さとう			
4 (水)	むぎごはん 牛乳		牛乳			むぎごはん		
	ぼうぎょうざ	ふた肉、とり肉		にら	キャベツ、玉ねぎ 長ねぎ、しょうが	パンこ、でんぷん さとう、こむぎこ	あぶら、ラード	しょうゆ
	こまつなともやしのナムル			こまつな	もやし	さとう	ごまあぶら、ごま	しょうゆ、す
マーボーどうふ	ふた肉、とうふ おから		にんじん ちんげんさい	こんにゃく、玉ねぎ しょうが	でんぷん、さとう		マーボーのもと、酒 しょうゆ	
5 (木)	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
	さわらのてりやき	さわら		トマト		さとう、みずあめ		しょうゆ、みりん
	そぼろに	とり肉、だいず		にんじん	グリーンピース こんにゃく、しょうが	さとう		しょうゆ、酒
	わかたけのみそじる	あぶらあげ、みそ	わかめ	にんじん、こまつな	たけのこ			わふうだし
6 (金)	ちゅうかメン 牛乳		牛乳			ちゅうかメン		
	肉まん	ふた肉			玉ねぎ、たけのこ しょうが、にんにく しいたけ、きくらげ	こむぎこ、さとう でんぷん、パンこ	ラード、ごまあぶら 牛し	しょうゆ、酒 オイスターソース
	いんげんとハムのサラダ	ハム		いんげん			玉ねぎドレッシング	
	ちゃんぽんスープ	ふた肉、なると		にんじん	玉ねぎ、もやし たけのこ、キャベツ しょうが、にんにく			どんこつラーメンスープ のもと、ちゅうかだし がらすープ、しょうゆ
チーズ(ようちえんのみ)		チーズ						
☆卒業お祝い献立☆								
9 (月)	ごはん のむヨーグルト		のむヨーグルト			ごはん		
	えびフライ(ソース)	えび				パンこ、こむぎこ でんぷん	あぶら	ソース
	はなやさいサラダ			ブロッコリー とうもろこし	カリフラワー とうもろこし		ノンエッグマヨネーズ	
	こうはくはんべんいりわかめスープ	たら、とうふ	わかめ	にんじん	玉ねぎ、長ねぎ やまいも	でんぷん、さとう		しょうゆ、ちゅうかだし みりん
	おいわいケーキ	とうにゅう、だいずこ			いちご	さとう、こめこ でんぷん	あぶら	
10 (火)	ミルクパン 牛乳		牛乳			ミルクパン		
	フランクフルト	ふた肉				でんぷん、さとう みずあめ	ラード	
	キャベツとパブリカのサラダ			あかパブリカ	キャベツ		イタリアンドレッシング	
コーンポタージュ(クルトン)		牛乳、なまクリーム スキムミルク		とうもろこし	さとう、クルトン	バター	ポタージュスープのもと コンソメ	
☆日本の料理～三重県～☆								
11 (水)	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
	さばのたつたあげ	さば			しょうが	でんぷん、さとう	あぶら	しょうゆ
	なばなのごまあえ			なのはな、にんじん	キャベツ	さとう	ごま	しょうゆ
	そうへいじる	ふた肉、みそ		にんじん	だいごん、はくさい ごぼう、たけのこ にんにく	さといも		ちゅうかだし がらすープ
12 (木)	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
	にたまご	たまご				さとう		しょうゆ
	わかめとこんにゃくのサラダ		わかめ	にんじん	こんにゃく		しおちゅうかドレッシング	
ポークカレー	ふた肉、だいず		にんじん		玉ねぎ、りんご	じゃがいも	カレーこ、ケチャップ ソース、コンソメ	
13 (金)	ソフトメン 牛乳		牛乳			ソフトメン		
	ポテトロール(幼1小中2)	ベーコン		にんじん	玉ねぎ、とうもろこし	じゃがいも、こむぎこ でんぷん、パンこ	あぶら、マーガリン	
	コールスローサラダ			にんじん	キャベツ とうもろこし		コールスロードレッシング	
ミートソース	ふた肉、だいず		にんじん、トマト	玉ねぎ、しょうが にんにく	さとう、でんぷん		トマトスープのもと ケチャップ ソース、コンソメ	
16 (月)	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
	あじフライ(ソース)	あじ				パンこ、こむぎこ	あぶら	ソース
	肉じゃが	ふた肉		にんじん	玉ねぎ、こんにゃく グリーンピース	じゃがいも、さとう		しょうゆ、みりん わふうだし
	なめこのみそじる	とうふ、みそ		ほうれんそう	玉ねぎ、なめこ			わふうだし
ミルクプリン(ようちえんのみ)		牛乳			さとう	あぶら		
17 (火)	食パン(メープルシロップ) 牛乳		牛乳			食パン メープルシロップ	マーガリン	
	なのはなグラタン		牛乳、チーズ、全粉乳	なのはな	玉ねぎ、とうもろこし	マカロニ、こむぎこ	あぶら、バター	
	アスパラとカリフラワーのサラダ			アスパラガス	カリフラワー		かんきつドレッシング	
ポークビーンズ	ふた肉、だいず		にんじん、トマト	玉ねぎ、にんにく グリーンピース	じゃがいも、さとう	あぶら	ケチャップ、コンソメ ソース、ワイン	
18 (水)	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
	やさしいシューマイ(小2中3)	とり肉、ふた肉		にんじん ほうれんそう	とうもろこし、玉ねぎ しょうが	でんぷん、パンこ さとう、こむぎこ	ラード	しょうゆ、みりん
	ホイコーロー	ふた肉		ピーマン、にんじん	キャベツ	でんぷん	あぶら	ホイコーローのもと
	かぶのちゅうかスープ			にんじん	かぶ、玉ねぎ えのきだけ	でんぷん		しょうゆ、ちゅうかだし しおラーメンスープのもと
チョコクレープ(小のみ)	とうにゅう、だいずこ				さとう、こめこ みずあめ、でんぷん	あぶら	ココア、しょうゆ	

日 (曜日)	祝 卒業 立名 カミスコク 神栖市	主な材料と食品分類						調味料他
		おもに体をつくる(あか)		おもに体の調子を整える(みどり)		おもにエネルギーになる(きいろ)		
		1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・小魚 海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 きのこ・果物	5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂 種実類	
19 (木)	☆美味しおDav☆ ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
	カレーコロッケ	だいずこ		にんじん	玉ねぎ、にんにく	じゃがいも、さとう パンこ、みずあめ こむぎこ	あぶら	しょうゆ、カレーこ
	ごまつなのごまヨあえ	ハム		ごまつな、にんじん	キャベツ	さとう	ノンエッグマヨネーズ ごま	しょうゆ
	やさいのしおこうじスープ チョコクレープ(幼中のみ)	とり肉、こうやどうふ		にんじん	だいこん、はくさい しめじ、長ねぎ			がらスープ、しょうゆ しおこうじ
23 (月)	むぎごはん 牛乳		牛乳			むぎごはん		
	ブレンオムレツ	たまご				でんぷん	あぶら	
	ブロッコリーとにんじんのサラダ			ブロッコリー にんじん				わふうドレッシング
	ハヤシライスソース	ふた肉		にんじん	玉ねぎ、にんにく マッシュルーム			ハヤシルウ
24 (火)	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
	クリスピーチキン	とり肉、だいずこ				みずあめ、こむぎこ でんぷん	あぶら	しょうゆ
	ジャーマンポテト	ベーコン	チーズ			じゃがいも	バター	
	ワンタンスープ すだちゼリー	ふた肉、だいずこ		ちんげんさい にんじん	キャベツ、玉ねぎ しょうが	こむぎこ、でんぷん さとう	ラード、あぶら	しおラーメンスープのもと、 しょうゆ、がらスープ オイスターソース、酒

### 令和8年4月学校給食予定献立表

6 (月)	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
	イカフライ(ソース)	いか				パンこ、こむぎこ でんぷん	あぶら	ソース
	キムタクいため しんじゃがいものみそしる	ふた肉			つぼつけ、キムチ 玉ねぎ		ごまあぶら	しょうゆ
7 (火)	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
	なのはなコロッケ(ソース)	ふた肉、だいず		なのはな	キャベツ、玉ねぎ とうもろこし	じゃがいも、こむぎこ コーンフラワー、パン こ、さとう、でんぷん	あぶら	しょうゆ、ソース
	ひじきとだいずのもの しらたまだんごじる	ちくわ、だいず	ひじき	にんじん		さとう	あぶら	しょうゆ、わふうだし みりん
	おいわいクレープ(中のみ)	とり肉、あぶらあげ		にんじん、ごまつな	長ねぎ、だいこん	しらたま		しょうゆ、みりん わふうだし
8 (水)	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
	いかチヂミ	いか		にら	キャベツ	こむぎこ、でんぷん こめこ、さとう コーンスターチ	こめあぶら	かつおだし
	ビビンバ チンゲンサイのスープ	ふた肉		ほうれんそう にんじん ちんげんさい にんじん	もやし しめじ、とうもろこし 玉ねぎ、しょうが	さとう	ごまあぶら、ごま	やき肉のたれ がらスープ、コンソメ

	3月 栄養量	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食塩相当量 g
幼稚園 平均栄養量	492	17.9	17.5	259	4.9	174	0.44	0.36	23	2.0	
小学生 平均栄養量	647	23.1	21.8	354	5.5	231	0.59	0.51	28	2.4	
中学生 平均栄養量	809	28.2	25.3	391	7.1	269	0.77	0.57	34	3.0	

今年度も残りわずかとなりました。みなさんはこの1年間、給食の時間や授業などを通して、食についてさまざまなことを学んできました。食器やお箸の使い方、食事の量、好き嫌いをなく食べること、クラスで協力すること・・・きっと他にもたくさんあるでしょう。3月は、この1年間で学んだことをふり返ってみて、来年度へ向けて新しい生活の準備ができるといいですね。

## 給食の時間をふりがえろう

できたものには☑にチェックを入れて、給食の時間のふりがえりをしましょう。

<input type="checkbox"/> 協力して給食の準備をすることができた 	<input type="checkbox"/> 1人分の量をきれいに盛りつけた 	<input type="checkbox"/> 楽しく会食することができた 
<input type="checkbox"/> バランスのよい食事のとり方がわかった 	<input type="checkbox"/> 地域の地場産物がわかった 	<input type="checkbox"/> 感謝の気持ちを持って食べることができた 

### 卒業生の皆さんへ

ご卒業おめでとうございます!

健康な心と体は、毎日の食事の積み重ねです。今、食べている食事は“未来の自分”をつくるための重要な土台となります。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願っています。

### 日本の料理～三重県

三重県は、日本のほぼ真ん中にあり、自然と文化、海や山の幸に恵まれていることから美し国と呼ばれています。給食では、三重県で多く水揚げされるさばを竜田揚げに、萩増が盛んなはなをこま和えに、昔修行をしていた僧兵たちがスタミナ食として食べたと言われる僧兵汁を用意しました。みんなで三重の味をいただきます。

### 3月3日はひな祭り

ひな祭りは、女の子の成長を祝う年中行事で、桃の節句ともいわれています。もともとは、貴族の子どもの間で行われていた「ひいな遊び」と中国から伝わった上白のおはらい(自分の身がわりとして、けがれを移した紙の人形を川に流す風習)が結びついたものです。ひな祭りには、華もちや、ひしもち、はまぐりのお吸い物などを食べる風習があります。



- ※ 物資及び安全管理、衛生管理の都合により多少の変更がある場合もありますので、ご了承願います。
- ※ めんは、同一工場内で、そばを含む製品を製造しています。
- ※ わかめなどの海藻類、しらすなどの小魚類は、えび・かにの混ざる漁法でとられています。そのため混ざることがあります。また、魚種によっては、えび・かにを捕食している場合もあります。
- ※ 幼稚園教諭の個数付の主食は、小学校と同量です。
- ※ 小学校教諭の個数付の主食は、中学校と同量です。