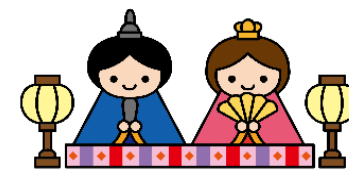


令和 8年 3月 給食カレンダー



島田市立中部学校給食センター A

日	献立名	使 わ れ て い る 食 品 と お も な 働 き				エネルギー (kcal) たん白質(g)	備考 欠食校 個数など
		体を作るものになる食品 (赤色)	体の調子を整える ものになる食品(緑色)	エネルギーの ものになる食品(黄色)	調味料		
2月	すめし			こめ さとう	す しお	615	ひなまつり 献立
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				22.7	
	くろはんぺんのおちやてんぷら	くろはんぺん	ちや	こむぎこ でんぷん 油		787	
	ごもぐずしのぐ	あぶらあげ	たけのこ れんこん ごぼう にんじん <u>しいたけ</u> えだまめ	さとう	しょうゆ わふうだし	26.7	
	かきたまじる	とうふ たまご	にんじん たまねぎ <u>はねぎ</u>	でんぷん	しょうゆ しお かつおだし		
	ひなあられ	こんぶ あおのり	トマト ほうれんそう パプリカ	こめ さとう でんぷん	しお		
3月	ごはん			こめ		655	ぎょうざ 小 2こ 中 3こ
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				22.5	
	ぎょうざ	ぶたにく とりにく	キャベツ たまねぎ なら しょうが	こむぎこ でんぷん さとう 油	しょうゆ しお	862	
	はるさめサラダ		<u>きゅうり</u> にんじん もやし	はるさめ さとう ごま油 ごま	しょうゆ す	27.4	
	なまあげのちゅうかに	ぶたにく なまあげ	たけのこ <u>テンゲンサイ</u> たまねぎ にんじん とうもろこし にんにく <u>しいたけ</u>	さとう でんぷん 油	しょうゆ オイスターソース スープストック		
4月	ちゅうかめん			めん		616	二中3年 金中3年
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				26.8	
	ちゃんぽんめんスープ	ぶたにく なると	<u>テンゲンサイ</u> <u>ねぶかねぎ</u> にんじん もやし <u>しいたけ</u> にんにく しょうが		ちゃんぽんめんスープ しお がらスープ スープストック	757	
	さつまいもとだいずのあげに	だいず		<u>さつまいも</u> でんぷん 油 ごま さとう	しょうゆ みりん	31.8	
	きりぼしだいこんのサラダ		きりぼしだいこん <u>きゅうり</u> にんじん とうもろこし	さとう 油	す しお		九州地方の 料理
5月	ごはん			こめ		600	二中3年 金中3年
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				30.2	
	とりにくのハーブやき	とりにく	にんにく パセリ	オリーブ油	しお ワイン オレガノ バジル しょうゆ	785	
	ゆかりあえ		<u>きゅうり</u> <u>キャベツ</u> しそ	さとう	しお	37.2	
	ぐたくさんしまだじる	ぶたにく あぶらあげ <u>みそ</u>	にんじん たまねぎ <u>こまつな</u> ごぼう <u>しいたけ</u>		かつおだし		おしまちゃん ランチ
6月	こくとうパン			パン くらざとう		587	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				22.7	
	メンチカツ	ぶたにく	たまねぎ	油 パンこ さとう こむぎこ	ケチャップ しょうゆ しお	762	
	ブロッコリーのサラダ		<u>ブロッコリー</u> <u>キャベツ</u> <u>きゅうり</u>	油 さとう	す しお	27.7	
	ミネストローネ	ウインナー だいず	にんじん たまねぎ トマト セロリー	さとう	しお コンソメ がらスープ		
9月	むぎごはん			こめ むぎ		658	金谷中学校 作成献立
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				24.3	
	ししゃもフライ	ししゃも		パンこ こむぎこ でんぷん 油	しお	852	
	コールスローサラダ		<u>キャベツ</u> <u>きゅうり</u> とうもろこし	ドレッシング		29.3	
	キーマカレー	ぶたにく チーズ	にんじん たまねぎ セロリー りんご にんにく	じゃがいも 油	カレールウ チャツネ しお ソース ケチャップ しょうゆ		
10月	むぎごはん			こめ むぎ		577	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				24.1	
	ぶたどんのぐ	ぶたにく	たまねぎ グリンピース こんにやく	さとう でんぷん	しょうゆ みりん さけ	745	
	ポテトサラダ(マヨネーズ)		にんじん <u>きゅうり</u>	じゃがいも マヨネーズ	しお	28.9	
	ビーフンスープ	ベーコン	にんじん たまねぎ <u>テンゲンサイ</u>	ビーフン	がらスープ しょうゆ ちゅうかスープ しお		
11月	ごはん			こめ		589	二中3年
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				21.7	
	あげしゅうまい	ぶたにく	たまねぎ しょうが	油 さとう こむぎこ でんぷん	しょうゆ しお	789	
	こまつなのナムル		<u>こまつな</u> もやし にんじん	ごま ごま油 さとう	しょうゆ	26.9	
	スンドゥブチゲ	ぶたにく とうふ	はくさい にんじん えのきたけ <u>ねぶかねぎ</u> しょうが にんにく キムチ	ごま油	わふうだし がらスープ しょうゆ さけ しお		あげしゅうまい 小 2こ 中 3こ
12月	くろまいいりごはん			こめ くろまい		597	卒業・終了の お祝い献立
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				28.4	
	あかうおのさいきょうやき	あかうお みそ		さとう	さけ	753	
	なのはなのおかかあえ	かつおぶし	なのはな <u>キャベツ</u> とうもろこし	油	しょうゆ	33.6	
	すましじる	とうふ とりにく	にんじん たまねぎ <u>こまつな</u> えのきたけ		しょうゆ しお かつおだし わふうだし		
	おいおいデザート	乳 たまご	いちご	こむぎこ みずあめ さとう 油 クリーム			
13月	ロールパン			パン		597	二中3年 金中3年
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				23.8	
	オムレットマトソースかけ	たまご		さとう あぶら	ケチャップ ソース ワイン しお す	747	
	ごぼうサラダ		ごぼう にんじん <u>きゅうり</u>	ドレッシング さとう	しょうゆ みりん さけ	29.1	
	キャベツのクリームスープ	とりにく ウインナー ぎゅうにゅう	<u>キャベツ</u> たまねぎ にんじん	油	コンソメ ベシャメルソース がらスープ しお ワイン		

○物資の購入の都合により献立や使用材料を変更することがあります。

○地場産物を斜め太字・アンダーラインで表示しています。

○「地場産物を使った料理+具だくさん島田汁」を組合せた献立を「おしまちゃんランチ」と名づけ、毎月1回提供していきます。

生産者紹介

< 食物アレルギー関連の留意点 >

○学校給食では、ピーナッツ・そば・キウイフルーツ・いくら・くるみは使用しません。



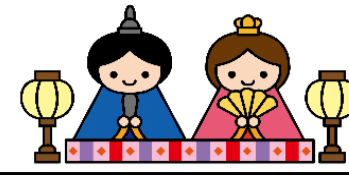
○マヨネーズは卵が入ったものを使用しています。○魚介類(しらすぼし等)や海藻には、エビ、イカ、カニ、タコなどが混入する場合があります。

○めん(ソフトめん・中華めん・うどんなど)の製造工場では、そば、山芋、大豆を使用した製品を製造しています。

○パンの製造工場では、卵、くるみ、ごま、りんご、もも等を使用した製品を製造しています。

○加工食品については十分な表記ができない場合があります。詳細が必要な場合は学校を通して給食センターにお問い合わせください。

令和 8年 3月 給食カレンダー



島田市立中部学校給食センター A

日	献立名	使われている食品とおもな働き			エネルギー (kcal) たん白質(g)	備考 欠食校 個数など	
		体を作るものになる食品 (赤色)	体の調子を整えるものになる食品 (緑色)	エネルギーのものになる食品 (黄色)			調味料
16月	ごはん			こめ	小	四小	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					585
	とうふハンバーグのあんかけ	とりにく とうふ	たまねぎ にんじん えだまめ しょうが	さとう でんぷん パンこ こむぎこ ぎゅうし	しょうゆ みりん しお		24.6
	だいこんのこんぶあえ	こんぶ	キャベツ だいこん きゅうり	さとう	しょうゆ す しお		764
	にくじゃが	ぶたにく	たまねぎ にんじん グリンピース こんにゃく	じゃがいも さとう 油	しょうゆ さけ	30.2	

令和7年度



地場産物みーつけた!

島田川柳コンクール
入賞作品

今月も入賞作品を紹介
します。



またまけた
とうもろこしと
せいくらべ

六合小 2年生

大すきだ
つぶつぶあまい
とうもろこし

島四小 2年生

とうもろこし
まえばがなくて
たべづらい

大津小 2年生

島田市の地場産物



1年間どのような食生活を送りましたか?

この1年間みなさんの食生活いかがでしたか。健康は密接に結びついています。元気に新年度を迎えるためにも次の項目をチェックして、足りなかったところはぜひ直すようにしましょう。

- 毎日、朝ごはんを食べましたか?
- 一日3食、きちんと食べましたか?
- 好き嫌い、食べず嫌いは減りましたか?

- おやつなどをかうとき、きちんと表示を見ましたか?
- おやつは時間と量を決めて食べましたか?
- 食事をする前に手洗いをしましたか?

- 食事はよくかんで食べましたか?
- 「ながら食べ」をしませんでしたか?
- 食事のマナーを守って食べることができましたか?

- 感謝して食べることができましたか?
- 食事の準備や後片付けがしっかりできましたか?
- 家族や友だちと楽しく食べられましたか?

1年間ありがとうございました

今年度も1年間、島田市の学校給食、食育の取り組みに深いご理解とご協力をいただきましてありがとうございました。来年度も職員一同、力を合わせて安全でおいしい給食づくり、子どもたちの体と心を育む食育に力を注いでいきたいと思えます。どうぞよろしくお願いたします。

ありがとうございました

