

# 令和 8年 3月 給食カレンダー



島田市立南部学校給食センター

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 もとになる食品(黄色)	調味料		
2月	むぎごはん			こめ むぎ		577	初小
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	ぶたどんのぐ	ぶたにく	たまねぎ グリンピース こんにゃく	さとう でんぷん	しょうゆ みりん さけ	24.1	
	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	745	
	ビーフンスープ	ベーコン	にんじん たまねぎ <u>チンゲンサイ</u>	ビーフン	がらすープ しょうゆ ちゅうかスープ しお	28.9	
3火	ちゅうかめん			めん		616	初小
	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 なんと	<u>チンゲンサイ</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 がらすープ スープストック		
	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	757	
	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	31.8	九州地方の 料理
4水	ごはん			こめ		600	初中 六中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		
	ゆかりあえ		<u>きゅうり</u> <u>キャベツ</u> しそ	さとう	しお	785	
	ぐたくさんしまじる	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	37.2	おしまちゃん ランチ
5木	ロールパン			パン		597	初中 六中3年
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				23.8	
	オムレツマトソースかけ	たまご		さとう あぶら	ケチャップ ソース ワイン しお す		
	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	747	
	キャベツのクリームスープ	とりにく ウィンナー 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 がらすープ しお ワイン	29.1	
6金	ごはん			こめ		589	南小
	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		
	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	789	
	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 がらすープ しょうゆ さけ しお	26.9	あげしゅうまい 小 2こ 中 3こ
9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	<u>ちや</u>	こむぎこ でんぷん 油			
	ごもくずしのぐ	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	787	
	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	26.7	
	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		
10火	くろまいりごはん			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		
	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	753	
	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	33.6	
	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			
11水	むぎごはん			こめ むぎ		658	六小5年 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		
	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		852	
	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	カレールー チャツネ しお ソース ケチャップ しょうゆ	29.3	ししゃもフライ 小1・2年 1こ 小3年~中 2こ
12木	こくとうパン			パン くろざとう		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		
	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	762	
	ミネストローネ	ウィンナー 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 がらすープ	27.7	
13金	ごはん			こめ		585	初中 六中3年
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				24.6	
	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		
	だいこんのこんぶあえ	こんぶ	<u>キャベツ</u> だいこん <u>きゅうり</u>	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	

○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



島田市立南部学校給食センター

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
		体を作るもとなる食品 (赤色)	体の調子を整える もとなる食品(緑色)	エネルギーの もとなる食品(黄色)	調味料		
16月	ごはん			こめ		655	東小
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	ぎょうざ	ぶたにく とりにく	キャベツ たまねぎ にら しょうが	こむぎこ でんぷん さとう 油	しょうゆ しお	22.5	
	はるさめサラダ		きゅうり にんじん もやし	はるさめ さとう ごま油 ごま	しょうゆ す	862	
	なまあげのちゅうかに	ぶたにく なまあげ	たけのこ チンゲンサイ たまねぎ にんじん とうもろこし にんにく しいたけ	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	27.4	ぎょうざ 小 2こ 中 3こ

令和7年度



地場産物み一つけた！  
～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っております。どうぞよろしくお願いいたします。

ありがとうございました

