

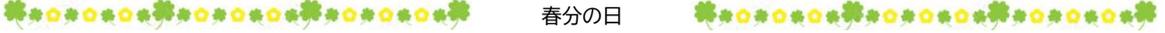


# 令和8年 3月 学校給食献立予定表

中央市学校給食センター



日曜日	献立名	あかのなかま	みどりのなかま	きいろのなかま	調味料 (28品目対応食品)	行事 ひとことメモ
		体をつくるもとになる	体の調子を整えるもとになる	エネルギーのもとになる		
2月	<b>🌸 すごし早い☆ひな祭り ☆ 給食</b>					
	ちらしずし	たまご	にんじん たけのこ れんこん しいたけ かんぴょう さやえんどう	こめ むぎ きょうかまい		3月3日のひな祭りは、「桃の節句」とも言われ、女の子の健やかな成長と幸せを願う行事です。ひな祭りに食べられる、ひなあられややしもろなどの3色には、意味がありません。桃の花をあらわす赤、雪の白、新しい芽の緑で、これらは春を表しています。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	とりにくのごまてりやき	とりにく	しょうが	ごまあぶら はちみつ さとう ごま	しょうゆ	
	なのはなとコーンのあえもの	かまぼこ	なのはな もやし とうもろこし にんじん きゅうり	マヨネーズ	青じそドレッシング	
	こうはくはんぺんのすましじる	あさり とうふ はんぺん	えのきたけ ねぎ ほうれんそう		しょうゆ	
さんしょくはなゼリー			さんしょくはなゼリー (もも・りんご・大豆)			
3月	<b>🌸 受験応援 ☆ 給食</b> 今日、 <b>ゲン担ぎで健起の良食材を使った献立です🍀 がんばれ!! 中学3年生!</b>					
	むぎごはん			こめ むぎ きょうかまい		今日は、中学3年生を応援する受験応援給食です。「とんかつ」は、「勝つ」の語呂合わせから試験に打ち勝てるように。「れんこん」は、穴が開いているので、将来の見通しがよくなるように。「いよかん」は、いい予感の語呂合わせです。みんなで応援しましょう。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ソースとんかつ	ぶたにく		こむぎこ パンこ あぶら さとう	中濃ソース ウスターソース	
	れんこんのきんぴら	さつまあげ	ごぼう にんじん こんにゃく しいたけ れんこん さやいんげん	あぶら さとう ごまあぶら	しょうゆ	
	こまつなのみそしる	あぶらあげ とうふ みそ	にんじん だいこん しめじ こまつな			
いよかんゼリー			いよかんゼリー			
4月	そぼろパン			そぼろパン		牛乳に乳酸菌を加え、温かいところにおいておくと、ヨーグルトができます。乳酸菌は腸内の善玉菌を増やしてくれて、おなかの調子を整えてくれます。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	さけのパンこやき	さけ	パセリ パシル	マヨネーズ パンこ あぶら	粒マスタード	
	はなやさいのソテー	ウインナー	にんじん パプリカ キャベツ カリフラワー ブロッコリー	あぶら	スープストック	
	ポークビーンズ	ぶたにく だいす ひよこまめ いんげんまめ	にんにく たまねぎ にんじん	あぶら じゃがいも さとう	ウスターソース スープストック	
	ヨーグルト	ヨーグルト				
5月	むぎごはん			こめ むぎ きょうかまい		「さつまあげ」は、いわし・サメ・かつお・さば・スケトウダラなどの魚のすり身から作られます。関西では「天ぷら」ともよばれています。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ぶたにくのしょうがやき	ぶたにく	しょうが にんにく	さとう	しょうゆ	
	やさいのいりに	とりにく さつまあげ	にんじん たけのこ こんにゃく しいたけ さやいんげん	あぶら じゃがいも さとう	しょうゆ	
	えびだんごじる	えびボール(えび) みそ	ごぼう にんじん だいこん えのきたけ あさつき	あぶら		
6月	しょうゆラーメン	ぶたにく なると わかめ	しょうが にんにく たまねぎ もやし にんじん とうもろこし メンマ ねぎ	ちゅうかめん あぶら	しょうゆラーメンスープ ちゅうかスープストック しょうゆ	デコボンは2月~4月が旬の果物で、かんきつ類の「清見」と「ポンカン」を掛け合わせてできました。夕の部分で「こぶ」のように盛り上がりつつあるのが特徴です。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	モウカのねぎソースかけ	モウカ	ねぎ しょうが にんにく	でんぷん あぶら さとう ごまあぶら	酢 しょうゆ	
	キャベツとツナのちゅうかさラダ	ツナ	キャベツ きゅうり にんじん こまつな		ちゅうかごまドレッシング	
	デコボン		デコボン			
9月	むぎごはん			こめ むぎ きょうかまい		「つくね」は、「つくね」という言葉がもたっていることで、「手でこねて、丸くする」という意味があります。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	とうふいりつくね	とりにく とうふ みそ たまご	ねぎ たまねぎ れんこん えだまめ しょうが にんにく	パンこ さとう でんぷん	スープストック しょうゆ	
	やさいのさっぱりあえ	かまぼこ	きゅうり キャベツ にんじん もやし	さとう ごまあぶら	しょうゆ 酢	
	じゃがいものみそしる	あぶらあげ みそ	たまねぎ しめじ こまつな	じゃがいも		
10月	<b>🌸 中学校卒業お祝い ☆ 給食</b>					
	おせきはん	あすき あまなっとう		こめ もちこめ くらまい		中学3年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。お祝いのときにお赤飯を食べるのは、昔から赤い色は悪いことを追い払う力があるとされてきたからです。これからも「食べることは生きること」を忘れずに頑張ってください。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	あげどりのレモンしょうゆかけ	とりにく	レモンかじゅう	でんぷん こむぎこ あぶら さとう	しょうゆ	
	ごぼうとこんにゃくのみに	さつまあげ みそ	ごぼう にんじん こんにゃく さやいんげん	あぶら さとう	しょうゆ	
	さくらかまぼこのすましじる	とうふ かまぼこ	にんじん えのきたけ ほうれんそう ねぎ		しょうゆ	
おいわいいちごゼリー			おいわいいちごゼリー (大豆)			
11月	ピザトースト	ウインナー チーズ	たまねぎ マッシュルーム ピーマン	しょくパン	ピザソース(大豆)	<中学校 なし>
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				トーストは、うす切りにして両面を焼いた食パンのことです。日本には明治時代に伝わり、ピザトーストなどの独自のメニューも生まれました。
	フレンチサラダ	とりにく	キャベツ きゅうり グリーンアスパラ ヤングコーン えだまめ		フレンチドレッシング	
	ラビオリスープ	ラビオリ(小麦・大豆・鶏肉・豚肉) ぶたにく	にんにく にんじん たまねぎ しめじ こまつな	あぶら	コンソメ スープストック	
	オレンジ		オレンジ			

日 曜日	献立名	あかのなかま	みどりのなかま	きいろのなかま	調味料 (28品目対応食品)	行事 ひとことメモ
		体をつくるもとになる	体の調子を整えるもとになる	エネルギーのもとになる		
12 (木)	むぎごはん			こめ むぎ きょうかまい		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				キムチは韓国の漬物で、家で手作りされることが多く、それぞれの家庭の味があります。白菜以外にも、きゅうりや大根などを使ったキムチもあります。
	たらのしおこうじやき	たらのしおこうじづけ				
	こうやどうふのたまごとじ	とりにく さつまあげ こうやどうふ たまご	にんじん だけのこ さやえんどう	あぶら さとう	しょうゆ	
	キムチとんじる	ぶたにく みそ	ごぼう にんじん だいこん ねぎ はくさい はくさいキムチ	あぶら	しょうゆ キムチの素	
	パインコンポート		パインコンポート			
13 (金)	なめし		だいこんば	こめ むぎ きょうかまい		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ししゃものいそべフライ	ししゃも あおのり		こむぎこ パンこ あぶら		
	やさいのねりごまふうみ	ちくわ	にんじん とうもろこし こまつな キャベツ	ごまあぶら ごま	しょうゆ	
	さつまいもじる	みそ	ごぼう にんじん だいこん しめじ ねぎ	あぶら さつまいも		
	ひとくちアップルゼリー			アップルゼリー		
16 (月)	チキンライス	とりにく	にんにく たまねぎ にんじん グリーンピース	こめ むぎ きょうかまい あぶら さとう	コンソメ スープストック	ケチャップは、中国から生まれたもので「野菜やきのこ、魚を原料とした調味料」のことで、日本では使われているトマトを使っている。ケチャップは、正式には「トマケチャップ」といいます。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	チーズはんぺんフライ	チーズはんぺんフライ (小麦・卵・乳・大豆・ やまいも)		あぶら		
	じゃがいものカラフルサラダ	ハム	ブロッコリー きゅうり にんじん とうもろこし	じゃがいも	コーンクリーミードレッシング	
	せんざりやさいのスープ	かまぼこ	たまねぎ だいこん えのきだけ こまつな ねぎ		コンソメ スープストック	
17 (火)	むぎごはん			こめ むぎ きょうかまい		せとかは、かんきつ類の果物です。愛媛県など瀬戸内海に面した「瀬戸内地方」で多く栽培され、香りがよいことから「せとか」と名前がつけられました。3月が最もおいしい時期とされています。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	さわらのねぎみそやき	さわら みそ	しょうが ねぎ	さとう		
	だいこんのそぼろに	ぶたにく	しょうが たまねぎ にんじん こんにゃく だいこん えだまめ	あぶら さとう でんぷん	しょうゆ	
	いもちじる	あぶらあげ	にんじん たまねぎ ほうれんそう ねぎ	おじゃがもちボール でんぷん	しょうゆ	
	せとか		せとか 			
18 (水)						
	はちみつパン			はちみつパン		小学6年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。楽しい給食の思い出が、たくさんできましたか？今日は、元気に巣立ってほしいという願いを込めて、すだちゼリーをつけました。中学校に行ってもがんばってください。
	ぎゅうにゅう(ミルメーク)	ぎゅうにゅう		ミルメーク(ココア)		
	ぶたにくのアップルソースがけ	ぶたにく	しょうが にんにく たまねぎ りんご レモンかじゅう	でんぷん あぶら さとう ごま	しょうゆ	
	ブロッコリーサラダ	ツナ	ブロッコリー カリフラワー きゅうり キャベツ パプリカ		野菜いっぱい和風ドレッシング	
	コンソメスープ	ウインナー	だいこん にんじん とうもろこし はくさい パセリ	じゃがいも	コンソメ スープストック	
すだちゼリー			すだちゼリー 			
19 (木)	せいしゅんのトマトやきそば	ぶたにく だいたミート	たまねぎ にんじん もやし ししいだけ キャベツ にんにく トマト	やきそばめん あぶら さとう	スープストック 中濃ソース やきそばソース(小麦・ 大豆・豚肉・りんご) ウスターソース	<小学校 なし> 青春のトマト焼きそばは、1970年頃に、県内の喫茶店で作られていたミート焼きそばを、中央市の商工会青年部の方が再現したものです。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	きりほしだいこんのナムル	とりにく	きりほしだいこん きゅうり にんじん こまつな		韓国ナムルドレッシング	
	やさいチップス		れんこんチップス(小麦) ごぼうからあげ(小麦・大豆)	さつまいも こめコマカロ あぶら		
	バナナ		バナナ			
						
23 (月)	ひじきごはん	とりにく ひじき あぶらあげ	にんじん えだまめ	こめ むぎ きょうかまい あぶら さとう	しょうゆ	清見オレンジは、静岡県静岡市の果樹試験場で、みかんとオレンジを掛け合わせて作られた果物です。酸味が少なく甘味があり、オレンジのようなさわやかな香りが特徴です。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	しいらフライ	しいらフライ(小麦)		あぶら		
	ごしきあえ	かまぼこ	にんじん キャベツ もやし きゅうり とうもろこし	さとう	しょうゆ 酢	
	とうにゅうじる	ぶたにく とうふ みそ とうにゅう	ごぼう だいこん しめじ ほうれんそう	あぶら		
	きよみオレンジ		きよみオレンジ			
24 (火)	チキンカレーライス	とりにく ぎゅうにゅう チーズ	にんにく しょうが セロリ たまねぎ にんじん りんご	こめ むぎ きょうかまい こめこ でんぷん あぶら じゃがいも カレールウ	スープストック ウスターソース	とり肉は、牛肉や豚肉に比べて脂肪がやや少なく、あっさりとしていて消化のよい肉です。今日はとり肉を一度揚げてから、カレーのルウに加えました。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	かいそうサラダ	かいそう	キャベツ きゅうり カリフラワー とうもろこし にんじん		青じそドレッシング	
	フルーツポンチ		みかんかん パインかん おうとうかん	ナタデココ アロエ カクテルゼリー		

※材料の都合により献立や食材を変更する場合があります。