

令和8年 3月 学校給食予定献立表

鬼北町立学校給食センター

日曜	牛乳	献立名	主な材料名			栄養価		
			あかの食品	きいろの食品	みどりの食品	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
			主に体をつくる	主にエネルギーのもとになる	主に体の調子を整える			
2月	牛乳	くろパン ベーコンスープ ツナのカップやき ブロッコリーサラダ	ベーコン ツナ たまご	くろパン マヨネーズ あぶら さとう	たまねぎ にんじん キャベツ パセリ たまねぎ ピーマン コーン ブロッコリー カリフラワー コーン レモン	小 中	642 759	27.4 32.7
3月	牛乳	ちらしずし ひなあられ わかたけじる ちくわのしそあげ おほかあえ	あぶらあげ とうふ わかめ ちくわ たまご だっしふんにゆう かつおぶし	こめ さとう ひなあられ こむぎこ さとう あぶら さとう	ごぼう にんじん しいたけ たけのこ にんじん ねぎ しそ キャベツ ほうれんそう	小 中	663 829	21.9 26.7
4月	牛乳	コッペパン とんかつソース クリームシチュー とんかつ スパゲティサラダ	とりにく きゅうにゆう ぶたにく だいず	コッペパン じゃがいも あぶら パンこ でんぶん あぶら スパゲティ さとう マヨネーズ	たまねぎ にんじん グリンピース ブロッコリー だいこん	小 中	691 847	28.6 35.3
5月	牛乳	ごはん すきやき さわらのゆずみそやき あまずあえ	ぎゅうにく あつあげ さわら むぎみそ	こめ こんにやく あぶら さとう さとう さとう	にんじん ごぼう しいたけ はくさい しょうが ゆず キャベツ きゅうり にんじん	小 中	609 788	26.6 34.4
6月	牛乳	ごはん キャベツのみそしる とりにくのからあげ ごまずあえ	とうふ ぶたにく むぎみそ とりにく	こめ でんぶん あぶら ごま	キャベツ たまねぎ にんじん <u>ながねぎ</u> しょうが にんにく キャベツ もやし にんじん	小 中	641 795	26.0 31.5
9月	牛乳	まるパン もずくスープ ハンバーグ ポイルやさい マヨネーズ	もずく ベーコン とりにく ぶたにく	まるパン ラード さとう でんぶん あぶら マヨネーズ	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ たまねぎ しょうが にんにく キャベツ にんじん	小 中	651 792	24.9 28.8
10月	牛乳	にしよくだん たまねぎのみそしる おひたし だいふく	とりにく たまご だっしふんにゆう とうふ あぶらあげ むぎみそ	こめ さとう あぶら さとう だいふく	しょうが たまねぎ にんじん ねぎ ほうれんそう キャベツ	小 中	695 858	27.5 33.7
11月	牛乳	ココアあげパン かぼちゃのポタージュ ツナサラダ	とりにく きゅうにゆう なまクリーム ツナ	コッペパン あぶら さとう ココア あぶら あぶら さとう	かぼちゃ たまねぎ パセリ ブロッコリー キャベツ コーン レモン	小 中	659 781	25.2 29.8
12月	牛乳	むぎごはん ビーフカレー だいこんサラダ いちご	ぎゅうにく ハム	こめ はだかむぎ じゃがいも あぶら さとう あぶら	たまねぎ にんじん グリンピース にんにく しょうが だいこん キャベツ きゅうり いちご	小 中	608 775	21.6 26.4
13月	牛乳	ごはん はるさめスープ にくだんこのケチャップに ナムル	やきぶた にくだんこ	こめ はるさめ でんぶん さとう あぶら さとう ごまあぶら	はくさい にんじん たまねぎ たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ もやし にんじん	小 中	643 819	20.0 24.2
16月	牛乳	くろパン おいおいデザート(中学校のみ) ミネストローネ とりにくのてりやき わかめサラダ	ベーコン とりにく わかめ ツナ	くろパン おいおいデザート(中学校のみ) じゃがいも マカロニ あぶら さとう さとう ごまあぶら	たまねぎ にんじん にんにく トマト パセリ キャベツ だいこん ほうれんそう	小 中	654 878	29.8 37.0
17月	牛乳	ごはん けんちんじる さばのみそに なのはなのおほかあえ	とうふ あぶらあげ さば みそ かつおぶし	こめ こんにやく さとう でんぶん さとう	だいこん ごぼう にんじん ねぎ なのはな もやし	小 中	623 793	30.4 37.4
18月	牛乳	コッペパン いちごジャム ポトフ えびカツ かいそうサラダ	ウインナー えび だいず わかめ こんぶ とさかのり かにかま	コッペパン いちごジャム じゃがいも あぶら でんぶん パンこ あぶら	たまねぎ にんじん キャベツ ブロッコリー たまねぎ キャベツ きゅうり	小 中	634 759	24.5 29.2
19月	牛乳	ごはん しらたまじる きじつくねやき ゆずあえ	あぶらあげ きじにく たまご むぎみそ	こめ しらたまこ さとう パンこ さとう	だいこん にんじん こまつな ねぎ キャベツ ほうれんそう ゆず	小 中	609 772	25.4 30.9
23月	牛乳	コッペパン おいおいデザート(小学校のみ) コンソメスープ グラタン キャベツとコーンのサラダ	ベーコン とりにく きゅうにゆう チーズ	コッペパン おいおいデザート(小学校のみ) じゃがいも マカロニ こむぎこ パター さとう あぶら	たまねぎ にんじん パセリ コーン たまねぎ しめじ キャベツ だいこん コーン	小 中	709 747	26.5 30.0
24月	牛乳	ごはん にくじゃが しろみざかなのあげに ごまあえ	ぎゅうにく ホキ あおのり	こめ じゃがいも こんにやく あぶら さとう でんぶん あぶら さとう ごま さとう	たまねぎ にんじん しいたけ さやいんげん しょうが キャベツ こまつな にんじん	小 中	627 796	26.3 32.5

* 食材等の都合により、献立・材料が変更になる場合がありますが、ご了承ください。○ は、鬼北町産の食材です。

3月平均 小 647 25.8
中 799 31.3

3月が旬の食べ物



春休みに朝食を自分でつくってみよう

家にある食材で朝食を準備してみましょう。簡単な料理をつくらったり、前日の夕食の残りをアレンジしたりするのもよいでしょう。栄養のバランスにも気を付けるとよいですね。

時短で朝食づくり

冷凍野菜を活用しましょう

野菜を下処理してから冷凍しておく、朝食づくりの時間短縮に役立ちます。青菜やキャベツ、にんじんなどを切ったりゆでたりして小分けにし、保存袋に入れて冷凍します。凍ったままでも加熱調理に使えるので、事前に準備しておく便利です。