

2026年

3月 給食献立予定表

南関町学校給食センター
TEL/FAX 53-8945

日	曜日	牛乳	こんだてめい		黄(き)	赤(あか)	緑(みどり)	栄養価(えいようか)		
			しゅしょく	おかず	おもにからだのエネルギーのもとになるもの	おもにからだを作るもとになるもの	おもにからだのちょうしをととのえるもの	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
2	月	○	きのこスープ	パンネのミートソース キャベツとパインのサラダ	パン オリーブゆ バター こめこ ペンネ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく ベーコン	たまねぎにんじん コーン グリーンピース マッシュルーム パセリ キャベツ きゅうり パインにんにく	小 中	693 中：給食なしです。	24.3
3	火	○	桃の節句こんだて 南関あげの ちらし寿司	節そうめんのすまし汁 ハートのコロッケ 菜の花和え ひなあられ	こめ きょうかまい あぶら ふしそうめん さとう ノンエッグマヨ ひなあられ	ぎゅうにゅう とうふ コロッケ なんかんあげ ツナ	しいたけにんじん たけのこ れんこん いんげん たまねぎ ねぎなのはな キャベツ きゅうり	小 中	683 775	21 23.8
4	水	○	お祝いこんだて 赤飯	あおさ汁 花型ハンバーグ マカロニサラダ 桜のジュレ	こめ もちこめ きょうかまい マカロニ ノンエッグマヨ さとう さくらのジュレ	ぎゅうにゅう かまぼこ とうふ ハム あずき ハンバーグ あおさ	にんじん えのき しめじ ねぎ きゅうり みかん	小 中	645 836	22.7 28.5
5	木	○	麦ごはん	カレーうどん ししゃもフライ ささみのさっぱりサラダ	こめ むぎ きょうかまい うどん あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう わかめ とりにく ししゃも さつまあげ かつおぶし	たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ きくらげ うめ	小 中	619 841	24.3 32.4
6	金	○	小ミルクパン 中きのこスープ	ほうれん草のクリームパスタ ブロッコリーとツナのサラダ	こめこ パン ペンネ バター ノンエッグマヨ	ぎゅうにゅう ベーコン なまクリーム ツナ	たまねぎにんじん ほうれんそう しめじ コーン ブロッコリー キャベツ かぼちゃ パセリ	小 中	679 788	24.8 28.6
9	月	○	今月のみそ汁 麦ごはん	春キャベツのみそ汁 ホキのハーブ焼き 切干大根の炒め煮	こめ むぎ きょうかまい ごま じゃがいも さとう あぶら	ぎゅうにゅう とうふ ホキ ベーコン みそ さつまあげ なんかんあげ	だいこん にんじん キャベツ ねぎ きりほしだいこん いんげん しいたけ	小 中	622 797	25.9 31.4
10	火	○	チャーハン	レタスとトマトのスープ 大豆と豆腐のフライ 青のりマヨいりこ	こめ でんぶん ノンエッグマヨ じゃがいも さとう あぶら	ぎゅうにゅう いりこ たまご ウイナー あおのり ベーコン だいすととうふのフライ	たまねぎ にんじん コーン しめじ レタス トマト えだまめ	小 中	668 786	29.1 33.3
11	水	○	コッペパン	ポトフ チリコンカン フルーツ白玉	パン じゃがいも でんぶん しらたまもち さとう ゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ウイナー	たまねぎ キャベツ にんじん にんにく ブロッコリー カリフラワー もも ほうれんそう とまと みかん	小 中	627 767	22.6 26.7
12	木	○	麦ごはん	のっぺい汁 揚げ出し豆腐の肉みそあんかけ お花のサラダ	こめ むぎ きょうかまい あぶら さといも こんにやく でんぶん さとう ノンエッグマヨ	ぎゅうにゅう なんかんあげ とうふ ハム ぶたにく とりにく みそ	にんじん しいたけ ごぼう ねぎ たまねぎ ブロッコリー カリフラワー	小 中	605 797	21.6 27.6
13	金	○	麦ごはん	タイピーエン とり肉のアングレース きゅうりのレモン和え	こめ むぎ きょうかまい はるさめ ごまあぶら でんぶん さとう パンこ あぶら	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく かまぼこ	きくらげ キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ きゅうり レモン しょうが	小 中	676 852	24.2 28.8
16	月	○	まごわやさしい 麦ごはん	節そうめんのみそ汁 メバルの塩麹焼き 莖わかめのゴマ炒め	こめ むぎ きょうかまい あぶら ふしそうめん じゃがいも こんにやく ごま さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう みそ とうふ わかめ なんかんあげ メバル ベーコン くきわかめ	にんじん えのき ねぎ いんげん	小 中	616 784	25.1 30.4
17	火	○	阿蘇の紹介 高菜ごはん	だご汁 きびなごカリカリフライ 大根サラダ 	こめ きょうかまい あぶら だんごめん オリーブゆ ごま さとう	ぎゅうにゅう とりにく なんかんあげ ちりめん きびなご わかめ	たかなづけ しいたけ にんじん ごぼう はくさい ねぎ だいこん きゅうり	小 中	669 871	24.4 30.9
18	水	○	はちみつレモントースト	春キャベツのスパゲティー こんにやくサラダ りんごゼリー	パン スパゲティ はちみつ あぶら マーガリン ごまあぶら さとう こんにやく りんごゼリー	ぎゅうにゅう わかめ ベーコン とりにく	レモン たまねぎ しめじ キャベツ にんじん きゅうり コーン にんにく	小 中	686 832	23.2 27.6
19	木	○	古代ご飯	南関野菜のポークカレー 恐竜ナゲット 海藻サラダ	こめ こだいまい さつまいも あぶら	ぎゅうにゅう いんげん ナゲット ぶたにく ツナ かいそう	たまねぎにんじん かぼちゃ なす ほうれんそう えだまめ にんにく きゅうり キャベツ コーン レモン	小 中	669 905	23.4 31.5
23	月	○	麦ごはん	スーミータン ピピンパの具 もやしナムル	こめ むぎ きょうかまい こんにやく さとう でんぶん ごまあぶら あぶら ごま	ぎゅうにゅう ベーコン たまご ぶたにく	たまねぎ にんじん パセリ コーン ごまつな にんにく もやし きゅうり しょうが	小 中	給食なしです 766	28.1

*物資購入等の都合により、予定している献立や使用食材を変更する場合があります。

卒業生の皆さんへ
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、迷った時はぜひ給食を思い出してくださいね。みんな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。



1年間ありがとうございました!
この一年で、子供達は心身ともに大きく成長し、一段とたくましくなったように思います。日々の給食を通して、そのサポートができていたら嬉しいです。今月は、卒業や進級を控えたみなさんへ、応援やお祝いの気持ちを込めた給食を提供します。

