



2026年3月分 学校給食献立予定表

わんかん きゅうしょく ふ かえ
1年間の給食を振り返ろう

日	曜 曜	献立名	あか おも からだ そしき 赤：主に体の組織をつくる		みどり おも からだ ちょうし ととの 緑：主に体の調子を整える		き おも からだ きめい 黄：主にエネルギーになる		小学校 エネルギー (kcal)	中学校 エネルギー (kcal)
			1群 (たんぱく質)	2群 (カルシウム)	3群 (カロテン)	4群 (ビタミン)	5群 (炭水化物)	6群 (脂質)		
2月	火	ご飯						【ごめ】		
		牛乳		【ぎゅうにゅう】						689
		ハヤシシチュー	ぎゅうにく		にんじん・トマト	たまねぎ・しめじ	じゃがいも・ハヤシルウ	あぶら		891
		☆チキンナゲット (小2・中3)	とりにく			にんにく	パンこ・こむぎこ	ラード あぶら	22.1	27.5
3月	火	◎コールスロー				キャベツ・とうもろこし		ドレッシング		
		中華めん					【ちゅうかめん】			
		牛乳		【ぎゅうにゅう】					634	767
		とん骨ラーメン (汁)	【ふたにく】・なると		にんじん	キャベツ・もやし・ねぎ		あぶら		
		☆揚げギョーザ (小2・中3)	ぶたにく			キャベツ・たまねぎ・しょうが	さとう・こむぎこ	あぶら		
4月	水	◎チングンサイのナムル			チングンサイ	きゅうり	さとう	ごまあぶら	25.3	30.7
		ひなあられ		こんぶ・あおのり	トマト・ほうれんそう パブリカ		ごめ・さとう・でんぶん			
		ご飯	「まごわやさしい」 こんだて	【ぎゅうにゅう】			【ごめ】			
		牛乳	いわし	ほねも たべられるよ		うめ	みずあめ・さとう でんぶん		587	749
5月	木	いわしの梅煮	ささみフレーク		さやいんげん		さとう	ごま		
		◎いんげんのごまささみ和え	【ふたにく】・【とうふ】 あぶらあげ・あかみそ	わかめ	にんじん	ごぼう・だいこん・えのきだけ ねぎ	さといも	あぶら	29.0	35.9
		ぶた汁								
		ご飯					【ごめ】			
6月	金	牛乳		【ぎゅうにゅう】					602	863
		ハンバーグのおろしがけ	ぶたにく・とりにく			たまねぎ・だいこん	でんぶん・さとう	ラード あぶら		
		◎プロッコリーのおかか和え	かつおぶし		プロッコリー		さとう			
		桜のすまし汁	かまぼこ・【とうふ】		にんじん・【みつば】	はくさい・えのきだけ ほししいたけ			26.3	32.6
9月	月	*お祝いデザート (中学校のみ)	とうにゅう・だいすこ			いちご	さとう・ごめこ みずあめ	あぶら		
		☆きなこ揚げパン (ミルクロールパン)	きなこ				ミルクロールパン さとう	あぶら		
		牛乳		【ぎゅうにゅう】					769	-
		焼きフランクフルト	ぶたにく				さとう	ラード あぶら		
10月	火	◎いろどりサラダ	ハム		にんじん	きゅうり		ドレッシング	27.6	-
		コーンクリームスープ	とりにく・とうにゅう		にんじん・パセリ	たまねぎ・とうもろこし	ホワイトルウ	あぶら		
		ご飯					【ごめ】			
		牛乳		【ぎゅうにゅう】					693	858
11月	水	☆とり肉の竪た揚げ	とりにく			しょうが	でんぶん・ごめこ	あぶら		
		切り干しだいこんのいため煮	ベーコン		にんじん・さやいんげん	きりぼしだいこん	さとう	あぶら		
		けんちん汁	【とうふ】		にんじん	ごぼう・だいこん・ごんにゃく ねぎ		ごまあぶら	28.0	32.8
		わかめご飯	【ぎゅんをあじわう日】	わかめ			【ごめ】			
12月	木	牛乳	ほねにきを つけてね	【ぎゅうにゅう】					620	770
		さわらの照り焼き	さわら				さとう・でんぶん	あぶら		
		◎春キャベツのしそ和え			【しそ】	キャベツ・きゅうり				
		吳汁	【ふたにく】・だいす 【とうふ】・ミックスみそ		にんじん	だいこん・ねぎ・しょうが	さといも	あぶら	30.0	35.4
11月	水	*清見オレンジ				きよみオレンジ				
		サンドイッチロールパン					サンドイッチロールパン			
		牛乳		【ぎゅうにゅう】					643	841
		ハムカツサンドの具								
12月	木	☆ソースハムカツ (小1・中2)	とりにく				じゃがいも・ごめこ でんぶん・さとう	あぶら		
		◎キャベツのドレッシング和え				キャベツ		ドレッシング	24.3	30.8
		コンソメスープ	とりにく		にんじん・プロッコリー	たまねぎ	じゃがいも	あぶら		
		ソフトめん					ソフトめん			
		牛乳		【ぎゅうにゅう】					696	810
		ソフトめんミートソース (汁)	ぎゅうにく・【ふたにく】		にんじん・トマト	たまねぎ・グリンピース・にんにく	ハヤシルウ・さとう	あぶら		
		スパニッシュオムレツ	たまご・ベーコン		ピーマン・ほうれんそう	たまねぎ	じゃがいも	あぶら ラード	27.8	31.9
		◎まめまめサラダ	【だいす】・まぐろフレーク			えだまめ・きゅうり		ドレッシング		



2026年3月分 学校給食献立予定表

1年間の給食を振り返ろう

日	曜	献立名	あか おも からだ そしき 赤：主に体の組織をつくる		みどり おも からだ ちょうし とのの 緑：主に体の調子を整える		き おも からだ そしき 黄：主にエネルギーになる		小学校	中学校
			1群 (たんぱく質)	2群 (カルシウム)	3群 (カロテン)	4群 (ビタミン)	5群 (炭水化物)	6群 (脂質)	エネルギー (kcal)	エネルギー (kcal)
			魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 骨ごと食べる小魚 海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	米・パン・めん いも・砂糖	油脂 種実	たんぱく質 (g)	たんぱく質 (g)
13	金	むぎ はん 麦ご飯					【ごめ】・おおむぎ		658	805
		ぎゅうにゅう 牛乳		【ぎゅうにゅう】						
		ビビンバの具	【ふたにく】		にんじん・ほうれんそう	しょうが・にんにく	さとう・でんぶん	ごまあぶら		
		にらまんじゅう	ぶたにく・だいすこ		にら	キャベツ・ねぎ・にんにく しょうが・こんにゃく	ごむぎこ・さとう でんぶん	ラード あぶら		
		わかめスープ	とりにく・【とうふ】	わかめ	にんじん	もやし・ねぎ	でんぶん	ごまあぶら あぶら	29.7	35.1
16	月	*ヨーグルト		ヨーグルト					603	753
		ご飯	だしをあじわう日	ほねにきを つけてね	【ぎゅうにゅう】		【ごめ】			
		牛乳		さば				あぶら		
		さばの塩焼き			ひじき	にんじん	とうもろこし	あぶら		
		ひじきのそぼろ煮	とりにく		にんじん	とうもろこし	さとう	あぶら	27.5	32.8
17	火	さわに 沢煮わん	【ふたにく】		にんじん・【みつば】	こんにゃく・だいこん・ごぼう			621	777
		ご飯	たたしい はしづかいの日				【ごめ】			
		牛乳		【ぎゅうにゅう】						
		肉じゃが	【ふたにく】		にんじん・さやいんげん	こんにゃく・たまねぎ	じゃがいも・さとう	あぶら		
		キャベツ入りつくね	とりにく・かつおぶし			キャベツ・しょうが	でんぶん・さとう	ラード あぶら	25.7	30.2
18	水	◎骨太和え		ちりめんじゃこ	こまつな	もやし	さとう		728	806
		味付けのり		【のり】			さとう			
		ご飯					【ごめ】			
		牛乳		【ぎゅうにゅう】						
		☆みそかつ	ぶたにく・だいすこ あかみそ		なのはな	キャベツ・とうもろこし	さとう	ごまあぶら	25.7	29.9
19	木	◎なのはな和え			にんじん・【みつば】	はくさい・えのきだけ ほししいたけ			-859	859
		ゆは 湯葉のすまし汁	【とうふ】・ゆば							
		*お祝いデザート (小学校のみ)	とうにゅう・だいすこ			いちご	さとう・ごめこ みすあめ	あぶら		
		★きなこ焼けパン (ミルクロールパン)	きなこ				ミルクロールパン さとう	あぶら		
		牛乳		【ぎゅうにゅう】						
23	月	中学校のみ	焼き frankフルト	ぶたにく			さとう	ラード あぶら	-30.1	30.1
		◎いろどりサラダ	ハム		にんじん	きゅうり		ドレッシング		
		コーンクリームスープ	とりにく・とうにゅう		にんじん・パセリ	たまねぎ・とうもろこし	ホワイトルウ	あぶら		
		ご飯					【ごめ】			
		牛乳		【ぎゅうにゅう】					700	857
		マーぼー豆腐	【ふたにく】・とうふ・あかみそ		にんじん・にら	たけのこ・ほししいたけ しょうが・にんにく	さとう・でんぶん	あぶら	33.2	38.5
		ポークシューまい (小中2)	ぶたにく			たまねぎ・ねぎ・しょうが にんにく	でんぶん・さとう ごむぎこ・みすあめ	あぶら		
		◎パンサンスー	ハム			きゅうり・とうもろこし	はるさめ・さとう	ごまあぶら		

○ * 印のお祝いデザートの空袋、清見オレンジの皮・空袋、ヨーグルトの空容器・スプーンは業者が回収します。

○ サラダは、生野菜ではなく、すべてゆでて使用します。

○ 【 】の食品は愛知県産のものを使用しています。(天候などにより、産地が変わることがあります。)

○ ◎印はセンターでドレッシングなどで和えてあります。

○ ☆印はセンターで揚げて調理してあります。

○ 印はたれを別送りします。

○ 5日は中学校の卒業お祝い献立です。18日は小学校の卒業お祝い献立です。それぞれの日にお祝いデザートができます。

○ 卒業式のため、6日は小学校のみ、19日は中学校のみの献立です。

○ 4日、5日、9日、10日、16日、17日は、アレルゲン(えび・かに・くるみ・小麦・卵・乳)を含まない献立です。

○ すべての食材には、そば・落花生を使用していません。

一宮市では、学校給食課のウェブページに「好評献立」を掲載しています。
ご家庭でも給食の味を再現してみてください。



給食の時間をふりかえろう

できたものには□にチェックを入れて、給食の時間のふりかえりをしましょう。

<input type="checkbox"/> 協力して給食の準備をすることことができた	<input type="checkbox"/> ひとりぶんりょうをきれいに盛りつけた	<input type="checkbox"/> 楽しく会食することができた
<input type="checkbox"/> バランスのよい食事のとり方がわかった	<input type="checkbox"/> 地域の地場産物がわかった	<input type="checkbox"/> 感謝の気持ちを持って食べることができた

3月3日は、「桃の節句」とも「上巳の節句」とも呼ばれ、女の子の健やかな成長を願う日です。
桃の節句に作られる行事食には、はまぐりのお吸い物やひしもち、ちらし寿しなどがあります。
3月3日の給食には「ひなあられ」ができます。

ご卒業おめでとうございます！

