



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	赤：主に体の組織をつくる		緑：主に体の調子を整える		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)
2月		ご飯					【こめ】			
		牛乳		【ぎゅうにゅう】					689	891
		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		
		☆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	22.1	27.5
3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）	【ぶたにく】・なると		にんじん	キャベツ・もやし・ねぎ		あぶら		
4水		☆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		
		◎チンゲンサイのナムル			チンゲンサイ	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 パプリカ		こめ・さとう・でんぶん			
		ご飯					【こめ】			
5木		牛乳		【ぎゅうにゅう】					587	749
		いわしの梅煮	いわし			うめ	みずあめ・さとう でんぶん			
		◎いんげんのごまささみ和え	ささみフレーク		さやいんげん		さとう	ごま	29.0	35.9
		ぶた汁	【ぶたにく】・【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		
6金		ご飯					【こめ】			
		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		
		◎ブロッコリーのおかか和え	かつおぶし		ブロッコリー		さとう			
9月		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
		*お祝いデザート（中学校のみ）	とうにゅう・だいずこ			いちご	さとう・こめこ 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	-
10火		焼きフランクフルト	ぶたにく				さとう	ラード		
		◎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					【こめ】			
11水		牛乳		【ぎゅうにゅう】					693	858
		☆とり肉の竜田揚げ	とりにく			しょうが	でんぶん・こめこ	あぶら		
		切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	きりほしだいこん	さとう	あぶら	28.0	32.8
		けんちん汁	【とうふ】		にんじん	ごぼう・だいこん・こんにゃく ねぎ		ごまあぶら		
12木		わかめご飯		わかめ			【こめ】			
		牛乳		【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				
12月		呉汁	【ぶたにく】・だいず 【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
		*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
12月		ハムカツサンドの具								
		☆ソースハムカツ（小1・中2）	とりにく				じゃがいも・こめこ 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・ブロッコリー	たまねぎ	じゃがいも	あぶら		
12月		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・【ぶたにく】		にんじん・トマト	たまねぎ・グリーンピース・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
12月		◎まめまめサラダ	【だいず】・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	曜日	献立名	赤：主に体の組織をつくる		緑：主に体の調子を整える		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	麦ご飯					【こめ】・おおむぎ		658	805
		牛乳		【ぎゅうにゅう】						
		ビビンバの具	【ぶたにく】		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	こまあぶら	29.7	35.1
		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・こんにゃくこ	こむぎこ・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	こまあぶら あぶら		
16	月	*ヨーグルト		ヨーグルト					603	753
		ご飯					【こめ】			
		牛乳		【ぎゅうにゅう】					27.5	32.8
		さばの塩焼き	さば					あぶら		
		ひじきのそぼろ煮	とりにく	ひじき	にんじん	とうもろこし	さとう	あぶら		
17	火	沢煮わん	【ぶたにく】		にんじん・【みつば】	こんにゃく・だいこん・ごぼう			621	777
		ご飯					【こめ】			
		牛乳		【ぎゅうにゅう】					25.7	30.2
		肉じゃが	【ぶたにく】		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		
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					【こめ】		25.7	29.9
		牛乳		【ぎゅうにゅう】						
		☆みそカツ	ぶたにく・だいすこ あかみそ				こむぎこ・でんぶん さとう	あぶら		
19	木	◎なのはな和え			なのはな	キャベツ・とうもろこし	さとう		700	857
		湯葉のすまし汁	【とうふ】・ゆば		にんじん・【みつば】	はくさい・えのきだけ ほししいたけ				
		*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・こめこ みずあめ	あぶら	33.2	38.5
		ご飯					【こめ】			
		牛乳		【ぎゅうにゅう】						
23	月	☆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	700	857
		牛乳		【ぎゅうにゅう】						
		焼きフランクフルト	ぶたにく				さとう	ラード あぶら	33.2	38.5
		◎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		
23	月	ご飯					【こめ】		700	857
		牛乳		【ぎゅうにゅう】						
		マーボー豆腐	【ぶたにく】・とうふ・あかみそ		にんじん・にら	だけのこ・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
		ポークシューマイ（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 こむぎこ・みずあめ	あぶら		
		◎パンサンデー	ハム			きゅうり・とうもろこし	はるさめ・さとう	こまあぶら		

- * 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。
- 印はたれを別添りします。
- 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つきます。
- 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、アレルギー（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。

給食の時間をふりがえろう

できたものには□にチェックを入れて、給食の時間のふりがえりをしましょう。

<input type="checkbox"/> 協力して給食の準備を することができた	<input type="checkbox"/> 1人分の量をきれいに 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

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。

ひなまつり

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、ちらしずしなどがあります。
3月3日の給食には「ひなあられ」がつきます。

