



令和8年 3月分学校給食予定献立表



今月の目標
1年間の反省をしよう

阿久比町立学校給食センター
AGUMOGU (あぐもぐ)

日 曜	献立名	主な材料とその働き						エネルギー (kcal) 小学校 中学校
		赤 体を作る		緑 体の調子を整える		黄 体を動かすエネルギーになる		
		1群 魚・肉・卵・大豆・大豆製品	2群 乳製品・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物・きのこ	5群 米・パン・めん・いも・砂糖	6群 油脂・種実	
2 月	ごはん 牛乳		牛乳			米		
	じゃがいものみそしる	豆腐 みそ		にんじん	玉ねぎ ねぎ えのきたけ	じゃがいも		621
	ハンバーグのあまだれかけ	豚肉 鶏肉 大豆			玉ねぎ	砂糖 でんぷん		738
	ひじきのいため	豚肉 油揚げ	ひじき	にんじん	枝豆	砂糖	菜種油 ごま油	
3 火	ごはん 牛乳		牛乳			米		
	とうふのすましじる	豆腐 かまぼこ		にんじん	大根 えのきたけ ねぎ			614
	とりにくのたつたあげ	鶏肉				でんぷん	菜種油	731
	ちらしずしのぐ	まぐろ ちくわ 高野豆腐 卵		にんじん	しいたけ 枝豆	砂糖 でんぷん	植物油	
	ひなあられ	ごはんにのせて まぜてたべよう。				米 砂糖		
4 水	わかめごはん 牛乳		牛乳 わかめ			米		
	さわにわん	豚肉 油揚げ		にんじん	大根 ごぼう もやし しいたけ ねぎ たけのこ			642
	さばのてりやき	さば			しょうが	砂糖 でんぷん		767
	やさいのごまずあえ	鶏肉		にんじん	キャベツ きゅうり	砂糖	ごま	
5 木	こがたロールパン 牛乳		牛乳			パン		
	やきそば	豚肉 ちくわ いか	青のり	にんじん	キャベツ しょうが	めん	菜種油	668
	かぼちゃコロッケ	鶏肉		かぼちゃ	玉ねぎ	小麦粉 パン粉 砂糖	菜種油 植物油	733
	フルーツのヨーグルトあえ		ヨーグルト		黄桃 パイン ナタデココ	砂糖		
6 金	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 麦		
	マーボどうふ	豚肉 大豆 豆腐 みそ		にんじん	玉ねぎ しょうが にんにく しいたけ ねぎ	砂糖 でんぷん	ごま油	661
	こめこぎょうざのあまずあん かけ(小2個)	豚肉 大豆		にら	キャベツ しょうが	米粉 砂糖 でんぷん		—
	かいそうのちゅうかあえ	まぐろ	とさかのり わかめ こんぶ ふのり	赤ピーマン	キャベツ きゅうり コーン 枝豆	砂糖	ごま油	
9 月	ごはん 牛乳		牛乳			米		
	たまふじる	豆腐 かまぼこ		にんじん	玉ねぎ えのきたけ ねぎ	玉ふ		604
	あじフライのなんばんづけ	あじ			ねぎ	小麦粉 パン粉 砂糖	菜種油 ごま油	718
	はるさめのあえもの	ハム			キャベツ もやし コーン	春雨 砂糖	ごま油	
10 火	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 麦		
	こめこのカレーライス	豚肉 豆乳		にんじん	玉ねぎ にんにく しょうが りんご	じゃがいも 砂糖 米粉ルウ		611
	やきウインナー	ウインナー						746
	ダイコンサラダ	まぐろ			大根 きゅうり コーン 切り干し大根			
11 水	ちゅうかめん 牛乳		牛乳			めん		
	たまりしょうゆラーメン	豚肉 かまぼこ	わかめ	にんじん	たけのこ もやし ねぎ			638
	あいちのやさいはるまき	鶏肉		にんじん	キャベツ れんこん	小麦粉 でんぷん 砂糖 コーンスターチ	菜種油 大豆油	738
	きりぼしだいこんのごまず いため	まぐろ		にんじん	切り干し大根 キャベツ	砂糖	ごま ごま油	
12 木	ごはん 牛乳	6年生お祝い給食(英比小・草木小)		牛乳		米		
	けんちんじる	鶏肉 豆腐 油揚げ		にんじん	大根 えのきたけ ねぎ	さといも でんぷん		603
	さばのぎんがみやき	さば みそ				砂糖 米粉		718
	ハムともやしのあえもの	ハム		小松菜 にんじん	もやし	砂糖		
13 金	ごはん 牛乳	6年生お祝い給食(東部小・南部小)		牛乳		米		
	チンゲンサイとぶたにくの スープ	豚肉 豆腐	チンゲンサイ	にんじん チンゲンサイ	たけのこ 玉ねぎ しょうが エリンギ	でんぷん		590
	レバーいりつくね (小2個、中3個)	鶏肉 鶏レバー			玉ねぎ	でんぷん 米粉 砂糖	菜種油	721
ピーンいため	まぐろ		赤ピーマン	キャベツ もやし	ピーン 砂糖	ごま油		

うらへつづきます

日 曜	献立名	主な材料とその働き						エネルギー (kcal) 小学校 中学校
		赤 体を作る		緑 体の調子を整える		黄 体を動かすエネルギーになる		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		魚・肉・卵・大豆・大豆製品	乳製品・小魚・海藻	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	
16 月	ごはん 牛乳		牛乳			米		637
	かきたまじる	卵 豆腐		にんじん	玉ねぎ えのきたけ ねぎ	でんぷん		
	こめこのコロッケ	豚肉 牛肉		にんじん	玉ねぎ	じゃがいも 米粉 砂糖	菜種油	
	きりぼしだいこんのふくめに	ちくわ 油揚げ		にんじん	切り干し大根 枝豆	砂糖		
17 火	ごはん 牛乳		牛乳			米		594
	ビーフンスープ	鶏肉		にんじん	玉ねぎ 白菜 たけのこ ねぎ しいたけ	ビーフン		
	ピビンバのぐ(にく・たまご)	豚肉 大豆 卵			にんにく	砂糖 でんぷん	植物油	
	ピビンバのぐ(やさい)	みそ		にんじん 小松菜	もやし	砂糖	ごま油	
	★がまごおりみかんゼリー				みかん	砂糖		
18 水	ミルクロールパン 牛乳		牛乳			パン		655
	しろいんげんまめのポターージュ	ベーコン 豆乳	牛乳 生クリーム	にんじん パセリ	玉ねぎ エリンギ	白いんげん豆 小麦粉	バター 菜種油	
	だいたずなゲット (小1個、中2個)	大豆 鶏肉 きな粉		にんじん		砂糖 でんぷん	菜種油	
	ツナとやさいのマリネ	まぐろ			キャベツ きゅうり コーン レモン果汁	砂糖	オリーブ油	
19 金	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 麦		—
	にくじゃが	豚肉 はんぺん		にんじん	玉ねぎ こんにやく 枝豆	じゃがいも 砂糖	菜種油	
	いわしのうめしょうゆに	いわし		赤しそ	うめ	砂糖 でんぷん		
	きゅうりとわかめのすのもの		わかめ		きゅうり もやし コーン	砂糖	ごま	
23 月	ごはん 牛乳		牛乳			米		642
	みだくさんじる	豆腐 豚肉 みそ		にんじん	大根 ごぼう こんにやく ねぎ	でんぷん		
	とりにくのごまよごし	鶏肉 鶏レバー				砂糖 でんぷん	ごま 菜種油	
	ツナとこまつなのあえもの	まぐろ		にんじん 小松菜	キャベツ もやし	砂糖		

平均値	小学校	627
	中学校	747
基準値	小学校	650
	中学校	830
給食予定回数		14回



☆すべての食材を表記しているものではなく、加工食品については主な原料(1%以上)を表記しています。
 ☆材料の都合により献立を変更することがあります。
 ☆阿久比町では令和3年9月よりアレルギー対応除去食(卵・乳)を提供しています。
 ☆献立や食に関するお問い合わせ等は給食センターへお願いします。

TEL 48-5111 FAX 48-5114

★業者配送

※令和7年4月から令和8年3月までの間、物価高騰に対応するため、町が食材価格高騰相当分を負担しています。

1年間の振り返りをしよう!

いよいよ3月、今の学年で過ごす日も残りわずかとなりました。皆さんは、日々の給食からどんなことを学んできたでしょうか? この1年を振り返り、できたことをチェックしてみましょう。

給食の前に 手をきれいに 洗えましたか?	食事のあいさつは 心を込めて 言えましたか?	おはしを正しく使う ことができましたか?
よくかんで味わって 食べられましたか?	バランスの良い 食事のとり方が わかりましたか?	自分に必要な量を 考えて食べるこ とができますか?
地域でとれる食べ物を 知ることができましたか?	行事食や郷土料理 について知ること ができましたか?	楽しい給食時間を 過ごせましたか?

ひな祭りのおはなし

毎年3月3日は、女の子の健やかな成長と幸せを願い、お祝いをする「ひな祭り」です。ひな人形や桃の花を飾り、さまざまな願いを込めた料理やお菓子をいただきます。季節の節目となる五節句(五節供)の一つ「上巳の節句」でもあり、季節の花にちなんで「桃の節句」とも呼ばれます。

ひな祭りの食べ物 ひしもち <p>緑・白・桃(ピンク)の3色を重ねた、菱形のもち。雪の下から新芽が芽吹き、桃の花が咲く春の様子を表現しているとされますが、色や形、重ね方など、地域によって違いがあります。</p>	ひなあられ <p>もとはひしもちを砕いて作られていました。関東と関西で大きく異なり、関東地方では米粒形の甘いポン菓子、関西地方では直径1cmほどの丸形のあられが親しまれています。</p>	白酒 <p>桃の花びらを酒に浸した「桃花酒」を飲む風習がありましたが、江戸時代に「白酒」が売り出されると、たちまち人気を集めて定着しました。白酒はアルコールを含むため、子ども向けには、米麹から作る甘酒などが用いられます。</p>
ちらしずし <p>酢飯の上に、縁起の良い食べ物、旬の食べ物を彩りよく散らしたおすし。ひな祭りの食べ物として定着したのは最近のことで、もとは、塩漬にした魚と米を発酵させた「なれずし」が食べられていたとされています。</p>	はまぐりのうしお汁 <p>はまぐりは、対になった貝殻でないこと、形がぴったり合わないことから、夫婦円満の象徴とされています。良い縁に恵まれて、幸せになれるようにという願いが込められています。</p>	

新学期の給食開始は4月13日(月)です。
 (新小学1年生の給食開始は4月21日(火)です。)

