

令和8年 3月の予定献立表



中城村学校給食共同調理場
電話番号 895-5701

食品群	体内ではたらし
赤の食品	血や肉、骨をつくる
黄の食品	働く力や体温となる
緑の食品	体の調子をととのえる

学校給食の栄養基準量	小学校	E=エネルギー 650 kcal	P=タンパク質 24.0 g	F=脂質 21.7g
	中学校	830 kcal	41.5 g	27.7 g

材料、その他の都合により献立を変更することがあります。

こ ん だ て	<h2 style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">今月の行事食</h2>	<h2 style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">ご卒業おめでとうございます🌸</h2>				
こ ん だ て	<p>●3月3日(火)「ひなまつり献立」</p> <p>ひな祭りとは3月3日の桃の節句のことで、女の子のお祝いをする日です。女の子の健やかな成長や幸せを祈って、お祝いをします。</p> <p>小学校は「ひなあられ」、中学校は「ひしもち」を提供します♪</p>	<p>中学3年生のみなさんへ</p> <p>9年間食べてきた給食も、今月で最後となりました。みなさんの給食での思い出はなんですか。給食で初めて出会う食材や料理、大好きな給食の発見など、たくさんの思い出があるかと思います。これからも体と心の健康が維持できるよう、正しい食の知識を持って過ごして下さいね。失敗することを恐れず、いろんなことに挑戦していきましょう。今後も皆さんのことを応援しています!</p>				
こ ん だ て	<p>2(月)</p> <p>受験生にいいよかん😊</p>	<p>3(火) ●ひなまつり献立</p> <p>(小学校) ひなあられ (中学校) ひしもち</p>	<p>4(水) 欠食: 中中3年</p>	<p>5(木) 欠食: 中中3年</p>	<p>6(金)</p>	
こ ん だ て	<p>9(月) 欠食: 中学校</p> <p>カルシウムたっぷり</p>	<p>10(火) 欠食: 中中3年</p>	<p>11(水) 欠食: 中中3年</p>	<p>12(木) 欠食: 中中3年</p>	<p>13(金) 欠食: 中中3年</p>	
こ ん だ て	<p>16(月) 欠食: 中中3年</p>	<p>17(火) 欠食: 中中3年</p>	<p>18(水) 欠食: 小学校・中中3年</p>	<p>19(木)</p> <p style="text-align: center; font-size: 2em; color: red;">修了式</p>	<p>20(金)</p> <p style="text-align: center; font-size: 2em; color: red;">春休み</p>	
こ ん だ て	<h2 style="color: red;">給食の時間をふりがえろう</h2> <p>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。</p>		<p>《春休みも毎日朝食をとろう!》</p> <p>朝食は脳や体を目覚めさせ、エネルギーを補給するうえでとても大切です。長い休みの間も朝寝坊をしないで、早起きをして、毎日必ず朝食をとるようにしましょう!</p>			
こ ん だ て	<p><input type="checkbox"/> 協力して給食の準備をすることができた</p>	<p><input type="checkbox"/> 1人分の量をきれいに盛りつけた</p>	<p><input type="checkbox"/> 楽しく会食することができた</p>	<p>《調理場からみなさんへ》</p> <p>調理場では安全・安心かつおいしい給食を作るために、衛生面に気を付けながら毎日給食を作ってきました。みなさんから「おいしかった」「また食べたい」という声にパワーをもらいました。1年間たくさん食べてくれてありがとうございました♪</p>		
こ ん だ て	<p><input type="checkbox"/> バランスのよい食事のとり方がわかった</p>	<p><input type="checkbox"/> 地域の地場産物がわかった</p>	<p><input type="checkbox"/> 感謝の気持ちを持って食べることができた</p>			
<p>学校給食費は、期限内に納めましょう。(毎月10日)</p>						

詳細献立表

中城村学校給食共同調理場

TEL: 895-5701

2026年3月

日	曜日	こんだて 毎日牛乳がつかます	主な材料と体内での働き			調味料 香辛料
			(あか) 血や肉 骨をつくる	(きいろ) 働く力や 体温となる	(みどり) 体の調子を ととのえる	
2	月	ごはん		米		
		中華風スープ	鶏肉	片栗粉	キャベツ、たまねぎ、もやし、コーン、たけのこ、しいたけ、しょうが	しょうゆ、シママース、こしょう、チキンブイヨン(鶏肉)、豚だし(豚肉)
		つくねと野菜の甘酢炒め	つくね(小麦・鶏肉・大豆)、厚揚げ(大豆)	三温糖、ごま油(ごま)、サラダ油(大豆)、片栗粉	れんこん、にんじん、たまねぎ、ピーマン、たけのこ	ケチャップ、しょうゆ、酢、みりん、酒、チキンブイヨン(鶏肉)、シママース
		いよかん			いよかん	
3	火	深川飯	あさり、油揚げ(大豆)	米、麦、サラダ油(大豆)	たけのこ、にんじん、しめじ、ねぎ	しょうゆ、みりん、酒、シママース、花かつお
		鮭のレモンソースかけ	さけ	三温糖		レモン果汁、シーワサー果汁、しょうゆ、みりん、酒
		菜の花のごま和え		練り白ごま、白すりごま、三温糖、ごま油(ごま)	菜の花、きゅうり、大根、キャベツ、にんじん	酢、しょうゆ、シママース
		ひなあられ(小学校)		ひなあられ(大豆)		
4	水	パッカーハウスパン		パッカーハウスパン(小麦・乳・大豆)		
		ポテトスープ	鶏肉	じゃがいも、サラダ油(大豆)	キャベツ、たまねぎ、島にんじん、ブロッコリー	しょうゆ、シママース、こしょう、豚だし(豚肉)、白ワイン
		ハンバーグのきのこソースかけ	ハンバーグ(鶏肉・豚肉・大豆)	三温糖、サラダ油(大豆)、片栗粉	しめじ、マッシュルーム	ケチャップ、ウスターソース、赤ワイン、デミグラスソース(小麦・鶏肉)
		サンドサラダ		エッグケアマヨネーズ(大豆)、三温糖	キャベツ、にんじん、きゅうり	酢
5	木	ごはん		米		
		キャベツのみそ汁	豆腐(大豆)		キャベツ、大根、島にんじん、しめじ	白みそ、赤みそ、花かつお
		モウカザメフライ	モウカザメフライ(小麦・大豆)	サラダ油(大豆)		
		小松菜のシーワサー和え	糸削り	三温糖	こまつな、コーン、もやし、きゅうり	シーワサー果汁、しょうゆ、酢
6	金	ごはん		米		
		ビーフカレー	牛肉、豚レバー、白いんげん豆	じゃがいも、小麦粉、サラダ油(大豆)	たまねぎ、にんじん、ピーマン、かぼちゃ、にんにく、しょうが	カレーウ(小麦・牛肉・鶏肉・大豆)、カレー粉、ウスターソース、ポークブイヨン(鶏肉・豚肉)、シママース
		フルーツポンチ			みかん、パイナップル、もも、フルーツカクテル(もも)、ナタデココ、アロエ	
9	月	コッペパン		コッペパン(小麦・乳・大豆)		
		ABCスープ	鶏肉	マカロニ(小麦)	キャベツ、たまねぎ、にんじん、セロリ、パセリ	豚だし(豚肉)、チキンブイヨン(鶏肉)、しょうゆ、シママース、こしょう
		チリコンカン	赤いんげん豆、大豆、豚肉、豚レバー	サラダ油(大豆)、三温糖	たまねぎ、にんじん、にんにく、トマト	トマトピューレ、トマトソース(大豆)、チリパウダー、ケチャップ、デミグラスソース(小麦・鶏肉)、ウスターソース、シママース、オレガノ
		手作りチーズスコーン	スキムミルク(乳)、チーズ(乳)、豆乳(大豆)	小麦粉、三温糖、オリーブ油		ベーキングパウダー
10	火	ごはん		米		
		沢煮椀	鶏肉		ごぼう、大根、にんじん、長ネギ、たけのこ、しいたけ、しょうが	しょうゆ、シママース、花かつお
		県産まぐろのゆずみそ焼き	まぐろ	三温糖		白みそ、みりん、酒、ゆずみそ(小麦・大豆)
11	水	キャベツの塩昆布和え	しらす干し、塩昆布(小麦・大豆・ゼラチン)、糸削り	三温糖	キャベツ、きゅうり、にんじん、もやし	しょうゆ、酢
		ジャンバラヤ	鶏肉、ウインナー(豚肉)	米、麦、サラダ油(大豆)	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、黄ピーマン、グリーンピース	ポークブイヨン(鶏肉・豚肉)、ケチャップ、トマトジュース、しょうゆ、ウスターソース、白ワイン、チリパウダー、シママース
		お魚グラタン	ホキ、ひよこ豆、白いんげん豆、豆乳(大豆)、チーズ(乳)	じゃがいも、エッグケアマヨネーズ(大豆)	コーン	シママース
		ブロッコリーソテー	鶏肉	サラダ油(大豆)	ブロッコリー、カリフラワー、コーン、たまねぎ、にんじん、しめじ、にんにく	しょうゆ、シママース、こしょう
12	木	ごはん		米		
		チムシンジ	豚肉、豚レバー	じゃがいも	大根、にんじん、こまつな、にんにく、しょうが	赤みそ、白みそ、花かつお
		タマナーチャンプルー	豚肉、豆腐(大豆)、糸削り	サラダ油(大豆)	キャベツ、にんじん、たまねぎ、にら、もやし	しょうゆ、シママース
		ウムクジアンダーギー		ウムクジアンダーギー、サラダ油(大豆)		
13	金	ごはん		米		
		さつま汁	鶏肉	さつま芋	ごぼう、大根、にんじん、こんにゃく、長ネギ	赤みそ、白みそ、花かつお
		ひじきたつぷり丼	豚肉、大豆、ひじき	三温糖、サラダ油(大豆)	にんじん、たまねぎ、たけのこ、赤ピーマン、こまつな	しょうゆ、みりん、トウモロコシ
16	月	ごはん		米		
		もずくと大根のすまし汁	もずく、白かまぼこ(大豆)		大根、にんじん、こまつな、しいたけ、しょうが	しょうゆ、シママース、花かつお、豚だし(豚肉)
		さんまのたれかけ	さんま	米粉、サラダ油(大豆)、三温糖、水あめ、片栗粉、白いりごま		しょうゆ、みりん
		みそきんぴら	豚肉	黒糖、サラダ油(大豆)、ごま油(ごま)	ごぼう、にんじん、ピーマン、こんにゃく	シママース、しょうゆ、赤みそ、酒、みりん、酢
17	火	ミートソースパゲティ	豚肉、豚レバー、大豆	スパゲティ(小麦)、サラダ油(大豆)、三温糖	にんじん、たまねぎ、セロリ、トマト、グリーンピース、マッシュルーム、にんにく	白ワイン、オレガノ、ミートソース(小麦・豚肉・大豆)、ケチャップ、トマトソース(大豆)、トマトジュース、デミグラスソース(小麦・鶏肉)、ウスターソース、シママース、チキンブイヨン(鶏肉)
		ほうれんそうオムレツ	ほうれんそうオムレツ(卵・大豆)			
		アーモンドとひよこ豆のサラダ	ひよこ豆、アーモンド	エッグケアマヨネーズ(大豆)	ブロッコリー、きゅうり、赤ピーマン、バジル	しょうゆ、酢
		さくらゼリー		さくらゼリー		
18	水	コッペパン		コッペパン(小麦・乳・大豆)		
		ABCスープ	鶏肉	マカロニ(小麦)	キャベツ、たまねぎ、にんじん、セロリ、パセリ	豚だし(豚肉)、チキンブイヨン(鶏肉)、しょうゆ、シママース、こしょう
		チリコンカン	赤いんげん豆、大豆、豚肉、豚レバー	サラダ油(大豆)、三温糖	たまねぎ、にんじん、にんにく、トマト	トマトピューレ、チリパウダー、ケチャップ、デミグラスソース(小麦・鶏肉)、ウスターソース、シママース、オレガノ
		手作りココアカップケーキ	豆乳(大豆)	小麦粉、ココア、グラニュー糖、サラダ油(大豆)、粉糖(小麦)		ベーキングパウダー

1. 「詳細献立表」には、食品表示法にさだめられている28品目を表示しています。

特定原材料(義務表示)8品目	特定原材料に準ずるもの(推奨表示)20品目
小麦、卵、乳、えび、かに、そば、落花生(ピーナッツ)、くるみ	アーモンド、あわび、いか、いくら、オレンジ、カシューナッツ、キウイフルーツ、牛肉、ごま、さけ、さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、マカダミアナッツ、もも、やまいも、りんご、ゼラチン

2. 症状誘発の原因となりにくい次の調味料は、アレルゲン表示を省略しています。
3. 加工食品は使用原材料や調味料ではなく、アレルゲンのみを表示しています。
4. 調理場で使用する揚げ油は、2〜3回続けて使用することがあります。
5. 天候やその他の都合により、予定している献立内容を変更する場合があります。
6. 海産物には、えび・かにの混入の可能性があります。

調味料	原因食物
しょうゆ	小麦・大豆
酢	小麦
みそ	大豆

令和8年

3月給食だより



中城村学校給食共同調理場

今年度もものこりわずかとなりました。1年間、給食を食べて元気に学校生活をおくることができましたか？また、この1年間で自分がたてた目標を達成することができましたか？

3月は食について学んできたことを思い返し、進級・進学におけて自分の食生活を整える準備期間にしましょう。



ひな祭りとは3月3日の桃の節句のことで、女の子のお祝いをする日です。女の子の健やかな成長や幸せを祈って、お祝いをします。3月3日(火)の給食も「ひな祭り献立」となっていますので、楽しみにしてくださいね♪

ひし餅



赤は「魔除け」、白は「清浄」、緑は「健康」を表すと言われたり、「桃の花」「雪」「大地」を表すともいわれています。健やかな成長への願いが込められています。

ひなあられ



ひなあられは「桃」「緑」「黄」「白」の4色が基本で、日本の四季(春・夏・秋・冬)を表しているといわれ、「1年通して幸せに暮らしてほしい」という願いがあります。

受験前の食生活について

- からだを温める食事をしましょう。(芋類、人参、大根、しょうが等は体を温める食材です。)
- 受験日が近づいたら、生もの(さしみ類)は避けましょう。
- 夜食は少なめに、食べる場合は消化のいいどんやおにぎりにしましょう。
- 受験前日の食事はなるべく食べなれた料理で胃の負担にならないものを食べましょう。(受験前日の夜、揚げ物は胃に負担がかかるので避けましょう。)
- 受験当日は必ず朝食をとりましょう。朝食をとることで、脳が目覚め、力が発揮できます。(五大栄養素をとり入れた食事内容を心がけましょう。)



中城共同調理場レシピ 「魚のカレー焼き」



【材料】5人分(目安)

・さば切り身・・・50g×5切

●しょうゆ(大さじ1) ●さとう(大さじ2/3) ●みりん(大さじ2/3)

●おろししょうが(小さじ1/4) ●カレー粉(小さじ1) ●料理酒(小さじ1/4)

【作り方】

①「●マーク」の調味料を全て混ぜ合わせたら、さば切り身とあわせ、冷蔵庫で30分～1時間漬ける。

②170℃～180℃のオーブンで約15～20分焼き、火が通ったら完成です♪
フライパンで焼く時は、少量の油をしき、弱火で片面7～10分焼いてください。