令和8年3月分
中学校給食予定献立表

桜井市立学校給食センター
TEL 0744-44-2200

毎月19日は「食育の日」 ☆みんなですすめる『食育の”わ”』

○行事等により、給食を提供しない日もあります。
学校からの案内をご確認ください。

お祝い献立　2 日（月）

わかめごはん	
白ごはん	5群
わかめごはんの素	2群
牛乳	2群
もぐちゃんコロッケ	
もぐちゃんコロッケ	5群
揚げ油	6群
きんぴらごぼう	
豚肉	1群
ごぼう	4群
にんじん	3群
三温糖	5群
こいくちしょうゆ	
本みりん	
ごま油	6群
ちくわ	1群
かす汁	
鶏肉	1群
大根	4群
にんじん	3群
うす揚げ	1群
里いも	5群
青ねぎ	3群
酒かす	5群
みそ	1群
白みそ	1群
削り節パック	
お祝いデザート(直送)	
焼きプリンタルト	5群

ひなまつり献立　3 日（火）

減量酢めし	
白ごはん	5群
米酢	
上白糖	5群
食塩	
本みりん	
牛乳	2群
ちらし寿司の具	
かんぴょう	4群
鮭フレーク	1群
高野豆腐	1群
にんじん	3群
しいたけ水煮	4群
れんこん	4群
むき枝豆	4群
ちりめんじゃこ	2群
錦糸たまご	1群
本みりん	
三温糖	5群
うすくちしょうゆ	
液体こんぶだし	
かきあげ	
野菜のかき揚げ	5群
揚げ油	6群
豆腐のすまし汁	
冷凍豆腐	1群
桜かまぼこ	1群
はなふ	5群
たまねぎ	4群
えのきたけ	4群
青ねぎ	3群
うすくちしょうゆ	
本みりん	
食塩	
液体かつおだし	
削り節パック	

4 日（水）

コッペパン	5群
牛乳	2群
鶏肉のハニーマスタードソース	
鶏もも肉(個)	1群
粒マスタード	
はちみつ	5群
三温糖	5群
こいくちしょうゆ	
でんぷん	5群
ポテトサラダ	
じゃがいも	5群
たまねぎ	4群
にんじん	3群
きゅうり	4群
こしょう	
ノンエッグマヨネーズ（調理用）	6群
食塩	
ミネストローネ	
鶏肉	1群
にんじん	3群
大根	4群
たまねぎ	4群
むき枝豆	4群
奈良の米粉マカロニ	5群
トマト水煮	3群
トマトケチャップ	
オリーブ油	6群
スープストック	
こしょう	

5 日（木）

増量麦ごはん	
白ごはん	5群
大麦	5群
牛乳	2群
ポークカレー	
豚肉	1群
じゃがいも	5群
たまねぎ	4群
にんじん	3群
すりおろしにんにく	4群
しょうが	4群
ソテードオニオン	4群
白いんげんペースト	5群
ローリエ	
トマトケチャップ	
スープストック	
カレールウ1	
カレールウ2	
カラフルサラダ	
ブロッコリー	3群
カリフラワー	4群
赤パプリカ	3群
イタリアンドレッシング	6群
ヨーグルト(直送)	
バニラヨーグルト	2群

6 日（金）

コッペパン	5群
牛乳	2群
ミートスパゲティ	
スパゲティ	5群
合いびき肉	1群
すりおろしにんにく	4群
オリーブ油	6群
たまねぎ	4群
ソテードオニオン	4群
にんじん	3群
マッシュルーム水煮	4群
トマト水煮	3群
三温糖	5群
赤ワイン	
トマトケチャップ	
ウスターソース	
スープストック	
菜の花サラダ	
菜の花	4群
キャベツ	4群
にんじん	3群
ホールコーン	4群
チキンフレーク水煮	1群
イタリアンドレッシング	6群
メープルジャム	
メープルジャム(個袋)	5群

9 日（月）

白ごはん	5群
ジョア(直送)	2群
豚肉のしょうが焼き	
豚肉	1群
たまねぎ	4群
にんじん	3群
さやいんげん	3群
しょうが	4群
料理酒	
三温糖	5群
こいくちしょうゆ	
揚げ出し豆腐のあんかけ	
揚げ出し豆腐	1群
青ねぎ	3群
しょうが	4群
こいくちしょうゆ	
本みりん	
三温糖	5群
でんぷん	5群
根菜のみそ汁	
うす揚げ	1群
にんじん	3群
大根	4群
ごぼう	4群
じゃがいも	5群
白ねぎ	4群
みそ	1群
削り節パック	

10 日（火）

白ごはん	5群
牛乳	2群
魚の甘露煮	
かつおいわしの甘露煮	1群
セルフおにぎり	
手巻きのり	2群
塩昆布	2群
すいとん汁	
すいとん	5群
大根	4群
にんじん	3群
里いも	5群
こんにゃく(短冊)	5群
しいたけ水煮	4群
うす揚げ	1群
青ねぎ	3群
みそ	1群
削り節パック	

備蓄ができる「魚の甘露煮」・「塩昆布」・「手巻きのり」でおにぎりを作って食べよう！
「すいとん」は、家庭でも保存がきく小麦粉と水で練って作ったおもちです。

11 日（水）

コッペパン	5群
牛乳	2群
カレーうどん	
うどん麺	5群
鶏肉	1群
うす揚げ	1群
奈良のしめじ	4群
にんじん	3群
たまねぎ	4群
青ねぎ	3群
ストックカレー	
カレー粉	
本みりん	
こいくちしょうゆ	
液体かつおだし	
ストックサラダ	
ホールコーン	4群
切干大根	4群
まぐろフレーク水煮	1群
こいくちしょうゆ	
三温糖	5群
ノンエッグマヨネーズ（調理用）	6群
おさかなソーセージ	
おさかなソーセージ(個袋)	1群

非常食「ストックカレー」を使ったカレーうどんだよ！
ストックサラダは、常温で備蓄ができる食べ物を使ったサラダだよ！

災害への備えと、備蓄について考えてみよう！

12 日（木）

卒業式

13 日（金）

食パン	5群
牛乳	2群
ハンバーグのトマトソース	
ハンバーグ	1群
トマト水煮	3群
たまねぎ	4群
ズッキーニ	4群
すりおろしにんにく	4群
炒め油	6群
トマトケチャップ	
うすくちしょうゆ	
三温糖	5群
でんぷん	5群
卵サンドの具	
スクランブルエッグ(奈良県産)	1群
ソテードオニオン	4群
こしょう	
炒め油	6群
乾燥パセリ	3群
ノンエッグマヨネーズ(個袋)	6群
ジュリエンヌスープ	
鶏肉	1群
にんじん	3群
たまねぎ	4群
キャベツ	4群
えのきたけ	4群
乾燥パセリ	3群
スープストック	
こしょう	
うすくちしょうゆ	

16 日（月）

白ごはん	5群
牛乳	2群
しゅうまい	
肉しゅうまい	1群
もやしのナムル	
大豆もやし	4群
にんじん	3群
ほうれん草	3群
すりおろしにんにく	4群
こいくちしょうゆ	
三温糖	5群
ごま油	6群
白すりごま	6群
スンドゥブチゲ	
冷凍豆腐	1群
豚肉	1群
白菜キムチ	4群
しめじ	4群
白ねぎ	4群
にら	3群
チンゲンサイ	3群
ごま油	6群
八丁みそ	1群
みそ	1群
トウバンジャン	
コチジャン	
中華スープの素	
うすくちしょうゆ	
しょうが	4群
すりおろしにんにく	4群

17 日（火）

白ごはん	5群
牛乳	2群
鶏の竜田揚げ	
鶏肉	1群
三温糖	5群
こいくちしょうゆ	
料理酒	
しょうが	4群
でんぷん	5群
揚げ油	6群
ツナサラダ	
キャベツ	4群
にんじん	3群
まぐろフレーク水煮	1群
ノンエッグマヨネーズ（調理用）	6群
こしょう	
食塩	
もずくスープ	
もずく	2群
焼き豚	1群
にんじん	3群
冷凍豆腐	1群
チンゲンサイ	3群
えのきたけ	4群
しいたけ水煮	4群
うすくちしょうゆ	
中華スープの素	
料理酒	

18 日（水）

コッペパン	5群
牛乳	2群
セルフフルーツクリームパン	
ホイップクリーム	2群
ミックスフルーツ	4群
えびフライ	
えびフライ	1群
揚げ油	6群
ABCスープ	
ウインナー	1群
にんじん	3群
たまねぎ	4群
むき枝豆	4群
キャベツ	4群
ABCマカロニ	5群
スープストック	
食塩	
こしょう	
うすくちしょうゆ	
乾燥パセリ	3群

今月の奈良県産

米・青ねぎ・奈良のしめじ
こんにゃく（県内製造）
ほうれんそう
米粉マカロニ
スクランブルエッグ
錦糸卵

平均栄養摂取量

栄養価	中学校
エネルギー	840kcal
たんぱく質	32.8g
脂質	摂取エネルギーの29.5%

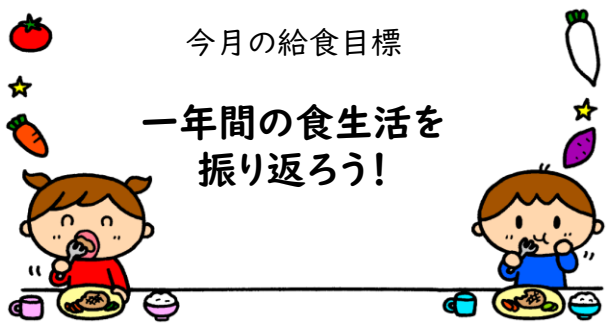
6つの基礎食品群

1群	**たんぱく質** 骨や筋肉、血液などを作ります
2群	**カルシウム** 丈夫な骨をつくります
3群	**ビタミンA** 体の調子をととのえ、皮膚や粘膜を健康に保ちます
4群	**ビタミンC** 体の調子をととのえ、体の抵抗力を高めます
5群	**炭水化物** エネルギー源になります
6群	**炭水化物** エネルギー源になります

3月 給食だより

今月の給食目標

一年間の食生活を振り返ろう！



給食から、どんなことを学びましたか？

今年度も残すところ一か月、卒業や進級など節目を迎える時期となりました。

給食センターでは、給食を「心と体の栄養になるように」「おいしく安心して食べられるように」など、たくさんの思いを込めて作っています。今年も行事食や郷土料理、外国の料理など、いろいろな献立が登場しました。

みなさんは、給食を食べながら、どんなことを感じ、学んだでしょうか？

今年度の給食も、あと少しで終わりです。同じ教室、同じクラスメイト、先生と食べる給食も、残りわずかです。この一年を振り返るとともに、残りの給食をしっかり食べ、元気な学校生活を送ってほしいと思います。

給食時間を振り返ろう 「食育」チェックシート○

この１年の給食時間を振り返り、できたことに○を付けましょう。

給食の前に手をきれいに洗えた	給食当番の身支度をきちんとできた	食事のあいさつを心を込めて言えた
食器を正しく並べることができた	お箸を正しく持ち、上手に使うことができた	よくかんで味わって食べることができた
地域の産物や食文化を知ることができた	日本の伝統行事と行事食について知ることができた	バランスのよい食事の組み合わせがわかった

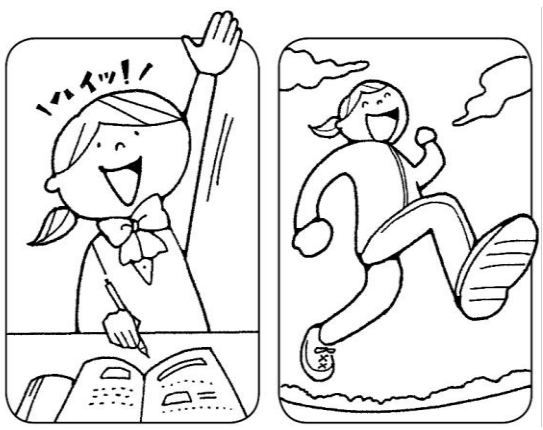
朝ごはんをたべよう！

学力も体力もアップ!?

朝食のすすめ

朝食を毎日食べている人は、そうでない人にくらべて、体力・運動能力や学力が高い傾向にあることが文部科学省などの調査でわかっています。朝食をしっかり食べ、勉強も運動もがんばりましょう！

朝ごはんを食べると



おさかな食育劇場 忘れないでね

卒業生はもうすぐ最後の給食です。
これからも食べることを大切に！

ご卒業おめでとうございます

毎日を生き生きと過ごすためには、健康な体をつくることが基本です。
給食の時間や授業で学んだことを生かし、“食べたもので体がつくられていく”ことを意識して、よりよい食生活を送ってほしいと思います。

保護者の皆様へ

１年間、学校給食にご理解ご協力いただきましてありがとうございました。
今年度も、大きな事故なく無事に学校給食を提供することができました。
今後も、子どもたちが、安心しておいしく楽しく学校生活を送っていけるように、日々精進していきますので、
引き続きご協力をよろしくお願い致します。