

3月 給食だより

令和8年2月
編集発行
守口市教育委員会
守口市学校給食協会



日々の給食から、どのようなことを感じ、学びましたか？ 食べることを大切にすること、自分自身を大切にすることにつながります。給食から学んだことを生かし、健康で充実した毎日を送ってほしいと願っています。

健康な心と体は、毎日の食事の積み重ねです。今食べている食事は、“未来の自分”をつくるための重要な土台となります。

新年度に向けて準備をする機会に

新年度が始まると、環境が変わり、心と体に負担がかかりやすくなります。

春休み中も早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて体調を整えておきましょう。



生活リズムを大切に!

いちおし野菜

◎今月の「いちおし野菜」は、ブロッコリーです。

◎給食では、6日の「ブロッコリーのごまサラダ」に使用しています。



◎今年度の給食テーマは「いちおし野菜」でした。

野菜にはからだを元気にするビタミンやおなかの調子を整えてくれる食物繊維が多く含まれています。

野菜をしっかり食べると、風邪をひきにくくなったり、運動をもっとがんばれたり、いいことがたくさんあります。

これからも給食を通して、いろいろな野菜に親しみ、食べる楽しさを広げていきましょう。



1年間ありがとうございました!

保護者の皆さま、今年度も

給食運営へご理解とご協力をい

ただき、ありがとうございました。



令和8年3月分

学校給食献立表

3/2月～3/23月

★は茶わんの日、◆は新献立のある日です

実施日	献立名	食品名	実施日	献立名	食品名
3/2月★ はし	ごはん 牛乳 ピリ辛肉じゃが あえもの	【米 【ぶた肉、あかつきこんにやく、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、ニラ、土しょうが、にんにく、白ごま、油、しょうゆ濃、赤だしみそ、三温糖、トウバンジャン、ごま油、く水） 【ちくわ、はくさい、チンゲンサイ、にんじん、しょうゆ濃、みりん	3/12木★ はし	ごはん 牛乳 みそ汁 鶏肉のからあげ	【米 【うすあげ、こまつな、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、みそ、けずりぶし、く水） 【とり肉、土しょうが、しょうゆ濃、酒、塩、でんぷん、油
3/3火 はし	ちらしずし 牛乳 赤だし つくねの煮物 ひなあられ	【米、だしこんぶ、く水）、酢、砂糖、塩、たまご、サラダ油、ちくわ、にんじん、れんこん、干しいたけ、三温糖、しょうゆ淡、けずりぶし、く水） 【とうふ、うすあげ、えのきたけ、みつば、干しわかめ、みそ、赤だしみそ、けずりぶし、く水） 【つくね、にんじん、三温糖、しょうゆ淡、しょうゆ濃、けずりぶし、く水） 【ひなあられ	3/13金	げんまいごはん 牛乳 カレー フレンチサラダ	【米、げんまい 【ぶた肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、にんにく、土しょうが、油、ポーンストック、小麦粉、マーガリン、純カレー粉、チャツネ、しょうゆ濃、ケチャップ、ウスターソース、塩、三温糖、こしょう、ベイリーフ、く水） 【キャベツ、きゅうり、にんじん、セロリー、酢、サラダ油、砂糖、しょうゆ濃、塩、こしょう
3/4水	あげパン 牛乳 ポトフ 白菜とひじきのサラダ	【コッペパン 【油、グラニュー糖 【ポークウインナー、たまねぎ、キャベツ、じゃがいも、にんじん、油、ポーンストック、とりがらスープ、しょうゆ淡、塩、こしょう、ベイリーフ、く水） 【はくさい、きゅうり、にんじん、はなかつお、めひじき、サラダ油、しょうゆ淡、酢、塩	3/16月★ はし	赤飯 牛乳 すまし汁 トンカツ ソース ポイルキャベツ おいわいゼリー	【米、もち米、あずき、塩、く水） 【かまぼこ、はくさい、えのきたけ、にんじん、ねぎ、しょうゆ淡、みりん、塩、けずりぶし、だしこんぶ、く水） 【ぶた肉、塩、こしょう、小麦粉、く水）、パン粉、油 【白ごま、とんかつソース、ケチャップ 【キャベツ 【おいわいゼリー
3/5木★ はし	ごはん 牛乳 とりすき さばの塩焼き	【米 【とり肉、糸こんにやく、はくさい、たまねぎ、にんじん、しろねぎ、ふ、油、しょうゆ濃、三温糖 【さば、塩、油	3/17火	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 あまずあえ ※小学校のみ提供します。	【米 【ぶたひき肉、とうふ、たまねぎ、にんじん、土しょうが、油、ポーンストック、赤だしみそ、しょうゆ濃、三温糖、酒、とうがらし、ごま油、でんぷん、く水） 【ツナ、きゅうり、干しわかめ、酢、砂糖、しょうゆ濃、みりん
3/6金	ケチャップライス 牛乳 ドリア風 ブロッコリーのごまサラダ	【米、ケチャップ、バター、塩、く水） 【ベーコン、いか、むきえび、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、油、牛乳、チーズソース、マーガリン、小麦粉、塩、酒、こしょう、く水） 【ブロッコリー、にんじん、白ごま、酢、しょうゆ濃、砂糖、サラダ油	3/18水	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 あまずあえ ※さつき学園のみ提供します。	【米 【ぶたひき肉、とうふ、たまねぎ、にんじん、土しょうが、油、ポーンストック、赤だしみそ、しょうゆ濃、三温糖、酒、とうがらし、ごま油、でんぷん、く水） 【ツナ、きゅうり、干しわかめ、酢、砂糖、しょうゆ濃、みりん
3/9月★ はし	ひじきごはん 牛乳 すまし汁 ごもく煮	【米、めひじき、うすあげ、にんじん、しょうゆ濃、酒、みりん、塩、けずりぶし、く水） 【とり肉、とうふ、はくさい、えのきたけ、にんじん、ねぎ、しょうゆ淡、みりん、塩、けずりぶし、く水） 【だいたい、ぶた肉、こんにやく、ちくわ、にんじん、ごぼう、干しいたけ、しょうゆ濃、しょうゆ淡、三温糖、けずりぶし、く水）	3/19木★ はし	ごはん 牛乳 豚肉と厚揚げの炒め煮 焼きししゃも	【米 【ぶた肉、あつあげ、はくさい、こまつな、にんじん、油、しょうゆ濃、三温糖、みりん 【ししゃも、油
3/10火★ はし	ゆかりご飯 牛乳 にくわかめうどん おひたし	【米、ゆかり粉 【うどん、牛肉、うすあげ、にんじん、ねぎ、干しいたけ、干しわかめ、しょうゆ淡、みりん、けずりぶし、く水） 【はくさい、チンゲンサイ、しょうゆ濃、みりん、けずりぶし、く水）	3/23月★ はし	ごはん 牛乳 みそ汁 豚肉のしょうが焼き	【米 【うすあげ、たまねぎ、じゃがいも、だいこん、にんじん、干しわかめ、みそ、けずりぶし、く水） 【ぶた肉、たまねぎ、土しょうが、しょうゆ濃、酒、砂糖、油、でんぷん、く水）
3/11水	コッペパン 牛乳 ミネストローネ キッシュ	【コッペパン 【チキンウインナー、ショートスパゲティ、たまねぎ、じゃがいも、トマト水煮、にんじん、にんにく、油、ポーンストック、とりがらスープ、ケチャップ、しょうゆ濃、砂糖、塩、こしょう、ベイリーフ、く水） 【たまご、ベーコン、たまねぎ、パセリ、塩、こしょう、とけるチーズ、牛乳、油	<ul style="list-style-type: none"> ●あげパン以外のパンは、個包装にされたものが提供されます。持ち帰りは出来ません。 ●毎月の給食だよりや献立表は、教育委員会のホームページからもご覧いただけます。 ●魚には骨がありますので、気を付けてよくかんで食べましょう。 ●都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承がいます。 		

児童1人1回あたり
平均栄養量

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミンA μgRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩 g
学年1・2年	523	22	19.1	330	78	2.3	2.6	187	0.36	19	3.5	1.8
学年3・4年	602	25.1	21.5	352	90	2.8	3.1	213	0.42	23	4.4	2.2
学年5・6年	681	28.4	23.9	378	103	3.4	3.4	241	0.48	27	5.3	2.6

