



## 1年間のふりかえりチェック

今年度も残りわずかとなりました。一年間にわたり、みんなで給食を食べながら、さまざまな食に関することを学んできました。親子で一緒に、一年間を振り返って、来年度の食生活における目標を立ててみましょう。



協力して給食の準備ができた



野菜のはたらきについて知ることができた



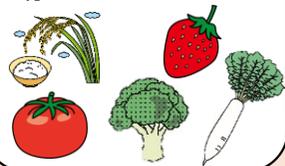
自分に必要な量を考えて、バランス良く食べることができた



感謝の気持ちを持って食べることができた



地域でとれる食べ物が分かった



食についての話を家族とすることができた



## パクンからの野菜メモ

野菜復習クイズに挑戦しよう!!

### ☆第1問☆

一日に食べると良い野菜の量はどっち?  
 ①片手に一杯 ②両手に一杯

### ☆第2問☆

野菜のはたらき、5つ言えるかな?  
 ○に入る言葉を入れてみよう。  
 ①元気○○○○病気の予防  
 ②骨や血液を作って○○○○成長  
 ③おなか○○○○  
 ④おはだ○○○○  
 ⑤目が○○○○

### ☆第3問☆

朝ごはんには野菜を食べるメリットって、次のうちどれかな?  
 ①おなかすっきり ②集中力アップ ③夏バテ予防

●正解は、今年度に出た献立表のパクンの野菜メモにのってるよ。何月号にのっているかな?探してみてね。



お忘れないうちに



これから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!

## 学校給食メニューコンクール受賞献立が給食に出ます!

岐阜県内の小学6年生を対象に、地場産物を使用した『学校給食メニューコンクール』が行われ、多治見市からもアイデアいっぱいの献立を多数応募しました。受賞献立の中から3月の給食献立に取り入れたメニューを紹介いたします。

からあげの食べられる野菜トマトソースかけ (笠原小)

ほうれん草としめじのスパゲッティ (小泉小)

ちょっとぜいたくなだしのお吸い物 (昭和小)



給食に出る日には、このマークがつきます。楽しみにしていてくださいね。

## 給食メニューを作ってみよう!

【材料】 4人分

- ☆かぼちゃ 1/10個
- ☆ごぼう 1/2本
- ☆にんじん 1/3本
- ☆れんこん 1/4節
- ☆米粉 20g
- ☆塩 適量
- ☆青のり粉 適量

### 《下準備》

- ・かぼちゃ、にんじん、れんこんは3mmくらいのいちよう切り、ごぼうは斜め薄切りにする。
- ・ごぼう、れんこんは、水にさらし、水気を切っておく。

### 《作り方》

- ①野菜に米粉を薄くまぶし、170℃の油でカリッと揚げる。
- ②①に塩と青のり粉を全体にまぶしたら完成。

※野菜チップスにすることで、野菜が苦手な子ども、食感が変わって食べやすくなりますよ。  
 ※のり塩味の他に、カレー味やコンソメ味など、色々な味付けで作ってみてください。



◆今月の岐阜県産の食材(予定)◆

たじこ給食のお米とトマトは多治見市産です



◆今月の魚◆

<切り身の魚、角切りの魚>  
 4日(水)さわら  
 9日(月)にしん  
 <丸ごと食べる魚>  
 6日(金)味付け小魚

# 令和8年3月予定献立表

## 食育センター 養正調理場

日 曜 日	献立名			6つの食品群材料名(※6つの食品群をそろえてバランスの良い食事をしましょう)					
				血や肉になるもの		体の調子を整えるもの		熱や力のもとになるもの	
	しゅしよく	しゅさい	ふくさい・くだもの・デザート	肉・魚・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	淡色野菜・くだもの・きのこ	穀類・いも・さとう	油脂類
2月	カレーライス (むぎごはん・カレーシチュー(乳))			豚肉 ※大豆水煮(幼) 大豆(小中) ※きな粉	※牛乳 ※チーズ	にんじん みずな	たまねぎ にんにく しょうが だいこん	米 麦 じゃがいも ※小麦粉 ※上白糖	※なたね油 ※有塩バター ※青じそドレ
3火	くろコッペパン(乳)	からあげのたべられる やさイトマトソースがけ	ごぼうのソテー オニオンスープ	鶏肉 ※レンズ豆	※牛乳	トマト ※カットトマト ピーマン	しょうが にんにく きゅうり なす ごぼう 冷凍コーン たまねぎ エリンギ	※黒コッペパン ※でん粉 ※上白糖 じゃがいも	※なたね油 ※オリーブ油
4水	ごもくちらし (きざみのり)	さわらのしおこうじやき	なのはなのあえもの わかめじる ひなあられ(幼小) からすみ(中)	鶏肉 ※さわら ※かまぼこ ※あさり 冷凍	※牛乳 わかめ ※だしこんぶ ※一食きざみのり	にんじん なばな	干し椎茸スライス れんこん ごぼう ※紅しょうが しょうが キャベツ きゅうり だいこん はくさい	米 ※上白糖 ※ひなあられ(幼小) ※からすみ(中)	※なたね油
5木	むぎごはん(幼小) (かつおふりかけ(幼小)) せきはん(中) (ごましお(中))	えびフライ	こまつなのいためもの はなふのすましじる おいわいデザート(中)	※あずき水煮(中) ※えび ※油揚げ 鶏肉 ※フレーク節 ※おかかふりかけ(幼小)	※牛乳	こまつな にんじん みつば	たまねぎ えのきたけ	※麦ごはん(幼小) 米(中) もちこめ(中) ※小麦粉 ※パン粉 ※上白糖 ※型抜きふ ※お祝いデザート(中)	※なたね油 ※ごま塩(中)
6金	むぎごはん	こざかなのあまがらめ	とうふのちゅうかに ちゅうかサラダ	※冷凍角切り豆腐 豚肉 ※なると	※牛乳 ※味付け小魚	チンゲンサイ ブロッコリー	しょうが にんにく もやし はくさい ※たけのこ水煮 千切きくらげ キャベツ	米 麦 ※上白糖 ※でん粉	※なたね油 ※ごま油 ※中華ドレ
9月	たじっこごはん	にしんのごまがらめ	おひたし しろみそじる	※にしん ※油揚げ ※白みそ	※牛乳 ※煮干し	かぼちゃ	にんにく しょうが キャベツ だいこん はくさい 根深ねぎ	米 ※でん粉 ※上新粉 ※上白糖	※なたね油 ※白ごま
10火	むぎごはん	あげどうふのやさいあんかけ	にんじんのきんぴら とろろこんぶじる ミルクプリン(乳)(幼小)	※揚げ出し豆腐 豚肉 鶏肉 ※フレーク節	※牛乳 ※とろろ昆布	ピーマン にんじん	たまねぎ だいこん えのきたけ キャベツ	※麦ごはん ※上白糖 ※でん粉 ※糸こんにゃく ※ミルクプリン(幼・小)	※なたね油
11水	ごもくラーメン (いっしょくラーメン・ ごもくラーメンスープ)	いかのぴりからやき	オイスターいため	豚肉 ※いか短冊 鶏肉	※牛乳	にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく もやし キャベツ ※メンマ 根深ねぎ れんこん	※一食ラーメン	※なたね油
12木	むぎごはん	ぶたにくのねぎしおいため	にびたし ちよっとぜいたくなだしのおすいもの ぎふりんごゼリー(中)	豚肉 ※オイルツナ ※大豆水煮 ※フレーク節	※牛乳 ※だしこんぶ	こまつな にんじん トマト かぶの葉	しょうが にんにく 根深ねぎ はくさい 白かぶ 冷凍コーン	米 麦 ※でん粉 ※上白糖 ※ぎふりんごゼリー(中)	※なたね油
13金	ピザトースト(乳)	とりにくのスープに	きんときまめのサラダ	※ハム ※金時豆 鶏肉	※牛乳 ※チーズ	ピーマン ※カットトマト にんじん かぶの葉	たまねぎ ※マッシュルーム水煮 だいこん レタス 白かぶ キャベツ	※食パン じゃがいも	※なたね油 ※ごまドレ
16月	むぎごはん	あげぎょうざ	きりほしだいこんのビビンバ にらのスープ	※ぎょうざ 豚肉	※牛乳	こまつな にんじん にら	しょうが にんにく 根深ねぎ もやし 切干し大根 たまねぎ キャベツ 冷凍コーン	※麦ごはん ※上白糖	※なたね油
17火	たじっこごはん	あつあげのそぼろあんかけ	ひじきのいために なめこのみそじる デコポン	※冷凍厚揚げ 豚肉 ※粒状大豆 ※半月スライスちくわ ※赤みそ ※白みそ	※牛乳 ※ひじき ※煮干し	にんじん	しょうが ※冷凍えだまめ なめこ はくさい 根深ねぎ ※デコポン	米 ※上白糖 ※でん粉 里芋	※なたね油
18水	ほうれんそうとしめじの スパゲッティ こがたコッペパン(乳)	ウィンナーのてっぱんやき	にしよくポテトサラダ	豚肉 ※ウィンナー	※牛乳	にんじん ほうれんそう	しょうが にんにく たまねぎ しめじ きゅうり	※小型コッペパン ※スパゲッティ じゃがいも さつまいも	※オリーブ油 ※なたね油 ※ノンエッグマヨネーズ
★ 19木	むぎごはん	ちくわのさらさあげ	すのもの にくじゃが	※焼き竹輪 豚肉 ※フレーク節	※牛乳 わかめ	にんじん 冷凍さやいんげん	だいこん きゅうり たまねぎ	※麦ごはん ※小麦粉 ※上白糖 じゃがいも ※糸こんにゃく	※なたね油
23月	せきはん(幼小) (ごましお(幼小)) むぎごはん(中) (のりつくだに(中))	ぶたにくのおろしかけ	ブロッコリーのおかかあえ かきたまじる おいわいデザート(幼小)	※あずき水煮(幼小) 豚肉 ※かつお削り節 ※梅形かまぼこ ※冷凍液卵 ※フレーク節	※牛乳 ※のり佃煮(中)	ブロッコリー	しょうが だいこん キャベツ 冷凍コーン たまねぎ しいたけ 根深ねぎ	米(幼小) もちこめ(幼小) ※麦ごはん(中) ※上白糖 ※でん粉 ※お祝いゼリー(幼) ※お祝いデザート(小)	※なたね油 ※ごま塩(幼小)
24火	むぎごはん	▲かきあげ(ノンエッグ)	いそかあえ ぶたじる	※大豆水煮 ※半月スライスちくわ 豚肉 ※赤みそ	※牛乳 ※焼ばらのり ※煮干し	みつば かぼちゃ ほうれんそう にんじん	たまねぎ キャベツ はくさい だいこん ごぼう 根深ねぎ	※麦ごはん ※小麦粉 ※上白糖 ※板こんにゃく	※なたね油
25水	セルフオムライス (トマトピラフ・うすやきたまご・いっしょくケチャップ)			※うすやきたまご 鶏肉 ※ひよこ豆	※牛乳 ※青のり粉	※ドライミックストマトピラフ ※トマトピューレー かぼちゃ にんじん	はくさい たまねぎ カリフラワー ごぼう れんこん	米 麦 じゃがいも ※上新粉 ※ぶどうグミ(中)	※なたね油

このマークがついている献立は、地場産物を活用した「私が考えた学校給食メニューコンクール」で入賞した献立です。  
この献立表には調味料等記載されていないものがあります。アレルギーの確認は、「献立および材料表」と「原材料明細」を使用してください。  
幼稚園、小・中学校のお休みは園、学校の行事予定をご確認ください。

「2026年3月分 学校給食 献立及び材料表」

(小学校) 食育センター 養正調理場

(単位:グラム)

日	3月2日月	3月3日火	3月4日水	3月5日木	3月6日金	3月9日月	3月10日火	3月11日水	
献立及び材料 (中学年)	むぎごはん	くろコッパパン(乳)	ごもくちらし	むぎごはん(幼小)	むぎごはん	たじっこごはん	むぎごはん	ラーメン	
	米 81	※黒コッパパン 55	米 80	※麦ごはん 88	米 81	米 90	※麦ごはん 88	※一食ラーメン 200	
	麦 9	牛乳	※上白糖 1.3	牛乳	麦 9	牛乳	牛乳	牛乳	
	牛乳	※牛乳 206	※米酢 0.1	※牛乳 206	牛乳	牛乳 206	※牛乳 206	※牛乳 206	
	※牛乳 206	からあげのたべられるやさしいトマトソースがけ	※酢 0.1	えびフライ	※牛乳 206	にしんのごまがらめ	あけどうふのやさしいあんかけ	ごもくラーメンスープ	
	カレーシチュー(乳)	鶏肉 40	※食塩 0.15	※えび 30	どうふのちゅうかに	※にしん 45	※揚げ出し豆腐 大 65	豚肉 20	
	じゃがいも 40	しょうが 1	干し椎茸スライス 0.3	※酒 1.5	※冷凍角切り豆腐 70	※酒 2	※なたね油 5	しょうが 1	
	たまねぎ 50	にんにく 0.5	れんこん 8	※食塩 0.1	豚肉 25	にんにく 0.5	たれべつづけ	にんにく 0.5	
	にんじん 20	※酒 2	ごぼう 8	※小麦粉 4	※なると 10	しょうが 1	たまねぎ 5	もやし 20	
	豚肉 15	※しょうゆ 1	にんじん 5	※パン粉 5	しょうが 1	※しょうゆ 1.5	ピーマン 2	キャベツ 15	
	※なたね油 0.5	塩コショウ 0.1	鶏肉 8	※なたね油 4	にんにく 0.5	※でん粉 2	※しょうゆ 1.5	※メンマ 10	
	にんにく 0.5	※でん粉 8	※紅しょうが 0.5	たれべつづけ	※なたね油 1	※上新粉 2	※液体かつおだし 0.2	根深ねぎ 10	
	しょうが 1	※なたね油 4	※しょうゆ 4	※ケチャップ 2	もやし 20	※なたね油 4	※みりん 1	※白湯ラーメンスープの素 7	
	※小麦粉 5	たれべつづけ	※上白糖 1	※ウスターソース 2	はくさい 20	※上白糖 2	※上白糖 0.5	※鶏ガラスープ 1	
	※有塩バター 5	きゅうり 3	※しょうゆ 2	※上白糖 0.1	※たけのこ水煮 10	※みりん 2	※でん粉 0.3	※しょうゆ 0.5	
	※カレー粉 0.5	なす 5	牛乳 2	水 2	チンゲンサイ 15	※しょうゆ 2	水 10	塩コショウ 0.1	
	※チーズ 2	トマト 5	※牛乳 206	こまつなのいためもの	千切きくらげ 0.2	※白ごま 0.5	にんじんのきんぴら	水 120	
	※洋風スープの素 1	※カットトマト 5	さわらのしおこうじやき	こまつな 25	※中華スープの素 1	※でん粉 0.3	豚肉 15	いかのびりからやき	
	※しょうゆ 3	塩コショウ 0.1	※さわら 50	にんじん 15	※上白糖 0.1	水 8	にんじん 20	※いか短冊 50	
	※ウスターソース 4	※オリーブ油 0.5	しょうが 0.5	※油揚げ 5	※しょうゆ 4	おひたし	※糸こんにゃく 10	しょうが 1	
	※ケチャップ 5	※コンソメ 0.5	※塩こうじ 3	※なたね油 1	※ごま油 0.5	キャベツ 23	※みりん 1	※しょうゆ 1.5	
	※牛乳 20	※しょうゆ 0.3	※酒 2	※液体かつおだし 0.3	※酒 1	だいこん 25	※しょうゆ 1.5	※酒 2	
	オールスパイス 0.02	※上白糖 0.1	※みりん 1	※しょうゆ 1	塩コショウ 0.1	※上白糖 0.5	※上白糖 0.5	※コチジャン 0.5	
	クローブ 0.02	※でん粉 0.2	※なたね油 0.5	※上白糖 0.2	※でん粉 1	※みりん 1	一味唐辛子 0.01	※豆板醤 0.01	
	ナツメグ 0.02	水 5	なのはなのあえもの	※みりん 0.5	水 30	※液体かつおだし 0.2	※なたね油 0.5	※なたね油 2	
	ロリエ 0.01	ごぼうのソテー	キャベツ 15	はなふのすましじる	ござかなのあまがらめ	※しょうゆ 1	どろろこんぶじる	オイスターいため	
	塩コショウ 0.1	ピーマン 3	なばな 20	※型抜きふ 2	※味付け小魚 8	しろみそしる	だいこん 15	にんじん 10	
	水 50	ごぼう 25	きゅうり 10	鶏肉 15	※なたね油 0.1	かぼちゃ 30	えのきたけ 10	れんこん 10	
	きなこタフィ	冷凍コーン 10	※上白糖 0.5	たまねぎ 20	※しょうゆ 0.6	はくさい 20	キャベツ 15	鶏肉 15	
	大豆 12	※なたね油 1	※みりん 1	えのきたけ 10	※上白糖 0.9	※油揚げ 3	鶏肉 15	チンゲンサイ 10	
	※なたね油 1	※しょうゆ 0.3	※液体かつおだし 0.2	みつば 5	※酒 0.6	根深ねぎ 10	※フレーク節 2	※なたね油 1.5	
	※上白糖 3	塩コショウ 0.1	※しょうゆ 1	※フレーク節 2	水 0.09	※煮干し 2	※しょうゆ 0.5	※かき油 0.5	
	※きな粉 1.2	※鶏ガラスープ 0.4	わかめじる	※みりん 0.3	ちゅうかさラダ	※白みそ 8	※白しょうゆ 2	※中華スープの素 0.3	
	※食塩 0.05	オニオンスープ	※かまぼこ 10	※しょうゆ 0.5	ブロッコリー 25	水 110	※食塩 0.05	※しょうゆ 0.5	
	水 1.5	たまねぎ 50	わかめ 0.5	※白しょうゆ 2	キャベツ 18	※キャベツ 5	※とろろ昆布 1.35	塩コショウ 0.05	
	だいこんのサラダ	じゃがいも 10	※あさり 冷凍 10	※食塩 0.1	※中華ドレ 5		水 110		
	だいこん 30	エリンギ 10	だいこん 15	水 110			ミルクプリン(乳)(幼小)		
	みずな 20	※レンズ豆 10	はくさい 20	かつおふりかけ(幼小)			※ミルクプリン(幼小) 60		
	※青じそドレ 5	※なたね油 0.5	※だしこんぶ 2	※おかかふりかけ 2					
		※洋風スープの素 1	※みりん 0.3						
		塩コショウ 0.1	※しょうゆ 0.5						
		乾燥パセリ 0.01	※白しょうゆ 2						
		※しょうゆ 0.5	※食塩 0.1						
		水 110	水 110						
			ひなあられ(幼小)						
		※ひなあられ 5							
		きざみのり							
		※一食きざみのり 0.3							
エネルギー	塩分	エネルギー	塩分	エネルギー	塩分	エネルギー	塩分	エネルギー	塩分
690	2	631	2.7	602	2.6	616	1.7	621	2

日	3月12日木	3月13日金	3月16日月	3月17日火	3月18日水	3月19日木	3月23日月	3月24日火	
献立及び材料 (中学年)	むぎごはん	ピザトースト(乳)	むぎごはん	たじっこごはん	こがたコッパパン(乳)	むぎごはん	せきはん(幼小)	むぎごはん	
	米 81	※食パン 55	※麦ごはん 88	米 90	※小型コッパパン 30	※麦ごはん 88	米 72	※麦ごはん 88	
	麦 9	たまねぎ 20	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	もちめ(アルファ化米) 8	牛乳	
	牛乳	※ハム 10	※牛乳 206	※牛乳 206	※牛乳 206	※牛乳 206	※あずき水煮 16	※牛乳 206	
	※牛乳 206	※マッシュルーム水煮 8	あげぎょうざ	あつあげのそぼろあんかけ	ほうれんそうとしめじのスバゲッティ	ちくわのさらさあげ	※食塩 0.2	▲かきあげ(ノンエッグ)	
	ふたにくのねぎしおいため	ピーマン 8	※ぎょうざ(小) 34	※冷凍厚揚げ 50	※スバゲッティ 35	※焼き竹輪 25	※酒 1	※大豆水煮 12	
	豚肉 50	※カットトマト 8	※なたね油 4	※なたね油 0.5	豚肉 25	※食塩 0.05	牛乳	※半月スライスちくわ 8	
	黒こしょう 0.01	※なたね油 0.5	きりぼしだいこんのピピンパ	豚肉 2	しょうが 8	※カレー粉 0.25	※牛乳 206	みつば 3	
	※食塩 0.1	塩コショウ 0.1	豚肉 20	※粒状大豆 2	にんにく 0.5	※小麦粉 7	ふたにくのおろしかけ	かぼちゃ 20	
	※酒 2	※チリソース 1.5	しょうが 0.3	しょうが 0.3	にんじん 10	※ベーキングパウダー 0.1	豚肉 45	たまねぎ 30	
	しょうが 0.8	※ケチャップ 6	にんにく 0.2	※しょうゆ 1.5	たまねぎ 40	※なたね油 5	しょうが 0.5	※食塩 0.2	
	にんにく 0.3	※ウスターソース 2	根深ねぎ 3	※酒 1	しめじ 15	すのもの 1	※しょうゆ 0.5	※小麦粉 15	
	※なたね油 1	※チーズ 17	※酒 1	※上白糖 1	ほうれんそう 10	だいこん 25	※酒 2	※ベーキングパウダー 0.2	
	根深ねぎ 15	牛乳	※しょうゆ 0.5	※みりん 0.7	※オリーブ油 1	きゅうり 20	※なたね油 1	※なたね油 4	
	塩コショウ 0.3	※牛乳 206	※上白糖 0.2	※でん粉 0.3	ロリエ 0.01	わかめ 0.3	だいこん 18	いそかあえ	
	※しょうゆ 0.3	きんときまめのサラダ	こまつな 10	水 30	※コンソメ 2	※酢 1.5	※しょうゆ 2	ほうれんそう 22	
	※でん粉 0.2	だいこん 30	もやし 10	ひじきのいために	※しょうゆ 1.5	※しょうゆ 1	※みりん 1	キャベツ 28	
	水 5	レタス 10	にんじん 10	※ひじき 1.8	塩コショウ 0.1	※上白糖 0.8	※上白糖 0.05	※焼ばらのり 0.5	
	にびたし	※金時豆 10	切干し大根 2	※半月スライスちくわ 10	黒こしょう 0.01	にくじゃが	※液体かつおだし 0.3	※淡口しょうゆ 1.5	
	はくさい 30	※ごまドレ 5	※しょうゆ 2	にんじん 10	水 70	豚肉 20	※でん粉 0.2	※しょうゆ 0.2	
	こまつな 20	どりにくのスープに	※コチジャン 0.3	※冷凍えだまめ 5	ウィンナーのてつぱんやき	じゃがいも 50	水 5	※みりん 0.7	
	※オイルツナ 7	鶏肉 20	※鶏ガラスープ 0.3	※しょうゆ 1.5	※ウィンナー 27	にんじん 20	ブロッコリーのおかかあえ	※上白糖 0.7	
	※液体かつおだし 0.3	じゃがいも 30	※酢 0.8	※みりん 1	※なたね油 0.5	たまねぎ 40	ブロッコリー 20	ふたじる	
	※しょうゆ 1	白かぶ 20	※上白糖 1	※上白糖 0.5	にしよくポテトサラダ	※糸こんにゃく 10	キャベツ 12	豚肉 15	
	※上白糖 0.3	キャベツ 25	※なたね油 1	※なたね油 0.3	じゃがいも 15	冷凍さやいんげん 5	冷凍コーン 10	にんじん 10	
	※みりん 0.5	にんじん 15	にらのスープ	なめこのみそしる	さつまいも 20	※しょうゆ 4	※みりん 0.5	はくさい 10	
	ちよつとせいたくなしのおすいもの	※なたね油 0.5	にら 10	里芋 15	きゅうり 10	※上白糖 2	※上白糖 0.3	だいこん 15	
	にんじん 10	かぶの葉 3	たまねぎ 20	なめこ 15	※ノンエッグマヨネーズ 5	※みりん 1	※しょうゆ 1.5	ごぼう 15	
	トマト 15	※洋風スープの素 0.8	キャベツ 20	はくさい 20		※フレーク節 1	※かつお削り節 0.3	※かつおにゃく 5	
	かぶの葉 3	※しょうゆ 1	冷凍コーン 5	根深ねぎ 10		水 20	かきたまじる	根深ねぎ 5	
	白かぶ 15	ロリエ 0.01	※しょうゆ 2	※煮干し 2			※梅形かまぼこ 10	※赤みそ 8	
	冷凍コーン 5	塩コショウ 0.1	※中華スープの素 1	※赤みそ 4			たまねぎ 20	※煮干し 2	
	※大豆水煮 15	水 40	塩コショウ 0.1	※白みそ 4			※冷凍液卵 18	水 110	
	※白しょうゆ 2		水 110	水 110			しいたけ 5		
	※しょうゆ 1			デコボン			根深ねぎ 5		
	※フレーク節 1			※デコボン 40			※しょうゆ 0.5		
	※だしこんぶ 1						※淡口しょうゆ 2		
	※食塩 0.1						※フレーク節 2		
	水 110						※食塩 0.1		
							※でん粉 0.2		
							水 110		
							お祝いデザート(幼小)		
							※お祝いデザート(小) 35		
							おまじお(幼小)		
							※ごま塩 1		
エネルギー	塩分	エネルギー	塩分	エネルギー	塩分	エネルギー	塩分	エネルギー	塩分
612	1.6	582	2.8	633	1.5	635	2.1	589	2.4

\*エネルギーの単位はKcalです。

\*塩分の単位はgです。

\*ドレッシングの表記は〇〇ドレになっています。

\*食材の分量は、中学年の分量になっています。

\*入荷都合等により、献立もしくは材料を変更する場合がありますので、ご了承下さい。

令和8年3月

# しょうがっこう もりつけず 食育センター 養正調理場

月	火	水	木	金
<p>2 だいこんのサラダ</p> <p>きなこファイ</p> <p>カレーシチュー(乳)(じよきよしよく)</p> <p>〔主食〕 むぎごはん</p>	<p>3 ごぼうのソテー</p> <p>からあげのたべられる やさいたマトソースかけ (たれべつづけ)</p> <p>オニオンスープ</p> <p>〔主食〕 くらコッパン(乳)</p>	<p>4 さわらのしおこうじやき</p> <p>ひなあられ</p> <p>なのはなの あえもの</p> <p>わかめじる</p> <p>〔主食〕 ごもくちらし(きざみのり)</p>	<p>5 えびフライ(たれべつづけ)</p> <p>こまつなの いためもの</p> <p>はなふのすましじる</p> <p>〔主食〕 むぎごはん(かつおふりかけ)</p>	<p>6 ちゅうかサラダ</p> <p>こざかなの あまがらめ</p> <p>とうふのちゅうかに</p> <p>〔主食〕 むぎごはん</p>
<p>9 にしんのごまがらめ</p> <p>おひたし</p> <p>しるみそじる</p> <p>〔主食〕 たじっこごはん</p>	<p>10 あげどうふのやさいあんかけ(たれべつづけ)</p> <p>ミルク プリン(乳)</p> <p>にんじんの きんぴら</p> <p>とろろこんぶじる</p> <p>〔主食〕 むぎごはん</p>	<p>11 オイスターいため</p> <p>いかのびりからやき</p> <p>ごもくラーメンスープ</p> <p>〔主食〕 いっしょくラーメン</p>	<p>12 ぶたにくのねぎしおいため</p> <p>にびたし</p> <p>ちよっとぜいたくな だしのおすいもの</p> <p>〔主食〕 むぎごはん</p>	<p>13 きんときまめのサラダ</p> <p>とりにくのスープに</p> <p>〔主食〕 ピザトースト(乳)</p>
<p>16 きりぼしだいこんのピビンバ</p> <p>あげぎょうざ</p> <p>にらのスープ</p> <p>〔主食〕 むぎごはん</p>	<p>17 あつあげのそぼろあんかけ</p> <p>デコポン</p> <p>ひじきの いために</p> <p>なめこのみそじる</p> <p>〔主食〕 たじっこごはん</p>	<p>18 にしょくポテトサラダ</p> <p>ウィンナーの てつばんやき</p> <p>ほうれんそうとしめじのスパゲッティ</p> <p>〔主食〕 こがたコッパン(乳)</p>	<p>19 ちくわのさらさあげ</p> <p>すもの</p> <p>にくじゃが</p> <p>〔主食〕 むぎごはん</p>	<p>20</p> <p>しゅんぶん ひ</p> <h2>春分の日</h2>
<p>23 ぶたにくのおろしかけ</p> <p>おいわい デザート</p> <p>ブロッコリーの おかかあえ</p> <p>かきたまじる(じよきよしよく)</p> <p>〔主食〕 せきはん(ごましお)</p>	<p>24 ▲かきあげ(ノンエッグ)</p> <p>いそかあえ</p> <p>ぶたじる</p> <p>〔主食〕 むぎごはん</p>			



このマークがついている献立は、地場産物を活用した「私が考えた学校給食メニューコンクール」で入賞した献立です。

多治見市教育委員会事務局 食育推進課