



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をすることができた



野菜のはたらきについて知ることができた



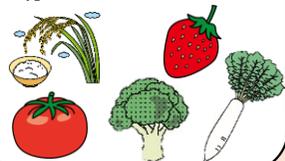
自分に必要な量を考えて、バランス良く食べることができた



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



パッくんからの野菜メモ

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ッくん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



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くらいのいちょう切り、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 デコボン	※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 ※デコボン	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》

(中学校) 食育センター 養正調理場

(単位:グラム)

Table with columns for dates (3月2日 to 3月12日) and rows for ingredients and energy values. Includes a vertical label '献立及び材料 (中学校)' on the left side.

Table with columns for dates (3月13日 to 3月25日) and rows for ingredients and energy values. Includes a vertical label '献立及び材料 (中学校)' on the left side.

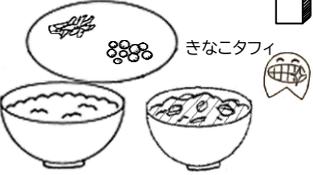
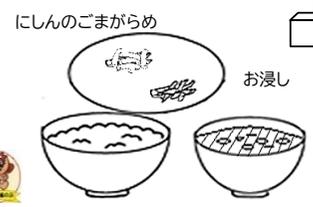
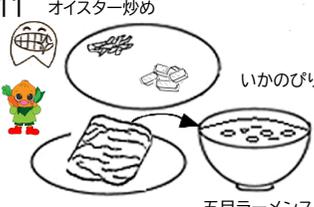
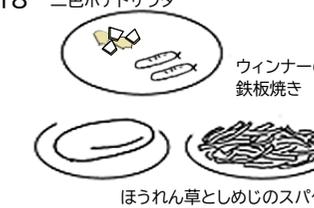
*エネルギーの単位はKcalです。 *塩分の単位はgです。 *ドレッシングの表記は〇〇ドレになっています。

*食材の分量は、中学校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

中学校 盛り付け図

食育センター 養正調理場

月	火	水	木	金
<p>2 大根のサラダ</p>  <p>きなこファイ</p> <p>カレーシチュー(乳)(除去食)</p> <p>〔主食〕 麦ごはん</p>	<p>3 ごぼうのソテー</p>  <p>から揚げの食べられる野菜トマトソースかけ(たれ別付け)</p> <p>オニオンスープ</p> <p>〔主食〕 黒コッパン(乳)</p>	<p>4 鯖の塩こうじ焼き</p>  <p>からすみ</p> <p>菜の花の和え物</p> <p>わかめ汁</p> <p>〔主食〕 五目ちらし(刻みのり)</p>	<p>5 えびフライ(たれ別付け)</p>  <p>お祝いデザート</p> <p>小松菜の炒め物</p> <p>はな麩のすまし汁</p> <p>〔主食〕 赤飯(ごま塩)</p>	<p>6</p>  <p>祝卒業</p>
<p>9 にしんのごまがらめ</p>  <p>お浸し</p> <p>白みそ汁</p> <p>〔主食〕 たじっこごはん</p>	<p>10 揚げ豆腐の野菜あんかけ(たれ別付け)</p>  <p>人参のきんぴら</p> <p>とろろ昆布汁</p> <p>〔主食〕 麦ごはん</p>	<p>11 オイスター炒め</p>  <p>いかのびり辛焼き</p> <p>五目ラーメンスープ</p> <p>〔主食〕 一食ラーメン</p>	<p>12 豚肉のねぎ塩炒め</p>  <p>煮浸し</p> <p>岐阜りんごゼリー</p> <p>ちょっと贅沢なだしのお吸い物</p> <p>〔主食〕 麦ごはん</p>	<p>13</p>  <p>金時豆のサラダ</p> <p>鶏肉のスープ煮</p> <p>〔主食〕 ピザトースト(乳)</p>
<p>16 切干大根のピビンバ</p>  <p>揚げ餃子</p> <p>にらのスープ</p> <p>〔主食〕 麦ごはん</p>	<p>17 厚揚げのそぼろあんかけ</p>  <p>ひじきの炒め煮</p> <p>なめこのみそ汁</p> <p>〔主食〕 たじっこごはん</p>	<p>18 二色ポテトサラダ</p>  <p>ウィンナーの鉄板焼き</p> <p>ほうれん草としめじのスパゲッティ</p> <p>〔主食〕 小型コッパン(乳)</p>	<p>19 竹輪のさらさ揚げ</p>  <p>酢の物</p> <p>肉じゃが</p> <p>〔主食〕 麦ごはん</p>	<p>20</p> <p>春分の日</p>
<p>23 豚肉のおろしかけ</p>  <p>ブロッコリーのおかか和え</p> <p>かき玉汁(除去食)</p> <p>〔主食〕 麦ごはん(のり佃煮)</p>	<p>24 ▲かき揚げ(ノンエッグ)</p>  <p>磯香和え</p> <p>豚汁</p> <p>〔主食〕 麦ごはん</p>	<p>25 野菜チップス</p>  <p>薄焼き玉子</p> <p>ぶどうグミ</p> <p>ポトフ</p> <p>〔主食〕 トマトピラフ(一食ケチャップ)</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