

3月予定献立表

2026年3月

(愛西市)学校教育課

曜日	献立名	体を作るものになるもの(赤色)		主に体の調子を整えるものになる(緑色)		主にエネルギーのものになるもの(黄色)		びこう
		1群(魚・肉・卵・豆・豆製品)	2群(牛乳・乳製品・小魚・海そう類)	3群(緑黄色野菜)	4群(その他の野菜・果物)	5群(米・パン・めん・いも・砂糖)	6群(油脂)	
2月	むぎごはん ママーどうふ だいたもやしのかみかみあえ かたぬきチーズ	ぶたにく とうふ ぶたにく みそ ツナ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ たまねぎ たけのこ にんにく しょうが だいたもやし	むぎごはん こむぎこ さとう でんぷん さとう	あぶら ごまあぶら ごまあぶら	かみかみ献立
3月	ごはん さけちらしごはん コロツケ うめのみしじり ★セレクトデザート(A)さんしょくゼリー (B)レモンカスターダルト	さけ ぶたにく ぎゅうにく かまぼこ とりにく	牛乳	みずな	えだまめ たまねぎ だいこん はくさい	ごはん さとう じゃがいも パンこ (A)ゼリー (B)レモンカスターダルト	あぶら あぶら	セレクト給食 ひな祭り献立
4月	クロワッサン れんこんチップス だいこんサラダ あじつきかんそうどうふ	ぎゅうにく ぶたにく かつおぶし とうふ	牛乳	にんじん トマト こまつな	にんにく たまねぎ グリンピース れんこん だいこん もやし	クロワッサン さとう マカロニ	オリーブあぶら あぶら	
5月	小:ごはん 中:せきはん キャベツのかおりづけ あいさいみつばのしおこうじじり 小:ヨーグルト 中:おいわいクレープ	小:のりふりかけ 中:ごましお さわらのてりやき さわら とりにく	牛乳	小:のりふりかけ みつば【あいさい】 にんじん	キャベツ【あいち】 はくさい たまねぎ えのきたけ	小:ごはん 中:せきはん さとう でんぷん さとう	中:くろごま ごまあぶら	中3年最終日
6月	ごはん てづくりハンバーグのデミグラスソースかけ きんぴらごぼう さといものみそしる	ぎゅうにく ぶたにく たまご とりにく とうふ みそ	牛乳	ぎゅうにゅう わかめ	たまねぎ ごぼう だいこん ねぎ	ごはん パンこ さとう さとう さといも	ごまあぶら	中学校なし
9月	ごはん あいちのやさしいりはるまき チャプチェ ちゅうかスープ	とりにく ぶたにく とりにく なまあげ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	キャベツ れんこん にんじん にんにく しょうが たまねぎ もやし しめじ にんにく	ごはん こむぎこ はるさめ さとう でんぷん	あぶら あぶら ごま	
10月	ごはん あつやきたまご すきやきふうに そくせきづけ ココアぎゅうにゅうのもと	たまご ぎゅうにく とうふ かまぼこ	牛乳	にんじん こまつな	こんにゃく はくさい ねぎ キャベツ【あいち】 たくあん	ごはん さとう	あぶら	
11月	ごはん なめし さばのしょうゆこうじやき ひじきとマカロニのマヨネーズあえ きりほしだいこんいりぶたじる	さば ツナ ぶたにく みそ	牛乳	ひじき	とうもろこし えだまめ きりほしだいこん こんにゃく ねぎ	ごはん さとう マカロニ さとう さつまいも	たまごなしマヨネーズ	鉄強化献立 防災給食
12月	りんごパン じゃがいもチーズやき グリーンサラダ コンソメスープ	ベーコン とりにく	牛乳	チーズ パセリ みずな にんじん	きゅうり キャベツ【あいち】 たまねぎ かぶ セロリ	りんごパン じゃがいも さとう	オリーブあぶら	免疫力アップ献立
13月	ごはん とりにごぼう にんじんのツナたまいため ぐだくさんじる ももゼリー	ツナ たまご とうふ あぶらあげ ぶたにく	牛乳	にんじん みつば【あいさい】	えのきたけ だいこん	ごはん でんぷん さとう	あぶら あぶら ごまあぶら	
16月	ちゅうかめん しょうゆラーメン れんこんのごまふうみみサラダ いちごのケーキ	ぶたにく かにふうみみかまぼこ たまご	牛乳	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんにく はくさい もやし ねぎ れんこん キャベツ【あいち】 いちご	ちゅうかめん さとう いちごジャム ケーキ(こむぎこ)	ごまドレッシング バター	
17月	ごはん たらとだいたのなんばんづけ かんとうに ほうれんそうのおひたし	たら だいた とりにく ちくわ	牛乳	にんじん いんげん	たまねぎ だいこん こんにゃく しょうが キャベツ【あいち】 ほうれんそう	ごはん でんぷん あぶら さとう じゃがいも	あぶら さとう	
18月	小:せきはん 中:ごはん いそかあえ たまふじる 小:おいわいクレープ 中:ヨーグルト	小:ごましお 中:のりふりかけ とりにくのからあげ とりにく とうふ	牛乳	中:のりふりかけ のり こまつな にんじん みずな	にんにく しょうが もやし たまねぎ しめじ	小:せきはん 中:ごはん でんぷん さとう ふ おいわいクレープ	小:くろごま あぶら	小6年最後
19月	ごはん てづくりハンバーグのデミグラスソースかけ きんぴらごぼう さといものみそしる	ぎゅうにく ぶたにく たまご とりにく みそ	牛乳	ぎゅうにゅう わかめ	たまねぎ ごぼう はくさい だいこん ねぎ	ごはん パンこ さとう さとう さといも	ごまあぶら	小学校なし
23月	ごはん ピピンバ(にくだいめ) ピピンバ(ナムル) トックとたまごのスープ きよみオレンジ	ぶたにく みそ たまご ぶたにく	牛乳	ほうれんそう にんじん	にんにく しょうが もやし だいたもやし キャベツ【あいち】 たまねぎ きよみオレンジ	ごはん さとう さとう でんぷん もち	あぶら ごまあぶら	
24月	きんめロウカット げんまいごはん イカフライ こうはくおいわいゼリー	ぶたにく イカ	牛乳	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが もも レモン	きんめロウカットげんまいごはん じゃがいも カレールウ パンこ ゼリー さとう	あぶら あぶら	給食最終日

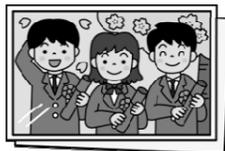
※ごはん、牛乳は愛知県産物資を使用しております。 ※天候や物資購入等の都合により、献立及び食材を変更することがあります。

＜今月の栄養価＞

	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %		エネルギー Kcal	たんぱく質 %	脂質 %
小学校 基準値	650	摂取エネルギーの 13~20%	摂取エネルギーの 20~30%	中学校 基準値	830	摂取エネルギーの 13~20%	摂取エネルギーの 20~30%
月平均	636	16.3%	29.6%	月平均	794	15.5%	27.4%

★毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日～」です。

ご卒業おめでとうございます



友達や先生方がと過ごした給食時間は、学校生活のかけがえのない思い出の一つとなっていることでしょう。給食が届くまでにはたくさんの人が関わっていて、皆さんを大切に思う気持ちが詰まっています。これから先、困難にぶつかることがあったら、ぜひ給食のことを思い出してください。皆さんが元気で活躍できるようにと、いつまでも応援しています。



ひな祭りの食べ物



ひなあられ



ちらしずし



はまぐりのうしお汁



学校教育課からのお知らせ

愛西市では令和8年1月から3月まで、子育て世帯への経済的支援策として、市内小中学校の児童生徒に対して給食費(小:1食350円、中:1食390円)を無償化しています。