

2026 3月給食カレンダー



★牛乳は毎日つきます(^v^) ☆太字は邑南町産です(都合により変更する場合があります)

1年間ありがとうございました

今年度も残すところ1カ月となりました。中学3年生のみなさんは、9年間食べつづけた給食ともお別れですね。いざという時ものを用いるのは“体力”と“気力”です。そしてその基礎となるのは、毎日の正しい食生活です。これからは自分で食べ物を選ぶ機会が多くなります。迷ったら給食を思い出して、栄養バランスを考えた食事になるよう心がけてくださいね。

1年間さまざまな行事や活動、新しい環境や人との出会いを通して心身ともに成長したこどもたち。これからもしっかりと食べて、いろんな体験を重ね、すくすくと元気に成長してほしいものです。給食センターはそんな子ども達の成長のお手伝いができるよう、来年度も安心・安全を第一に、おいしい給食の提供を心がけていきたいと思っております。

3月の給食に登場する 邑南町の食材

こめ	キャベツ	しいたけ
ぶたにく	こまつな	だいこん
とうふ	ほうれんそう	こんにやく
あぶらあげ	ねぎ	たまご
	はくさい	みそ

1年間で使用した邑南町産の食材は
なんと50種類以上!!
地元の農家さんたちに感謝ですね。



2日(月)ひなまつり献立		3日(火)		4日(水)おなかスッキリ献立		5日(木)		6日(金)	
ひなまつり ちらし	ほうれんそうのおひたし	やさいがしゅやくのナポリタン	イカリングフライ	ごはん	やさいのりのナムル	ごはん	もみのりあえ	♡のざわなチャーハン	にくだんごスープ
こめ 60 黄 れんこん 10 緑 ほししいたけ 1 緑 ごぼう 10 緑 かまぼこ 5 赤 あぶらあげ 5 赤 たまご 10 赤 ごま 1 黄 さとう 黄 す しょうゆ みりん しお わふうだし	ほうれんそう 15 緑 はくさい 40 緑 もやし 15 緑 かつおぶし 1 赤 さとう 黄 しょうゆ こめはくだんごのすましじる しらたまもち 26 黄 もちごめ かつくりこ	スパゲティ 55 黄 ベーコン 15 赤 たまねぎ 30 緑 キャベツ 30 緑 カレーピーマン 8 緑 にんじん 8 緑 にんにく 0.3 緑 あぶら 黄 トマトケチャップ トマトピューレ ウスターソース しお こしょう	イカリング 赤黄 小2こ、中3こ いか こむぎ かつくりこ コーンサラダ キャベツ 20 緑 ブロッコリー 10 緑 こまつな 15 緑 にんじん 5 緑 コーン 10 緑 たまねぎドレッシング	こめ 80 黄 だいずといりこのあげに だいず 7 赤 にぼし 5 赤 あおのり 0.2 赤 かつくりこ 黄 さとう 黄 あぶら 黄 しょうゆ みりん	こまつな 15 緑 キャベツ 10 緑 もやし 25 緑 もみのり 1 赤 ごま 2 黄 ごまあぶら 黄 しょうゆ かんこくふうにくじゃが ぶたにく 20 赤 じゃがいも 40 黄 いんげん 6 緑 たまねぎ 30 緑 れんこん 15 緑 いとこんにやく 10 緑 にんじん 10 緑 にんにく 0.3 緑 ごまあぶら 黄 さとう 黄 さけ しょうゆ コチジャン	こめ 80 黄 さばのみそに さばのみそに 1こ 赤 さば みそ	ほうれんそう 25 緑 キャベツ 15 緑 にんじん 5 緑 ちくわ 10 赤 もみのり 1 赤 しょうゆ はんぺんのすましじる はんぺん 10 赤 にんじん 8 緑 はくさい 25 緑 あぶらあげ 3 赤 こまつな 10 緑 ねぎ 5 緑 さけ しょうゆ しお みりん にぼし	こめ 55 黄 むぎ 8 黄 やきぶた 10 赤 ぶたミンチ 25 赤 のざわな 10 緑 たまご 20 赤 あぶら 黄 コンソメ ごぼうチップス ごぼう 30 緑 こめこ 黄 あぶら 黄 さとう 黄 ごま 黄 しょうゆ	とりつくね 25 赤 とりにく パンこ たまねぎ はくさい 30 緑 もやし 15 緑 にんじん 5 緑 しいたけ 5 緑 ねぎ 3 緑 とりガラ しお こしょう おいわい クレープ(中学) いちごクレープ 1こ 黄 だいず いちご
9日(月)		10日(火)		11日(水)		12日(木)		13日(金)	
おやこどんぶり	だいがくいも	コッペパン	ドレッシングサラダ	ごはん	ぐだくさん とんじる	まめなドライカレー	チーズオムレツ	ごはん	はるさめサラダ
こめ 72 黄 むぎ 8 黄 とりにく 30 赤 たまご 20 赤 かまぼこ 10 赤 だいこん 20 緑 にんじん 10 緑 はくさい 25 緑 ねぎ 3 緑 ほししいたけ 0.3 緑 さとう 黄 かつくりこ 黄 しょうゆ みりん さけ わふうだし	さつまいも 65 黄 あぶら 黄 さとう 黄 ごま 黄 しょうゆ かつのりあえ きりぼしだいこん 4 緑 きゅうり 15 緑 かまぼこ 10 赤 にんじん 5 緑 かつおぶし 0.5 赤 のり 0.5 赤 さとう 黄 あぶら 黄 す しお こしょう	コッペパン 1こ 黄 いちごジャム&マーガリン 1こ こめこマカロニグラタン マカロニ 6 黄 とりにく 30 赤 たまねぎ 45 緑 ほうれんそう 20 緑 しめじ 5 緑 コーン 3 緑 バター 黄 こめこ 黄 ぎゅうりにゅう 20 赤 チーズ 8 赤 パンこ 黄 しお こしょう コンソメ	ブロッコリー 20 緑 キャベツ 25 緑 にんじん 5 緑 コーン 5 緑 イタリアドレッシング 黄 ニラともやしのスープ もやし 20 緑 チンゲンサイ 20 緑 ベーコン 5 赤 しいたけ 5 緑 にら 5 緑 しお こしょう とりガラ	こめ 80 黄 さわらのしおこじやき さわら 1び 赤 しおこじ 4 ほうれんそうのおろしあえ もやし 14 緑 ほうれんそう 16 緑 キャベツ 20 緑 ささみ 10 赤 かつおぶし 1 赤 わふうドレッシング 黄	ぶたにく 15 赤 はくさい 15 緑 にんじん 5 緑 だいこん 20 緑 こんにやく 20 緑 ごぼう 5 緑 ねぎ 3 緑 みそ 8 赤 にぼし おいわい クレープ(養護) いちごクレープ 1こ 黄 だいず いちご	こめ 80 黄 ぶたミンチ 20 赤 ひきわりだいず 20 赤 たまねぎ 60 緑 カレーピーマン 10 緑 えだまめ 5 緑 にんにく 0.3 緑 あぶら 黄 さとう 黄 トマトケチャップ トマトピューレ ウスターソース カレーこ こめこ	オムレツ 1こ 赤 こむぎ たまご にゅう だいず はちみつ マンナンサラダ キャベツ 20 緑 だいこん 15 緑 こまつな 15 緑 こんにやく 10 緑 さとう 黄 ごまあぶら 黄 す しお こしょう	こめ 80 黄 ケチャップまみれのさばたつた さば 1び 赤 しょうが 0.5 緑 かつくりこ 黄 あぶら 黄 みそ 赤 さとう 黄 ごま 黄 トマトケチャップ みりん しょうゆ	はるさめ 4 黄 キャベツ 25 緑 にんじん 8 緑 ツナ 5 赤 ごま 1.5 黄 さとう 黄 ごまあぶら 黄 す しょうゆ とうふのちゅうかスープ ベーコン 10 赤 とうふ 25 赤 カレーピーマン 8 緑 だいこん 25 緑 ねぎ 3 緑 とりガラ しお こしょう



16日(月)		17日(火)		18日(水)		19日(木)		20日(金)	
ごはん	ごもくきんぴら	にくじるうどん	ささみカツ	ごはん	フレンチサラダ	3しよく そぼろどんぶり	なっとうサラダ	<div style="text-align: center;">  <p>しゅんぶん ひ 春分の日</p> </div>	
ごめ 80 黄	ごぼう 20 緑 さつまあげ 15 赤 にんじん 5 緑 こんにやく 15 緑 いんげん 5 緑 ごまあぶら 黄 さとう 黄 ごま 黄	(めん) うどん 1こ 黄 (しる) ぶたにく 30 赤 しいたけ 4 緑 はくさい 30 緑 ごぼう 10 緑 あぶらあげ 5 赤 にんじん 5 緑 こまつな 10 緑 さとう 黄 しお しょうゆ みりん さけ わふうだし にぼし	ささみカツ 1こ 赤 とりにく だいず こむぎ あぶら 黄 ごまずあえ キャベツ 30 緑 きゅうり 20 緑 にんじん 5 緑 ツナ 8 赤 さとう 黄 ごま 黄 す しお おいわい クレープ(小学校) いちごクレープ 1こ 黄 だいず いちご	ごめ 80 黄 キャベツ 25 緑 ブロッコリー 20 緑 にんじん 5 緑 コーン 8 緑 さとう 黄 あぶら 黄 す しお こしょう チンゲンサイのスープ はくさい 30 緑 にんじん 10 緑 チンゲンサイ 30 緑 しいたけ 4 緑 ねぎ 4 緑 しお こしょう しょうゆ コンソメ	ごめ 80 黄 キャベツ 20 緑 ほうれんそう 15 緑 にんじん 5 緑 なっとう 8 赤 ハム 8 赤 マヨネーズ 黄 みそ 赤 しょうゆ はくさいのみそしる あぶらあげ 5 赤 だいこん 25 緑 はくさい 25 緑 しいたけ 5 緑 ねぎ 5 緑 みそ 8 赤 にぼし				
アジフライ	アジフライ 1び 赤 まあじ パンこ かつくりこ こむぎ あぶら 黄	のっぺいじる とりにく 20 赤 だいこん 20 緑 さといも 25 黄 しいたけ 5 緑 ねぎ 3 緑 かつくりこ 黄 しょうゆ しお さけ みりん にぼし	さとう 黄	さとう 黄	さけ しょうゆ				

23日(月)		24日(火)	
ちゅうかどんぶり	はるまき	こくとうパン	はなやさいサラダ
ごめ 80 黄	はるまき 1こ 赤黄 キャベツ たまねぎ にんじん はるさめ ぶたにく だいず こむぎ	コッペパン 1個 黄 こくとう 20 黄 ミートカップ エッグ たまご 50 赤 ぶたミンチ 18 赤 たまねぎ 30 緑 しいたけ 5 緑 あぶら 黄 ウスターソース トマトケチャップ しお こしょう	ブロッコリー 15 緑 カリフラワー 15 緑 きゅうり 10 緑 キャベツ 10 緑 にんじん 5 緑 たまねぎドレッシング 黄 ポトフ ウインナー 15 赤 はくさい 20 緑 じゃがいも 30 黄 だいこん 30 緑 にんじん 15 緑 しお こしょう コンソメ
ぶたにく 20 赤 いか 10 赤 うずらたまご 20 赤 はくさい 40 緑 たまねぎ 20 緑 にんじん 10 緑 たけのこ 10 緑 ほしいたけ 1 緑 きくらげ 0.3 緑 しょうが 0.4 緑 あぶら 黄 かつくりこ 黄 しお とりガラ しょうゆ	あぶら 黄 きりぼしだいこんのナムル きゅうり 20 緑 きりぼしだいこん 3 緑 キャベツ 15 緑 ハム 8 赤 ごまあぶら 黄 しお しょうゆ		

23日(月)		24日(火)	
ごめ 80 黄	はるまき 1こ 赤黄	コッペパン 1個 黄	はなやさいサラダ
ぶたにく 20 赤 いか 10 赤 うずらたまご 20 赤 はくさい 40 緑 たまねぎ 20 緑 にんじん 10 緑 たけのこ 10 緑 ほしいたけ 1 緑 きくらげ 0.3 緑 しょうが 0.4 緑 あぶら 黄 かつくりこ 黄 しお とりガラ しょうゆ	あぶら 黄 きりぼしだいこんのナムル きゅうり 20 緑 きりぼしだいこん 3 緑 キャベツ 15 緑 ハム 8 赤 ごまあぶら 黄 しお しょうゆ		

<栄養三色って?>

赤:主に体を作る食品
血液や筋肉・内臓・骨などからなる組織を作る。

黄:主に熱や力のもとになる食品
からだを動かしたり、脳を活動させる。体温を保つなどの基礎的な働きをする。

緑:主にからだの調子を整える食品
他の栄養の吸収を助けたり病気に対する抵抗力をつける。





給食レシピ紹介

石見和牛ごはん

材料(2人分)

- ・米…140g
- ・牛肉…40g
- ・みりん…小さじ½
- ・濃口醤油…小さじ½
- ・酒…小さじ½
- ・糸こんにゃく…40g
- ・ごぼう…40g
- ・にんじん…10g
- ・ねぎ…6g

(A)

- ・濃口醤油…小さじ2
- ・砂糖…2g
- ・みりん…小さじ½
- ・酒…小さじ½
- ・和風だし…1g

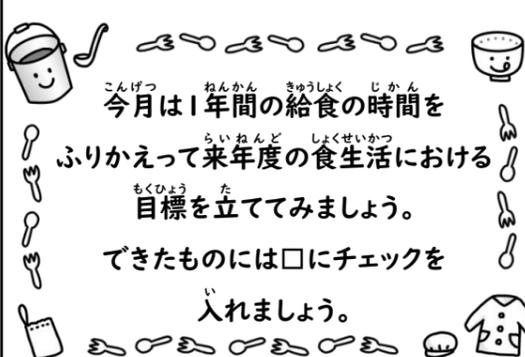
(作り方)

- ①ごはんを炊く。
- ②牛肉にみりん、醤油、酒で下味をつける。
- ③ ②(調味料も全部)と人参、こんにゃく、ごぼうを炒める。
- ④ ③にAを入れて煮る。
- ⑤炊けたごはん④とねぎを混ぜ込む。

★レシピは「ねぎ」にしていますが、「大根の葉」や「枝豆」など季節に合わせた食材を使ってみるのも良いですよ(´▽`)




1年間の ふりかえりチェック



今月は1年間の給食の時間を
 ふりかえて来年度の食生活における
 目標を立ててみましょう。
 できたものには口にチェックを
 入れましょう。

<input type="checkbox"/>	協力して給食準備をすることができた	<input type="checkbox"/>	1人分の量をきれいに盛りつけた
<input type="checkbox"/>	バランスの良い食事のとり方がわかった	<input type="checkbox"/>	地域の食材がわかった
<input type="checkbox"/>	楽しく食事をすることができた	<input type="checkbox"/>	感謝の気持ちをもって食べることができた




※加工品の主な原材料は に記載しています。その他の調味料、添加物等は記載できないため、詳細を知りたい方は給食センターまでお問い合わせください。

※物資の都合等により、献立や食材等が変更になる場合があります。

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム g	鉄 mg	ビタミン				食塩相当量 g	
						A μg	B1 mg	B2 mg	C mg		
中学年	3月の平均	640	26.0 ※16.2%	21.4 ※30%	341	3	222	0.5	0.5	32	2.2
	学校給食摂取基準	650	※13~20%	※20~30%	350	3	200	0.4	0.4	25	2

※たんぱく質は摂取エネルギーの13~20%、脂質は摂取エネルギーの20~30%