

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・2・3月は小中学校の卒業生のリクエストをもとに献立を立てた「思い出給食月間」です♡

3月の目標

1年間の給食を振り返ってみよう

給食の時間をふりがえろう

できたものには□にチェックを入れて、給食の時間のふりがえりをしましょう。

<input type="checkbox"/> 協力して給食の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"/> 楽しく会食することができた
<input type="checkbox"/> バランスのよい食事のとり方がわかった 	<input type="checkbox"/> 地域の地場産物がわかった 	<input type="checkbox"/> 感謝の気持ちを持って食べることができた

3月の給食に登場する

邑南町で作られたもの

こめ ぎゅうにく ぶたにく	とうふ あつあげ さつまいも	ほうれんそう しろねぎ はくさい しいたけ	みそ しょうゆ さけかす
---------------------	----------------------	--------------------------------	--------------------

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)
<ひな祭り献立> ひな祭りちらし寿司 こめ 55 黄 さつまいも 5 赤 きんしたまご 10 赤 ごぼう 10 緑 れんこん 10 緑 にんじん 10 緑 あすっこ 10 緑 ほしいたけ ごま 1 黄 すしず す しょうゆ さとう みりん わふうだし イカリングフライ イカリングフライ 2個/3個 赤黄 いか,こむぎこ パンこ,でんぶん あぶら 黄	<卒業祝い献立> 紅白お祝い汁 はんぺん 32 赤 ぎょにく,あぶら,やまいも だいこん 25 緑 ねぎ 3 緑 しおしょうゆ みりん こんごうだし 卒業祝いデザート(中学校) クレープ 1こ 黄 とうにゅう,いちご こめ,だいずこ レモンじる	ごはん 茎わかめのきんぴら さつまあげ 5 赤 くきわかめ 10 赤 ごぼう 15 緑 パプリカ 5 緑 しらたき 10 緑 ごま 1 黄 しょうゆ さとう さけ あったか粕汁 とうふ 20 黄 さつまいも 20 黄 はくさい 30 緑 だいこん 15 緑 ねぎ 3 緑 さけかす 4 黄 みそ 4 赤 しろみそ 6 赤 にぼし	ごはん ♥納豆サラダ なっとう 8 赤 ハム 6 緑 キャベツ 20 緑 ほうれんそう 15 緑 にんじん 5 緑 マヨネーズ 4 黄 みそ 1 赤 さとう かぼちゃのみそ汁 あぶらあげ 4 赤 かぼちゃ 30 緑 たまねぎ 20 緑 えのきたけ 5 緑 わかめ 0.4 赤 ねぎ 5 緑 みそ 3.5 赤 にぼし	<卒業祝い献立> 紅白お祝い汁 はんぺん 32 赤 ぎょにく,あぶら,やまいも だいこん 25 緑 ねぎ 3 緑 しおしょうゆ みりん こんごうだし 卒業祝いデザート(中学校) クレープ 1こ 黄 とうにゅう,いちご こめ,だいずこ レモンじる

3月9日 (月)	3月10日 (火)	3月11日 (水)	3月12日 (木)	3月13日 (金)
ごはん カレーソテー キャベツ 30 緑 にんじん 20 緑 いんげん 3 緑 パプリカ 3 緑 あぶら 1 黄 しお カレーこ ベーコンと大根のスープ ベーコン 10 赤 はくさい 15 緑 にんじん 7 緑 だいこん 20 緑 ブロッコリー 10 緑 しいたけ 5 緑 しお しょうゆ しょうゆ チキンスープ	塩焼きそば やきそばめん 100 黄 ぶたにく 10 赤 いか 10 赤 キャベツ 40 緑 もやし 30 緑 たまねぎ 20 緑 にんじん 10 緑 パプリカ 10 緑 にんにく 0.2 緑 しょうが 0.5 緑 ごまあぶら 1.5 黄 しお しょうゆ さけ しょうゆ 花野菜の ごま和え かまぼこ 10 赤 ブロッコリー 30 緑 カリフラワー 25 緑 にんじん 5 緑 ごま 1.5 黄 しょうゆ	ごはん コーンサラダ キャベツ 25 緑 だいこん 25 緑 コーン 10 緑 にんじん 5 緑 オノオドレッシング 8 黄 サーモン麩ラタン さけ 25 赤 チーズ 6 赤 ふ 2 黄 たまねぎ 30 緑 ほうれんそう 10 緑 しめじ 5 緑 ぎゅうにゅう 30 赤 こめこ 3 黄 バター 2.5 黄 パンこ 0.3 黄 しお しょうゆ チキンスープ しろワイン 冬野菜の ミネストローネ ベーコン 5 赤 マカロニ 4 黄 はくさい 30 緑 カリフラワー 20 緑 にんじん 5 緑 にんにく 0.3 緑 トマトピューレ しお しょうゆ しょうゆ チキンスープ	三色そばろ丼 梅和え キャベツ 30 赤 ブロッコリー 15 緑 もやし 10 緑 にんじん 5 緑 うめ 緑 だいず 8 赤 いらたまご 20 赤 たまねぎ 30 緑 さやいんげん 7 緑 しょうが 緑 しょうゆ さとう さけ なめこの赤だし あぶらあげ 4 赤 だいこん 30 緑 たまねぎ 15 緑 なめこ 10 緑 ねぎ 3 緑 わかめ 0.4 赤 まめみそ 6.5 赤 にぼし	ごはん 大根と小松菜のゆず和え だいこん 20 緑 はくさい 20 緑 こまつな 15 緑 にんじん 5 緑 ゆずかじゅう 0.4 緑 しょうゆ さとう 筑前煮 とり 15 赤 ちくわ 10 赤 れんこん 30 緑 ごぼう 30 緑 にんじん 20 緑 こんにやく 20 緑 さやいんげん 10 緑 ごまあぶら 黄 しょうゆ さとう みりん わふうだし

3月16日 (月)	3月17日 (火)	3月18日 (水)	3月19日 (木)	3月20日 (金)
ごはん ごめ 75 黄 キヤベツ 30 緑 ほうれんそう 20 緑 にんじん 5 緑 しめじ 5 緑 かつおぶし 1 赤 しょうゆ さとう ささみカツ 1こ 赤黄 ささみ,じゃがいも こめこ,でんぶん あぶら 黄 沢煮椀 ぶたにく 10 赤 だいこん 15 緑 ごぼう 15 緑 にんじん 5 緑 しいたけ 5 緑 ねぎ 5 緑 しお しょうゆ みりん こんごうだし	野菜たっぷり キムチうどん (めん) 1玉 黄 うどん 1玉 黄 (汁) ぶたにく 20 赤 はくさい 30 緑 もやし 15 緑 にんじん 10 緑 ねぎ 10 緑 しいたけ 5 緑 はくさいキムチ 10 緑 みそ 6 赤 ごまあぶら 黄 しょうゆ さけ にぼし こんごうだし 卒業お祝い デザート(小学校) クレープ 1こ 黄 どうにゅう,いちご こめこ,だいずこ レモンじる	ちくわの 磯辺揚げ ちくわ 2本/3本 赤 むぎ 8 黄 ギョウザ 5 赤 とりにく 10 緑 たまねぎ 25 緑 にんじん 10 緑 グリンピース 5 緑 ほししいたけ 1 緑 あぶら 黄 チキンスープ トマトケチャップ しお カレーこ 鶏ごぼうスープ とりにく 15 赤 ごぼう 15 赤 もやし 15 緑 チンゲンサイ 10 緑 えのきたけ 5 緑 しお こしょう しょうゆ とりがらスープ	カレーチャーハン 50 黄 ハンバーグ 1個 赤 ハンバーグ 1個 赤 ぶたにく,とりにく たまねぎ,でんぶん 八宝菜 ぶたにく 10 赤黄 いか 10 黄 うずらたまご 15 黄 キヤベツ 40 黄 たまねぎ 40 黄 チンゲンサイ 8 黄 にんじん 10 黄 えだまめ 5 黄 きくらげ 0.4 黄 しょうが 0.4 黄 ごまあぶら 1.5 黄 でんぶん 2.5 黄 しお こしょう オイスターソース とりがらスープ	ごはん ごめ 75 黄 しゅうまい 2個/3個 赤黄 蒸ししゅうまい しゅうまい 2個/3個 赤黄 中華風酢の物 ハム 4 赤 はるさめ 4 黄 もやし 20 緑 きゅうり 20 緑 コーン 6 緑 ごまあぶら 0.5 黄 しょうゆ しお す さとう

春分の日

3月23日 (月)	3月24日 (火)
スタミナ丼 (むぎごはん) 67 黄 ごめ 67 黄 むぎ 8 黄 (具) ぶたにく 50 赤 たまねぎ 20 緑 いら 10 緑 にんじん 10 緑 にんにく 0.3 緑 しょうが 0.5 緑 ごま 1 黄 ごまあぶら 1 黄 しょうゆ さとう さけ コチジャン	さつまいも チップス 水菜の 中華スープ さつまいも 30 黄 あぶら 水菜の中華スープ あつあげ 20 赤 はるさめ 2 黄 はくさい 20 緑 みずな 8 緑 しいたけ 3 緑 わかめ 0.4 赤 しお こしょう しょうゆ とりがらスープ

卒業生のみなさん ご卒業おめでとうございます

友達や先生方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。中学三年生のみなさんは、小学校から今まで、9年間の給食を食べてきました。だいたい1650回くらい食べた計算になります。

そして、入学してからみなさんは、たくさんの人や物に出会いましたね。それは、給食も同じで、毎日いろいろな食べ物や料理が登場しました。「これは何かな?」「なぜこれがでるのだろう?」と思いながら食べてくれたのではないかと思います。

これからさらに、いろいろなことに出会っていくと思います。それは、人であったり、経験であったり。ぜひ、これからも自らいろいろなことにチャレンジして出会いを広げ、将来に役立ててくださいね。

みなさんが健康で元気に活躍することを、給食を作ってきた私たちも応援しています。

体重は増えていくよ 成長期だもの

成長期は筋肉や骨などが大きくなり、体がつくられるので体重は増えていきます。体重が増えると「太った」という人がいますが、「太る」とは余分な脂肪がつくことをいいます。つまり、必ずしも「体重が増えた」=「太った」とは限りません。

8歳

127cm
26kg

11歳

143cm
36kg

作ってみよう!給食レシピ♪

石見和牛ごはん

●材料(4人分)

- ・ごはん…茶碗4杯分
- ・和牛もも肉(こま切れ)……………100g
- ・A
 - ・こいくちしょうゆ……………小さじ1
 - ・さとう……………小さじ1
 - ・酒……………小さじ1
- ・ごぼう……………80g
- ・糸こんにゃく(白)……………80g
- ・にんじん……………30g
- ・むきえだまめ……………30g
- ・B
 - ・こいくちしょうゆ……………小さじ2
 - ・さとう……………小さじ2
 - ・酒……………小さじ2
 - ・みりん……………小さじ2
- ・いりごま(白)……………小さじ1
- ・油……………少々

●作り方

1. 牛肉は1cm幅くらいに切り、Aで下味をつけておく。
2. ごぼうはさががき、にんじんは銀杏切りにする。
3. 糸こんにゃくは1~2cm幅くらいに切る。
4. フライパンに油を少し入れ、牛肉を炒める。
5. 牛肉に火が通り、色が変わったら、ごぼうとにんじん、糸こんにゃくを入れ、さらに炒める。
6. ごぼうとにんじんに火が通ったら、えだまめとBを入れ5分くらい煮込む。
7. ごはんに6の具と、いりごまを入れ混ぜる。出来上がり☆

※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、添加物等は記載していないため、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 mg	鉄 mg	ビタミン				食塩相当量 g
						A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	
中学 3月の平均	625	25.2 ※16.1%	21.5 ※31%	341	3.3	209	0.85	0.55	37	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%