



3月こんだて表



令和8年3月号
中学校
日野町教育委員会

日曜日	スプーン	献立名	たんぱく質	無機質	炭水化物	脂質	ビタミン
2月		牛乳 ちらし 寿司 フロッキーのかつおあえ すまし汁 ひなあられ	卵 かつおぶし 豆腐 鶏肉 かまぼこ	牛乳	米 ひなあられ		にんじん たけのこ れんこん かんぴょう しいたけ ブロッコリー たまねぎ しめじ ねぎ ひなまつり献立
3火		牛乳 きなこ 揚げ パン イタリアンサラダ 鶏肉と大豆のトマト煮	きなこ 鶏肉 大豆	牛乳	パン 砂糖 じゃがいも 砂糖	油 ドレッシング オリーブ油	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ にんじん トマト にんにく
4水		牛乳 チキン ライス セルフオムライス ポトフ ケチャップ	鶏肉 卵 ウインナー	牛乳	米 じゃがいも	油 オリーブ油	図書コラボ給食「給食室の日曜日」 にんにく たまねぎ マッシュルーム トマト たまねぎ にんじん キャベツ
5木		牛乳 素ご飯 ポークカレー マカロニサラダ お祝いゼリー	豚肉 ツナ	牛乳	米 大麦 じゃがいも マカロニ いちごゼリー	油 カレールウ マヨネーズタイプドレッシング	卒業 お祝い献立 たまねぎ にんじん にんにく しょうが トマト ブロッコリー とうもろこし
9月		牛乳 ませて〜 菜ご飯 筑前煮 かりかりあえ	鶏肉 厚揚げ	牛乳	米 さといも 砂糖	油	日野菜 ごぼう にんじん れんこん こんにゃく しいたけ さやいんげん キャベツ こまつな つぼ漬け
10火		牛乳 ご飯 さけの西京焼き ひじきのいため煮 のっぴい汁	さけ みそ 大豆 さつま揚げ 鶏肉 豆腐	牛乳 ひじき	米 砂糖 さといも でんぷん	油	さやいんげん 赤こんにゃく ごぼう にんじん ねぎ
11水		牛乳 素ご飯 どんかつ 塩キャベツ 大根のみそ汁	とんかつ 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	米 大麦	油 油 ごま油 ごま	図書コラボ給食「つぎよのキャベツくん」 キャベツ 大根 たまねぎ にんじん ねぎ
12木		牛乳 中華 めん みぞラーメン汁 りんごのケーキ さやいんげんのナムル	豚肉 かまぼこ みそ 豆乳	牛乳 ヨーグルト	中華めん ホットケーキミックス	油 油 ドレッシング	にんにく しょうが ねぎ たまねぎ もやし キャベツ にんじん とうもろこし りんご さやいんげん にんじん
13金		牛乳 ご飯 タラの甘許あんかけ ピリ辛さやうり かきたまコンスープ	タラ 卵 豆腐	牛乳	米 砂糖 でんぷん 砂糖 でんぷん	油 ごま油	にんじん たまねぎ ピーマン きゅうり にんじん たまねぎ とうもろこし ねぎ
16月		牛乳 素ご飯 油淋鶏 中華サラダ チンゲンサイのスープ	鶏肉 豆腐	牛乳	米 大麦 砂糖 でんぷん	油 ごま油 ドレッシング	しょうが にんにく 白ねぎ もやし きゅうり にんじん たまねぎ チンゲンサイ にんじん しめじ
17火		牛乳 カレー 食パン 大根サラダ コンソメ煮	豚肉 鶏肉	牛乳 チーズ	パン じゃがいも	カレールウ ドレッシング	たまねぎ 大根 きゅうり にんじん たまねぎ にんじん キャベツ
18水		牛乳 ご飯 日野菜コロッケ フロッキーのごまし和え 豚汁	豚肉 豆腐 みそ	牛乳 	米 日野菜コロッケ さといも	油 ドレッシング	ひのちやんの日 ブロッコリー キャベツ にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ
19水		牛乳 ご飯 さばのしょうが煮 キャベツのゆかり和え 厚揚げのみそ汁	さば 厚揚げ みそ	牛乳	米 砂糖		しょうが キャベツ 赤しそ たまねぎ にんじん 大根 ねぎ
23月		牛乳 素ご飯 とほろ丼 じゃがいものみそ汁	鶏肉 大豆 卵 油揚げ みそ	牛乳	米 大麦 砂糖 じゃがいも		さやいんげん しょうが たまねぎ しめじ にんじん ねぎ

★材料・学校行事の都合により、献立を変更することもありますのでご了承ください。♥スプーンマークの付いた日は、スプーンを持ってくるとよい給食です。
 お問い合わせ：3月分の給食費の口座振替日は、3月2日(月)です。 3月分の再振替日は3月16日(月)です。口座残高の確認をお願いします。



ご卒業
おめでとう
ございます

卒業生のみなさん、ご卒業おめでとう
 ございます。みなさんは、これまでの学
 校生活でたくさんのお話を聞きました
 た。今後、自分自身で食べるものを選
 んだりつくり出す機会が増えてきます。
 食べることを大切に、元気に充実した
 毎日を送ってください。

卵を使ったおかず
 弁当に大活躍！



卵は、ゆでたり、焼いたり、焼いたり、煮たり、い
 ろいろな料理に使って、栄養豊富な食品です。弁当の
 おかずにもいろいろな卵料理をつくってみませんか？

ゆで卵 いろり卵 卵焼き 卵の巾着煮 スペインオムレツ

