



令和8年3月

# 学校給食予定献立表

赤磐市立吉井学校給食センター

日付	献立名	【赤】のなかま	【緑】のなかま	【黄】のなかま	エネルギー (kcal)	家庭で とりたい 食品
		主に体をつくる	主に体の調子を整える	主にエネルギーとなる		
2 (月)	三色ひなずし(卵) 牛乳 白身魚ナゲット 豚汁 ひなあられ	牛乳 たまご さけ ぶた肉 すけとうだら 油あげ みそ	さやえんどう にんじん ごぼう だいこん ねぎ はくさい こんにやく	米 さとう ひなあられ さといも 小麦粉	小: 688 中: 799	くだもの
3 (火)	消防うどん 牛乳 筋肉サラダ 大学いも	牛乳 平天 ぶた肉 とり肉	たまねぎ にんじん 白ねぎ 青にら ブロッコリー キャベツ きゅうり	うどん さつまいも 油 さとう ごま ドレッシング	小: 688 中: 812	魚介類
★ 4 (水)	コーン入り菜飯 牛乳 チキン南蛮(タルタルソース) ざぶ汁	牛乳 とり肉 かまぼこ 厚あげ わかめ	大根葉 とうもろこし にんじん ごぼう だいこん しいたけ ねぎ	米 麦 あげ油 さとう でんぶん じゃがいも ノンエッグタルタルソース	小: 673 中: 784	たまご
5 (木)	赤米入りごはん 牛乳 さわらの西京焼き 菜の花のごま和え すまし汁 お祝いケーキ	牛乳 さわら 豆腐 かまぼこ わかめ みそ	菜の花 キャベツ とうもろこし にんじん えのきたけ たまねぎ みつば	米 赤米 さとう ごま ケーキ	小: 687 中: 847	乳製品
6 (金)	セルフサンド(とりごぼう) 牛乳 和風サラダ 白玉ぜんざい	牛乳 とり肉 ツナ わかめ あずき	ごぼう にんじん きゅうり だいこん	コッペパン さとう でんぶん 白玉もち ごま	小: 698 中: 848	緑黄色野菜
9 (月)	ごはん 牛乳 さけのゆず風味焼き わけぎのぬた 沢煮わん	牛乳 さけ ちくわ みそ ぶた肉 油あげ	ゆず果汁 わけぎ こんにやく きゅうり にんじん たけのこ だいこん みずな 干しいたけ	米 麦 さとう ごま でんぶん さといも	小: 623 中: 740	いも類
10 (火)	塩ラーメン 牛乳 大根の中華漬け 手作り肉まん	牛乳 なたと ぶた肉 とうにゅう きわかめ	にんにく にんじん だいこん もやし たまねぎ たけのこ とうもろこし きくらげ 干しいたけ きゅうり ねぎ	中華めん ごま油 さとう 油 でんぶん 小麦粉 ベーキングパウダー	小: 678 中: 799	魚介類
11 (水)	ごはん 牛乳 とり肉のから揚げ ほうれん草とコーンのナムル わかめスープ ブルーベリークレープ	牛乳 とり肉 わかめ ちくわ	しょうが ほうれん草 とうもろこし キャベツ にんじん たまねぎ たけのこ えのきたけ 青にら	米 麦 でんぶん あげ油 さとう ごま油 ブルーベリークレープ	小: 739 中: 859	たまご
12 (木)	おわカレー 牛乳 フレンチサラダ いちごの豆乳パンナコッタ	牛乳 牛肉 ロースハム	にんにく にんじん りんご たまねぎ ブロッコリー えだまめ キャベツ	米 麦 じゃがいも 油 さとう カレールウ いちごの豆乳パンナコッタ	小: 718 中: 843	種実類
13 (金)	コッペパン 牛乳 シェパーズパイ(乳) ABCマカロニスープ りんご	牛乳 ぶた肉 調理用牛乳 チーズ ウィンナー	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ こまつな エリンギ りんご トマトピューレ	コッペパン 油 じゃがいも パター ハヤシルウ マカロニ	小: 691 中: 0	骨ごと食べられる小魚
★ 16 (月)	ごはん 牛乳 とり肉の梅照り焼き にんじゃ炒め 豆腐のみそ汁	牛乳 とり肉 ちりめん とうふ わかめ みそ	うめ にんじん キャベツ こまつ菜 たまねぎ ねぎ	米 麦 ごま 油 じゃがいも	小: 669 中: 782	くだもの
17 (火)	ソフトめんのナポリタン風 牛乳 ミモザサラダ ひとくちゼリー(アセロラ)	牛乳 とり肉 ベーコン たまご	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム ピーマン トマト ブロッコリー きゅうり	ソフトめん さとう オリーブオイル でんぶん じゃがいも 油 アセロラゼリー	小: 623 中: 733	大豆・大豆製品
18 (水)	中華どんぶり 牛乳 ししやもの腹巻焼き れんこんのごまマヨネーズ和え	牛乳 えび いか うずら卵 ぶた肉 ししやも	にんじん たまねぎ はくさい 干しいたけ たけのこ さやえんどう れんこん みずな	米 麦 油 でんぶん ごま油 ごま さとう ぎょうざの皮 ノンエッグマヨネーズ	小: 0 中: 776	くだもの
★ 19 (木)	ごはん 牛乳 みそカツ もやしのピーナッツ和え けんちん汁	牛乳 ぶた肉 みそ ひじき とうふ 油あげ	しょうが にんじん こまつ菜 もやし ごぼう だいこん はくさい ねぎ	米 麦 あげ油 さとう ごま ピーナツ さといも ごま油	小: 716 中: 827	魚介類
23 (月)	ごはん 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 白菜のさっぱり和え 味付のり	牛乳 牛肉 がもんどき こんぶ 味付けのり	にんじん たまねぎ さやいんげん はくさい きゅうり レモン果汁	米 麦 油 じゃがいも さとう でんぶん	小: 619 中: 734	種実類
24 (火)	みそラーメン 牛乳 うま塩キャベツ ミニたい焼き	牛乳 焼豚 ぶた肉 みそ	にんにく たまねぎ にんじん もやし たけのこ きくらげ エリンギ ねぎ キャベツ ピーマン	中華めん 油 ごま油 ごま たい焼き	小: 630 中: 733	骨ごと食べられる小魚

※給食物資の供給状況により予告なく献立が変更になることがありますので、ご了承ください。なお使用食材の成分分析について、詳しい内容をお知りになりたい場合は吉井学校給食センターまでおたずねください。  
☆赤磐市の給食センターでは、赤磐市産の食材を3つ以上使用した日を【あかいわのひ(★)】としています。

☆今月の給食にできる旬のたべもの☆

わかめ キャベツ  
菜の花 みつば ブロッコリー  
わけぎ

健康な体づくりにはこの3つが欠かせません!



健康に過ごすための  
三段とびだよ!

食べたものが自分の元気な体をつくり、いきいき活動する力のもとになります。野菜や魚など食べられるものの幅を給食でどんどん広げて、まんべんなく栄養をとりましょう!

日中、体をよく動かすと、ごはんをさらにおいしく食べられ、夜もぐっすり眠れます。

夜ふかしせずに、ぐっすり眠ることができると、体がリフレッシュされます。朝ごはんがおいしく食べられ、元気に運動もできます。

卒業・進級おめでとう!

