



2026年

3月 こんだて表



美深町学校給食センター

黄色の食品		熱や力のもとになる		赤色の食品		血や肉になり、体をつくる		緑色の食品		体の調子をととのえる													
月		火		水		木		金															
2	小 586 kcal 中 701 kcal	3	小 698 kcal 中 807 kcal	4	小 620 kcal 中 762 kcal	5	小 744 kcal 中 782 kcal	6	小 614 kcal 中 708 kcal														
<ul style="list-style-type: none"> ごはん カツゲン 根菜汁 いわしの生姜煮 もやしと枝豆のサラダ 		<ul style="list-style-type: none"> 塩野菜ラーメン 牛乳 ブロッコリーの ごまネーズあえ ひなまつりゼリー 		<ul style="list-style-type: none"> ピビンパ丼 牛乳 わかめスープ 		<ul style="list-style-type: none"> スライスパン 牛乳 コーンポタージュ ハムカツ ささみと野菜のごまサラダ 		<ul style="list-style-type: none"> わかめごはん 牛乳 みそ汁 (小松菜、生揚げ) 鮭の塩こうじ焼き 大根のそぼろ煮 															
黄 ごはん・さとう・さつまいも・カツゲン		黄 ラーメン・あぶら・マヨネーズ・ごま・ゼリー		黄 ごはん・さとう・ごまあぶら		黄 パン・バター・あぶら・パンこ		黄 ごはん・さとう・あぶら															
赤 ハム・ひじき・なまあげ・みそ・いわし		赤 牛乳・ぶたにく・なると		赤 牛乳・ぶたにく・わかめ		赤 牛乳・とりにく・ハム		赤 牛乳・なまあげ・みそ・ぶたひきにく・さけ・わかめ															
緑 もやし・にんじん・きゅうり・えだまめ・だいこん・ごぼう		緑 メンマ・ねぎ・もやし・にんじん・たまねぎ・はくさい・ブロッコリー・ホウレンソウ・キャベツ		緑 にんじん・もやし・こまつな・はくさい・ねぎ・コーン		緑 コーン・クリームコーン・たまねぎ・にんじん・きゃべつ・ブロッコリー・ホウレンソウ		緑 こまつな・だいこん・にんじん・しいたけ・いんげん															
9	小 601 kcal 中 677 kcal	10	小 675 kcal 中 771 kcal	11	小 689 kcal 中 809 kcal	12	小 763 kcal 中 865 kcal	13	小 659 kcal 中 787 kcal														
<ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 けんちん汁 たらざんぎ 小松菜の磯香あえ 		<ul style="list-style-type: none"> カレーうどん 牛乳 ポテトチーズもち 		<ul style="list-style-type: none"> 酢めし五目煮 牛乳 いも団子汁 		<ul style="list-style-type: none"> ごはん・カップアイス 牛乳 ワントンスープ しゅうまい もやしのナムル 		<ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 みそ汁 (きゃべつ、油揚げ) さばのみぞれ煮 鶏肉と大根の煮物 															
黄 ごはん・ごま・じゃがいも		黄 うどん・でんぶ		黄 ごはん・さとう・しらたき・あぶら		黄 ごはん・さとう・ごまあぶら・ごま・ワントン		黄 ごはん・こんにやく・あぶら・さとう															
赤 牛乳・とりにく・なまあげ		赤 牛乳・とりにく・さつまあげ・チーズ		赤 牛乳・とりにく・ひじき・さつまあげ・あぶらあげ・みそ		赤 牛乳・わかめ・ハム・アイス・しゅうまい・ぶたひきにく		赤 牛乳・とりにく・あぶらあげ・みそ															
緑 もやし・こまつな・ごぼう・にんじん・だいこん・ねぎ		緑 たまねぎ・ねぎ・にんじん・まいたけ		緑 にんじん・ごぼう・かんぴょう・しいたけ・いんげん・だいこん・ねぎ		緑 ねぎ・もやし・きゅうり		緑 きゃべつ・にんじん・いんげん															
16	小 605 kcal 中 744 kcal	17	小 667 kcal 中 772 kcal	18	小 795 kcal 中 944 kcal	19	小 687 kcal 中 740 kcal	20															
<ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 みそ汁 (大根、わかめ) 肉じゃが もやしとハムのサラダ 		<ul style="list-style-type: none"> スパゲティミートソース 牛乳 レタススープ 		<ul style="list-style-type: none"> チキンカレー 牛乳 フルーツのゼリーあえ 		<ul style="list-style-type: none"> スライスパン 牛乳 野菜スープ ほっけの香草焼き スパゲティサラダ 		<div style="text-align: center;">  <p>春分の日</p> </div>															
黄 ごはん・じゃがいも・しらたき・さとう・あぶら		黄 スパゲティ・バター		黄 ごはん・じゃがいも・バター・さとう・カレールウ・ゼリー		黄 パン・パンこ・あぶら・スパゲティ・マヨネーズ・さとう		<div style="text-align: center;"> <p>3月平均栄養価</p> <table border="1"> <tr> <td></td> <td>小</td> <td>中</td> </tr> <tr> <td>たん白質</td> <td>25.5g</td> <td>28.7g</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>20.0g</td> <td>22.1g</td> </tr> <tr> <td>食塩相当量</td> <td>2.9g</td> <td>3.4g</td> </tr> </table> </div>				小	中	たん白質	25.5g	28.7g	脂質	20.0g	22.1g	食塩相当量	2.9g	3.4g	
	小	中																					
たん白質	25.5g	28.7g																					
脂質	20.0g	22.1g																					
食塩相当量	2.9g	3.4g																					
赤 牛乳・ぶたにく・ひじき・わかめ・みそ・ハム		赤 牛乳・ぶたにく・ベーコン・だいす		赤 牛乳・とりにく・モッツアレラチーズ		赤 牛乳・たまご・ハム・ほっけ																	
緑 にんじん・たまねぎ・いんげん・だいこん・もやし・きゅうり		緑 たまねぎ・にんじん・まいたけ・レタス・コーン		緑 にんじん・たまねぎ・みかん缶・おうとう缶・ようなし缶・りんご缶		緑 にんじん・ねぎ・はくさい・コーン・きゅうり・みかん缶																	
23	小 626 kcal 中 766 kcal	24	小 683 kcal 中 739 kcal																				
<ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 ミネストローネ チキンナゲット (小2ケ、中高3ケ) きゃべつ・ジャキジャキサラダ 		<ul style="list-style-type: none"> ごまみそラーメン 牛乳 ブロッコリーと ベーコンのサラダ 		<div style="text-align: center;">  <p>わす 忘れないでね</p> </div>																			
黄 ごはん・じゃがいも・あぶら		黄 ラーメン・あぶら・ごま		<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>どうしたの？</p>  </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>明日で最後かあ...</p>  </div> </div>																			
赤 牛乳・ベーコン・大豆・チキンナゲット		赤 牛乳・ぶたひきにく・ベーコン		<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>卒業だもんね</p>  </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>Hug!!</p>  </div> </div>																			
緑 たまねぎ・にんじん・トマト缶・コーン・きゃべつ・ブロッコリー		緑 もやし・たまねぎ・にんじん・ねぎ・メンマ・ブロッコリー・コーン・キャベツ		<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>給食と お別れするのが さびしいの</p>  </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>これからも きちんと食べて 元気できてね</p>  </div> </div>																			
<p>★ 今月の食材 ★</p> <ul style="list-style-type: none"> モッツアレラチーズ ⇒ 北ぎゅう舎 お米 ⇒ 風連町有機農業生産組合 		<p>3月平均栄養価</p> <table border="1"> <tr> <td></td> <td>小</td> <td>中</td> </tr> <tr> <td>たん白質</td> <td>25.5g</td> <td>28.7g</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>20.0g</td> <td>22.1g</td> </tr> <tr> <td>食塩相当量</td> <td>2.9g</td> <td>3.4g</td> </tr> </table>			小	中	たん白質	25.5g	28.7g	脂質	20.0g	22.1g	食塩相当量	2.9g	3.4g	<div style="text-align: center;">  </div>							
	小	中																					
たん白質	25.5g	28.7g																					
脂質	20.0g	22.1g																					
食塩相当量	2.9g	3.4g																					