

3月分学校給食予定献立表

献立目標：好き嫌いせずに食べよう

2026年 御前崎市学校給食センター

日/曜日	献立名	主にエネルギーのもとになる食品(黄)		主に体を作るもとになる食品(赤)		主に体の調子を整えるもとになる食品(緑)		調味料	アレルギー	欠食校
		たんすいかぶつ 炭水化物	しじつ 脂質	たんぱく質 しじつ	むきしじつ 無機質	カロテン	ビタミンC・ せんい 繊維			
2月	ごはん	米								欠食校
	ぎゅうにゅう				牛乳					白羽小
	とりのてりやき			鶏肉			しょうが	しょうゆ みりん 酒		
	きせつのやさのみそしる			豆腐 みそ	わかめ	人参 葉ねぎ	大根 白菜 えのきだけ	だし用削り節		幼 495 19.3 小 601 22.8 中 725 26.9
ポテトサラダ	じゃが芋	カレック マネズ			人参	きゅうり	酢 塩 こしょう			
3月	ひなまつりちらしずし	米		卵		人参	だけのこ 枝豆 かんぴょう 干しいたけ	酢 塩 和風だし しょうゆ		白羽小 はまおか幼
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	さわらのピーナッツあえ	でん粉 砂糖	落花生 米油	鰯(さわら)				しょうゆ		
	すましじる	でん粉 山芋 砂糖		豆腐 スケソウダラ		人参	大根 えのきだけ	しょうゆ 酒 塩 だし用削り節 昆布だし みりん		
	キャベツときゅうりのこんぶあえ		ごま		塩昆布		きゅうり キャベツ	塩		幼 512 19.8 小 617 24.3 中 746 29.0
ひなあられ	もち米 砂糖	油		寒天			しょうゆ 塩			
4月	ごはん	米 大麦								浜岡中 御前崎中
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	ますのみりんしょうやき			鰯(ます)				しょうゆ みりん		
	みそおでん	砂糖		鶏肉 ちくわ がんもどき みそ	昆布	人参	大根 こんにやく	しょうゆ みりん 酒 和風だし		幼 471 22.2 小 586 27.2 中 710 32.9
あかじそあえ	砂糖		鯉(かつお)油漬け		小松菜	しそ もやし	しょうゆ 塩			
5月	むぎごはん	米 大麦								浜岡中3年 御前崎中
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	こんこんスナック	でん粉 砂糖	米油	大豆	青のり		れんこん ごぼう しそ	塩		
	チキンカレー	じゃが芋	菜種油	鶏肉	チーズ	人参	玉ねぎ にんにく しょうが りんご	クワ equal 塩 ソース かつお かつおブ コレ こしょう		幼 544 19.0 小 688 23.5 中 843 27.7
	くきわかめサラダ			鯉油漬け	茎わかめ		大根 キャベツ きゅうり	青じそドレッシング 塩		
6月	こくとういりコッペパン	小麦粉 砂糖 黒糖	ショートニング		脱脂粉乳			塩		北こ
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	タンドリーチキン			鶏肉	ヨーグルト		にんにく	しょうゆ 塩 こしょう かつお 加-粉		
	だいのクリームに		菜種油	大豆 鶏肉 豆乳	脱脂粉乳 チーズ 生クリーム	人参	玉ねぎ マッシュルーム グリーンピース	equal 塩 こしょう コレ かつおブ クワ		幼 454 22.3 小 595 28.6 中 751 35.4
	キャベツとウィンナーのソテー		菜種油	ウィンナー		人参	キャベツ エリンギ	塩 こしょう コレ		
9月	ソフトめん	小麦粉						塩		
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	やさしいコロッケ	じゃが芋 パン粉 小麦粉 砂糖 でん粉	米油 油			人参 ざやいんげん	玉ねぎ とうもろこし	塩		
	ミートソース	砂糖	菜種油	豚肉 鶏肉 大豆	チーズ	人参 トマト	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム グリーンピース	equal 塩 かつおブ ソース		幼 498 21.4 小 680 27.9 中 848 34.1
	ツナサラダ	砂糖	菜種油	鯉油漬け			きゅうり キャベツ	塩 酢 こしょう		
10月	せきはん	米 もち米 小豆	ごま					塩		
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	ふたにくのごまだれいため		ごま 菜種油	豚肉		パプリカ	玉ねぎ	しょうゆ 酒 塩 こしょう		
	じゃがいものみそしる	じゃが芋		豆腐 みそ		人参	大根 根深ねぎ	だし用削り節		
	ほうれんそうのいそかあえ				のり	ほうれん草	もやし	しょうゆ		幼 505 21.0 小 620 25.6 中 748 30.5
	おいおいデザート	砂糖	油	豆乳 大豆			いちご			
11月	ごはん	米								はまおか幼
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	あけだしどうぶのにくみそがけ	でん粉 砂糖 米粉	米油 菜種油	豆乳 豚肉 みそ 大豆		葉ねぎ	玉ねぎ	酒		
	せんべいじる	南部せんべい		鶏肉		人参	大根 ごぼう しめじ 根深ねぎ	しょうゆ 酒 塩 昆布だし だし用削り節		幼 484 17.3 小 606 21.2 中 749 25.3
こまつなともやしのいためもの		菜種油	鶏肉		小松菜	もやし にんにく	しょうゆ 酒 塩 こしょう			
12月	ごはん	米								白羽小 北こ
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	とりのからあげ	でん粉	米油	鶏肉			しょうが にんにく	しょうゆ 酒		
	とんじる	里芋	ごま油	豚肉 豆腐 みそ		人参	大根 ごぼう 根深ねぎ			幼 506 19.2 小 635 23.5 中 794 29.5
	ほうれんそうのごまあえ	砂糖	ごま			ほうれん草	もやし	しょうゆ		

幼1個
小2個
中2個

日/曜日	献立名	主にエネルギーのもとになる食品(黄)		主に体を作るもとになる食品(赤)		主に体の調子を整えるもとになる食品(緑)		調味料	献立	欠食校
		たんすいかぶつ 炭水化物	しじつ 脂質	たんぱく質	むきしつ 無機質	カロテン	ビタミンC・繊維			
13 金	つゆひかりいりコッペパン	小麦粉 砂糖	ショートニング		脱脂粉乳		茶	塩	○	浜岡中 御前崎中 はまおか幼 北こ 幼 460 17.8 小 633 24.2 中 813 30.0
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	トマトとなすのグラタン	じゃが芋 米粉 砂糖		おから 大豆		トマト 人参	なす 玉ねぎ りんご にんにく	しょうゆ 塩 香辛料		
	とうにゅうカレースープ	砂糖	菜種油	豚肉 豆乳	チーズ	人参 さやいんげん パズル	キャベツ 玉ねぎ にんにく	カレー粉 コシメ 塩 しょうゆ ごしょう		
	ベーコンポテト	じゃが芋	菜種油	ベーコン				塩 しょうゆ		
16 月	チキンライス	米 大麦	バター	鶏肉		トマト 人参	玉ねぎ グリーンピース	ケチャップ コシメ 塩 しょうゆ パプリカ	○	浜岡中 はまおか幼 北こ 幼 467 18.6 小 559 21.0 中 660 23.5
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	オムライスようたまごやき		油	卵	牛乳			塩 酢		
	トマトケチャップ							ケチャップ		
	コンソメスープ	じゃが芋	菜種油	ベーコン		人参 パセリ	キャベツ しめじ	コシメ 塩 しょうゆ		
	ごぼうサラダ	砂糖	パプリカ マネズ ごま			人参	ごぼう きゅうり	しょうゆ 酒 みりん 酢 塩		
17 火	むぎごはん	米 大麦							○	浜岡中 第一小 はまおか幼 北こ 幼 579 22.9 小 712 28.4 中 876 34.1
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	メンチカツ	小麦粉 パン粉	米油	豚肉 大豆			玉ねぎ	塩 コシメ しょうゆ		
	わかめのみそしる			豆腐 油揚げ みそ	わかめ	葉ねぎ	玉ねぎ えのきたけ	だし削り節		
	きゅうりとキャベツのひたひた	砂糖	ごま油	鰹削り節			きゅうり キャベツ	しょうゆ 塩 酢 唐辛子		

※材料の都合により、献立が変更することがあります。

※給食センターでは食器・食缶等を共用しています。箸・スプーン・フォークは各自持参してください。

※使用材料の詳細が必要な場合や質問等ありましたら、給食センターまでご連絡ください。(Tel: 86-2044)

御前崎市では国の「物価高騰対応重点支援地方創生臨時交付金」を活用しています。



毎日の給食写真や毎月の献立表を御前崎市のホームページに掲載しています。

1年間ありがとうございました!

今年度の給食も無事終了できそうです。

6年生は小学校6年間で約1100回、
中学3年生は中学3年間で約500回給食を食べました。小学校から合わせると約1600回の給食を食べたこととなります。

給食が、みなさんの心と体の成長の手助けとなるだけでなく、友達と食べる給食の時間は学校生活の楽しみの一つになれば幸いです。



卒業生の皆さんへ

ご卒業おめでとうございます!

健康な心と体は、毎日の食事の積み重ねです。今食べている食事は、“未来の自分”をつくるための重要な土台となります。これから先、自分自身で選んで食べる機会が増えていきますが、迷ったときには、ぜひ給食を思い出してみてください。皆さんの新生活が健康で充実したものとなるよう願っています。

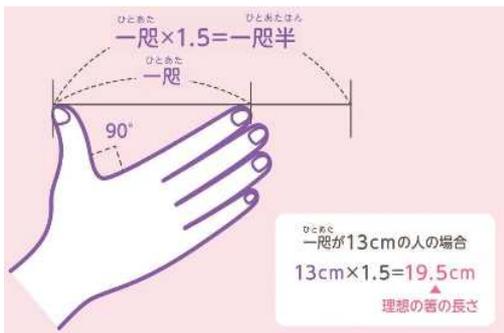


自分にぴったりの「箸(はし)」を見つけよう!

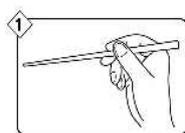
食べ物と口との橋渡しをしてくれる大切な『箸』。子供の手の発達において“正しい箸の持ち方”は最終段階です。小学校1年生ごろまでに箸の持ち方が決まってきます。自分の手のひらの長さにあった箸の方が使いやすくなります。新学期にむけて、春休みの間に自分に合った箸を見つけましょう。

使いやすいお箸ってどんなお箸?

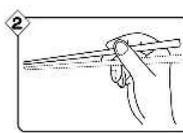
一般的に言われている箸の理想のサイズは、親指と人差し指をL字にした「ひとあた」というサイズの1.5倍といわれています。成長期の子供はひとあたのサイズも大きくなるため、定期的な箸の交換が必要です。



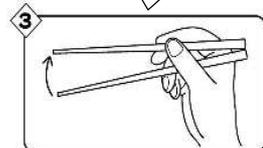
正しい“箸”の持ち



えんぴつを持つように、一本を持つ。



点線の部分にもう一本を入れる。



上手に持てたら上の箸だけ動かしてみよう!

上の箸を軽く持つといいよ。

スクールランチ 3月



1年間、献立表やスクールランチでは、給食・衛生・栄養など、いろいろな話題を取り上げてきました。自分自身の生活を振り返り、これからも規則正しい食生活を続けましょう。

1年をふりかえろう！給食チェックめいろ

めいろのルール

- ①すべての質問に答えられるよう、道を探して進むこと。
- ②同じ道を通らないこと。
- ③ゴールしたら、答えの合計得点を計算すること。



スタート

Q. 給食の前にしっかり手を洗えましたか？

よくできた…5点
まあまあできた…3点
できなかった…0点

Q. 食事のあいさつができましたか？

よくできた…5点
まあまあできた…3点
できなかった…0点

Q. 好ききらいなく食べられましたか？

食べられた…5点
まあまあ食べられた…3点
食べられなかった…0点

Q. 給食当番を協力してできましたか？

よくできた…5点
まあまあできた…3点
できなかった…0点

Q. よくかんで食べることができましたか？

よくできた…5点
まあまあできた…3点
できなかった…0点

Q. おはしを使って上手に食べることができましたか？

よくできた…5点
まあまあできた…3点
できなかった…0点

Q. いろいろな食べ物を知らることができましたか？

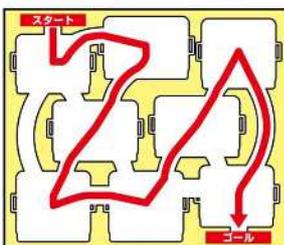
よくできた…5点
まあまあできた…3点
できなかった…0点

Q. 給食時間を楽しめましたか？

とても楽しめた…5点
まあまあ楽しめた…3点
あまり楽しめなかった…0点

ゴール

めいろのこたえ



計算式
【
=合計 点
】

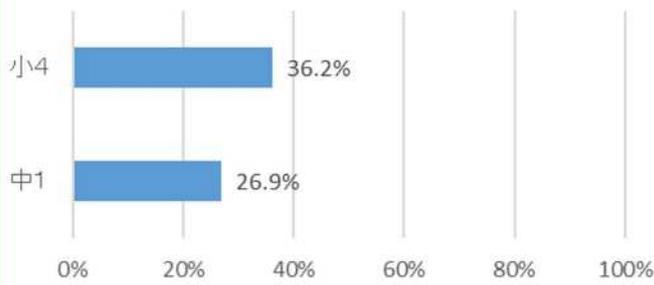
- 35点～40点…よくがんばりました！
- 25点～34点…よくできました！
- 15点～24点…もう少しがんばろう！
- 0点～14点…もっとがんばろう！



小笠の食生活を考えよう

3月「見ながら食べにご注意！」

食事中、テレビやメディアをみないよう
している保護者の割合



小笠地区学校保健会 令和7年度食生活アンケート結果より
(対象:小4・中1 児童生徒 2818名回答)

TV やスマホなどの画面を見ながら
食べると起きること…

- ①一口が大きくなるのに、かむ回数が減り、消化しづらい。
- ②コミュニケーションがとれず、言語能力や認知能力に影響を及ぼす可能性がある。
- ③「食べている」の意識が薄れ、満腹感が得られず、食べすぎる。



御前崎小学校 6年生 おすすめレシピ【干し芋プリン】

< 4人分の材料 >

プリンの材料		カラメルソースの材料	
卵黄	2個	グラニュー糖	60g
牛乳	400cc	水	大さじ1
グラニュー糖	80g	お湯	大さじ1
干し芋	好みの量		

< 作り方 >

(カラメルソース)

- 1 鍋にグラニュー糖 60g、水を入れ、中火にかけ、茶色くなるまで煮詰める。
- 2 火を止めて湯を加えてのばす。
- 3 耐熱容器に均等に流し入れる。

(プリン)

- 4 ボウルに卵を割り入れほぐし、グラニュー糖を加えて混ぜる。
- 5 干し芋を電子レンジで 30~50 秒加熱して温かいうちに干し芋を好みの大きさに刻む。(後からプリンに入れるので大きさは考える)
- 6 鍋に牛乳を入れて熱し、沸騰する前に火を止める。
- 7 4のボウルに少しずつ加えてその都度よく混ぜる。
- 8 7を濾しながら3の容器に流し入れる。5で刻んだ干し芋も入れる。
- 9 鍋に薄い布巾を敷き、8の容器を並べる。鍋に容器の半分くらいの高さになるように水を注ぐ。
- 10 ふたをして中火で熱し、湯気がたってきたら弱火にする。20~30分蒸し、粗熱がとれたら、刻んだ干し芋を入れて冷蔵庫で冷やす。
- 11 カップの底をお湯で温めてカラメルを溶かして、皿をのせて上下を返し、取り出す。

御前崎小学校6年生から

御前崎市で干し芋が作られて今年で約200周年ということを知ってもらいたいという思いと干し芋の美味しさを知ってもらうために干し芋を使った料理を作ろうと考えました。

このプリンに入っている主な栄養素は、牛乳・卵から得られるたんぱく質、カルシウム、ビタミンB群、干し芋の主な栄養素は食物繊維、ビタミンC、ビタミンE、カリウム、鉄分です。