

# 2026年 3月献立予定表



令和8年3月  
出雲崎中学校

曜日	月	火	水	木	金					
	2日	3日	4日	5日	6日					
エネルギー	918 kcal		785 kcal	767 kcal	749 kcal					
食塩相当量	2.8 g		2.7 g	2.5 g	2.5 g					
献立と配膳の図	<b>3年生リクエスト給食</b> 焼きプリンタルト 									
	あかの食品	牛乳 鶏肉 ツナ 豚肉 かまぼこ わかめ		牛乳 豚肉 豚しゃり 大豆 わかめ ツナ パーコン あさり	牛乳 あつやきたまご 納豆 ひじき 豚肉	牛乳 たら 青のり ちりめんじゃこ のり あさり 厚揚げ かつおぶし				
	きいろの食品	ごはん 発芽玄米 ごま 油 ワンタン タルト		ごはん 発芽玄米 油 砂糖 じゃがいも	ごはん ごま 油 じゃがいも 砂糖	ごはん じゃがいも 油 バター 砂糖				
	みどりの食品	小松菜 もやし 人参 チンゲンサイ ねぎ		玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり コーン マッシュルーム 小松菜	人参 小松菜 大根 玉ねぎ さやいんげん	小松菜 もやし キャベツ 人参 大根 ねぎ えのきたけ				
	9日	10日	11日	12日	13日					
エネルギー	816 kcal	782 kcal	869 kcal	750 kcal	778 kcal					
食塩相当量	2.6 g	2.5 g	3 g	2.2 g	2.4 g					
献立と配膳の図										
	あかの食品	牛乳 豚肉 海藻 ツナ ヨーグルト 生クリーム	牛乳 鶏肉 豆腐 鶏卵 ツナ 大豆	牛乳 豚肉 高野豆腐 ハム	牛乳 さば さつまあげ 豚肉 油揚げ	牛乳 鶏肉 生クリーム チーズ ひじき ちりめんじゃこ				
	きいろの食品	ごはん 発芽玄米 じゃがいも 油 砂糖	ごはん パン粉 砂糖 マカロニ マヨネーズ じゃがいも	めん 油 砂糖 ごま 蒸しパン	ごはん 砂糖 油 ごま	ごはん 発芽玄米 じゃがいも 油 砂糖 ごま				
	みどりの食品	玉ねぎ 人参 マッシュルーム キャベツ きゅうり みかん ハイン りんご	玉ねぎ 梅 人参 キャベツ 小松菜 えのきたけ ししいたけ	もやし たけのこ くらねぎ 人参 ししいたけ きくらげ 小松菜 かぼちゃ	人参 ごぼう れんこん キャベツ 大根 ねぎ 小松菜	人参 玉ねぎ しめじ マッシュルーム 小松菜 キャベツ はるみ パセリ				
	16日	17日	18日	19日	20日					
エネルギー	730 kcal	799 kcal	744 kcal	808 kcal						
食塩相当量	2.2 g	3 g	2.5 g	1.6 g						
献立と配膳の図							<b>日本の味巡り〜福井県〜</b> 			
	あかの食品	牛乳 たら 大豆 さつまあげ 豚肉 豆腐	牛乳 筍わかめ ツナ 豚肉 あさり	牛乳 鶏肉 昆布 鶏卵 チーズ	牛乳 厚揚げ 鶏肉 大豆 油揚げ 豚肉 豆腐					
	きいろの食品	ごはん 油 砂糖 じゃがいも	パン ホットケーキミックス ココア 砂糖 バター じゃがいも	ごはん 砂糖 油	ごはん 油 砂糖 ごま					
	みどりの食品	ねぎ 人参 さやいんげん 小松菜 ごぼう 大根	キャベツ きゅうり 人参 コーン 玉ねぎ マッシュルーム ほうれんそう トマト	キャベツ きゅうり 人参 ねぎ 小松菜 コーン ししいたけ	玉ねぎ 切干大根 ししいたけ 人参 えのきたけ ごぼう 小松菜 ねぎ					
	23日									
エネルギー	833 kcal									
食塩相当量	2.9 g									
献立と配膳の図	<b>3学期給食最終日</b> 手作りいちごデザート コンソメスープ セルフオムライス ケチャップ 									
	あかの食品	牛乳 鶏肉 たまごやき パーコン あさり 生クリーム								
	きいろの食品	ごはん 発芽玄米 バター じゃがいも								
	みどりの食品	大根 小松菜 人参 玉ねぎ コーン マッシュルーム キャベツ								

**ご卒業** 成長するにつれて、自分自身で食べるものを選んだり、料理を作ったりする機会が増えます。

**おめでとう** 健康な心と体は、毎日の食事の積み重ねによってつくられます。

**ごさいます** 今まで学んだことや給食を参考に、食べることを大切にしていってほしいと願っています。

はるやす ちゅう げんき す

**春休み中も元気に過ごそう!**

**1日3食 望ましい食生活を**

糖分や脂肪分、塩分をとりすぎる生活を続けていると、生活習慣病になりやすくなります。春休み中も、1日3食を規則正しく食べ、主食、主菜、副菜をそろえて栄養バランスのよい食事を意識して食べましょう。

いつも食べている給食をイメージすると、栄養バランスがよくなりますよ。しっかり食べて、春休みも元気に過ごしましょう。

副菜

主菜

主食

副菜(汁物)

給食をイメージしてみてくださいですよ!

**出雲崎中学校 給食部一同**

★都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。



# しょくいく 食育だより

～ 家族で読みましょう ～



毎月19日は  
「食育の日」

令和8年3月  
出雲崎中学校

<今月の給食目標>

## 食生活を振り返って、生活に生かそう。

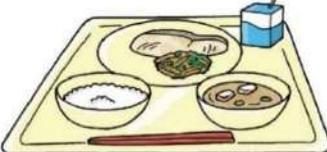
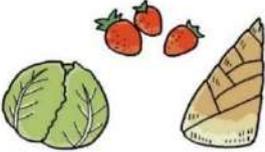
今年度も残りわずかとなりました。みなさんは1年間にわたり、おいしい給食を食べながらさまざまな食に関することを学んできました。今月は、給食の時間をふりかえて来年度の食生活における目標を立ててみましょう。



## 給食の時間をふりかえろう

できたものには□にチェックを入れて、給食の時間のふりかえりをしましょう。



<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 

チェックがつかなかったところは、新学期に向けてできるように取り組んでいきましょう。  
春休み中も食事の準備のお手伝いをしたり、健康のことを考えながら食べたりして過ごしましょう。



## おうちDE給食! ~おうちのみんなで作ろう♪~

今月は、リクエスト給食人気の主菜と副菜のレシピを載せました。春休みにぜひお家でも給食の味を試してみてください。



### のり酢あえ

給食で大人気!

【材料】 4人分 【作り方】

- ほうれんそう 1/2袋
  - もやし 1/2袋
  - ツナ缶 小1/2缶
  - 酢 小さじ1
  - しょうゆ 小さじ1
  - きざ刻みのり ひとつかみ
- ①ほうれんそうは、ゆでて水出し、2~3cmに切る。
  - ②もやしは、よく洗ってからゆで、水冷する、ツナ缶は軽く油を切る。
  - ③ゆでた野菜とツナを最初によく混ぜ、盛り付けの直前に調味料、刻みのりの順で和える。



### ヤンニョムチキン

主菜リクエスト1位!

【材料】 240g

- 鶏もも肉 240g
- かたくりこ片栗粉 適宜
- 揚げ油
- おろしにんにく 2g
- ごま油 4g
- ケチャップ 15g
- しょうゆ 2g
- さとう 砂糖 8g
- はちみつ 8g
- コチュジャン 10g
- しろ白すりごま 8g
- しろ白いりごま 4g

【作り方】

- ①鶏肉は食べやすい大きさに切り、片栗粉を付けて油で揚げる。
- ②鍋にごま油、にんにくを入れてから加熱して香りが出てきたら、調味料とごまを入れて混ぜ合わせる。
- ③①を入れて、ヤンニョム(たれ)を絡ませる。



春休み中も、給食をイメージして栄養バランスのとれた食事を3食とるように意識して過ごしましょう♪



鶏肉を白身魚にしたり、厚揚げにしたりしても、おいしく仕上がります♪

