

令和8年3月 予定献立表

橋本市学校給食センター
TEL 39-2338
FAX 39-5413

月 2	火 3	水 4	木 5	金 6
ごはん 黄 牛乳 赤 ぶたキムチいため ぶたにく 41 赤 しょうゆ 3 たまねぎ 35 緑 さとう 2 黄 もやし 25 緑 す 2 キャベツ 25 緑 さけ 0.5 はくさいキムチ 18 緑 あぶら 0.5 黄 こしょう 0.01 ナムル ツナ 4 赤 しょうゆ 1.5 にんじん 28 緑 ごまあぶら 0.82 黄 こまつな 8 緑 さとう 0.41 黄 ごま 2 黄 だいがくいも さつまいも 40 黄 (さとう 0.52 黄) 揚げ油 黄 (しょうゆ 0.11) (みずあめ 3 黄) 648	うなちらし 黄 牛乳 赤 げんりょうごはん 12.6 ちらしずしのもと 12.6 うなぎのかばやき 30 赤 たくあんあえ たくあん 6.2 緑 かつおぶし 0.4 赤 キャベツ 28 緑 (しょうゆ 0.13) こまつな 6 緑 けんちんじる とうふ 20 赤 しょうゆ 2.7 あぶらあげ 7 赤 みりん 0.48 だいこん 18 緑 しお 0.17 さといも 15 黄 だしパック 1.15 にんじん 12 緑 あぶら 0.5 黄 こぼう 10 緑 ごまあぶら 0.5 黄 こんにゃく 5 緑 ひなあられ 1 赤 げんきっ子こんだて 596	ごはん 黄 牛乳 赤 めばるのおかに 1 赤 キャベツのごまドレッシング キャベツ 25 緑 しょうゆ 1.6 こまつな 10 緑 さとう 1.6 黄 どうもろこし 10 緑 す 1.4 ごま 2 黄 あぶら 1.3 黄 じゃがもちいりみそしる あぶらあげ 6 赤 にんじん 11 緑 じゃがもち 32 黄 きのごミックス 3 緑 たまねぎ 20 緑 (みそ 6 赤) だいこん 20 緑 (だしパック 1.15) ヤクルト(ピーチ味) 1 赤 「アレルギー等の理由で牛乳を停止」 「している児童・生徒にはつきません」 630	メロンパン 黄 牛乳 赤 (紀見小・西部小以外の学校) パン 黄 (紀見小・西部小) ポークビーンズ ぶたにく 20 赤 トマトピューレー 5.06 だいず 20 赤 あかワイン 1.32 じゃがいも 45 黄 さとう 0.55 黄 たまねぎ 30 緑 あぶら 0.55 黄 にんじん 20 緑 しお 0.11 えだまめ 5 緑 パジル 0.02 (トマトケチャップ 10.34) こしょう 0.01 かいそうサラダ かいそうミックス 1 赤 (わふうドレッシング 3.2 黄) どうもろこし 20 緑 はるみ 1 赤 (はしもとせいしゅうもんいっわ橋本市制20周年お祝いこんだて) 586	ごはん 黄 牛乳 赤 とりにくのからあげ とりにく 60 赤 しょうゆ 3 でんぶん 15 黄 さけ 1 おろしにんにく 1 緑 揚げ油 黄 おろししょうが 0.5 緑 ちゅうかサラダ キャベツ 25 緑 こまつな 8 緑 にんじん 10 緑 (ちゅうかドレッシング 3.9 黄) おこげいりわかめスープ おこげ 1 赤 ほししいたけ 0.5 緑 わかめ 0.7 赤 (ちゅうか-アのもと 1.3) とうふ 15 赤 ごまあぶら 0.3 黄 たまねぎ 23 緑 しょうゆ 0.3 もやし 18 緑 こしょう 0.02 「おこげは、袋から出してわつてから」 「スープに入れていただきます」 714
カツカレー 牛乳 赤 ごはん 黄 こめこヒレカツ 1 赤 こめこカレー 12 揚げ油 黄 トマトチャップ 2 とりにく 16 赤 あかワイン 1.5 たまねぎ 60 緑 ウスターソース 1 じゃがいも 55 黄 あぶら 1 黄 にんじん 25 緑 はちみつ 0.8 黄 マッシュルーム 3 緑 カレーこ 0.04 おろしにんにく 0.5 緑 こしょう 0.03 おろししょうが 0.5 緑 じゃことわかめのサラダ ちりめんじゃこ 2.5 赤 えだまめ 20 緑 わかめ 1 赤 (あおしドレッシング 3.3) 697	ごはん 黄 牛乳 赤 さばピリからやき 1 赤 ビーンズサラダ ささみフレーク 5 赤 きんときまめ 7 黄 キャベツ 25 緑 (コールスロードレッシング 3.7 黄) きゅうり 8 緑 くだくさんみそしる とうふ 15 赤 こまつな 8 緑 あぶらあげ 6 赤 ほししいたけ 0.5 緑 かぼちゃ 30 緑 (しお 6.5 赤) たまねぎ 15 緑 (だしパック 1.15) にんじん 12 緑 おさかなナゲット 1 赤 622	ごはん 黄 牛乳 赤 マーボーあつあげ あつあげ 61 赤 あかみそ 4.2 赤 ぶたひきにく 17 赤 しょうゆ 2 たまねぎ 52 緑 さけ 1.76 にんじん 16.6 緑 さとう 1.76 黄 しょうが 4 緑 ごまあぶら 0.7 黄 ほししいたけ 0.88 緑 ちゅうか-アのもと 0.35 おろししょうが 0.53 緑 トウバンジャン 0.17 おろしにんにく 0.44 緑 でんぶん 1.1 黄 さんしょくサラダ キャベツ 30 緑 す 2 こまつな 10 緑 さとう 1.8 黄 どうもろこし 5 緑 しょうゆ 0.8 ごま 2 黄 ごまあぶら 0.6 黄 おさかなナゲット 1 赤 655	メロンパン 黄 牛乳 赤 (紀見小・西部小のみ) パン 黄 (その他の学校) てりやきハンバーグ ハンバーグ 1 赤 しょうゆ 1.44 たまねぎ 5 緑 さとう 0.95 黄 おろししょうが 0.45 緑 さけ 0.45 でんぶん 0.1 黄 ポテトサラダ じゃがいも 37 黄 (たまごなしマヨネーズ 6 黄) どうもろこし 7 緑 さとう 0.4 黄 えだまめ 6 緑 す 0.4 コンソメスープ ペーコン 5 赤 コウカ-アのもと 1.9 だいず 5 赤 しろうワイン 1 たまねぎ 20 緑 あぶら 0.5 黄 キャベツ 20 緑 しお 0.05 にんじん 10 緑 こしょう 0.02 しろういんげんまめ 5 黄 パセリ 0.02 マッシュルーム 3 緑 645	げんりょうごはん 黄 牛乳 赤 かやくうどん うどん 60 黄 にんじん 12 緑 とりにく 10 赤 ほししいたけ 1 緑 かまぼこ 10 赤 しょうゆ 4 あぶらあげ 5 赤 みりん 1.5 たまねぎ 25 緑 しお 0.2 だいこん 15 緑 だしパック 1.4 さわらのたつたあげ 1 赤 揚げ油 黄 しそひじきあえ キャベツ 35 緑 すりごま 1 黄 こまつな 8 緑 しそひじき 4.6 赤 675
ごはん 黄 牛乳 赤 あじのなんばんづけ あじ 1 赤 す 2 でんぶん 1.3 黄 しょうゆ 2 揚げ油 黄 さとう 2 黄 たまねぎ 5 緑 いちみつとうがらし 0.01 にんじんしりしり ツナ 12 赤 (レモンかじゅう 1.2 緑) にんじん 24 緑 さとう 1.2 黄 すりごま 1.5 黄 しお 0.17 あつあげいりみそしる わかめ 0.3 赤 こまつな 7 緑 あつあげ 20 赤 えのきたけ 3 緑 たまねぎ 25 緑 (みそ 6.5 赤) もやし 20 緑 (だしパック 1.15) 609	ごはん 黄 牛乳 赤 じゃがいものそぼろに ぶたひきにく 22 赤 えだまめ 5 緑 じゃがいも 55 黄 しょうゆ 5 たまねぎ 55 緑 さとう 2.2 黄 にんじん 22 緑 さけ 1.65 こんにゃく 16.5 緑 あぶら 0.55 黄 じゃことキャベツのごまずあえ ちりめんじゃこ 3 赤 す 1.5 キャベツ 30 緑 しょうゆ 1.4 こまつな 10 緑 さとう 1 黄 ごま 2 黄 レモンゼリー 1 赤 614	ごはん 黄 牛乳 赤 とりにくのからあげ とりにく 60 赤 しょうゆ 3 でんぶん 15 黄 さけ 1 おろしにんにく 1 緑 揚げ油 黄 おろししょうが 0.5 緑 ちゅうかサラダ キャベツ 25 緑 こまつな 8 緑 にんじん 10 緑 (ちゅうかドレッシング 3.9 黄) おこげいりわかめスープ おこげ 1 赤 ほししいたけ 0.5 緑 わかめ 0.7 赤 (ちゅうか-アのもと 1.3) とうふ 15 赤 ごまあぶら 0.3 黄 たまねぎ 23 緑 しょうゆ 0.3 もやし 18 緑 こしょう 0.02 「おこげは、袋から出してわつてから」 「スープに入れていただきます」 714	パン 黄 牛乳 赤 タラのアクアパッツァ 1 赤 コーンサラダ キャベツ 30 緑 こまつな 6 緑 どうもろこし 7 緑 (コーンドレッシング 3.5 黄) さつまいものチャウダー あさり 5 赤 マッシュルーム 3 緑 ペーコン 5 赤 きゅうり 20 赤 だいず 10 赤 こめホワイトルウ 5 たまねぎ 33 緑 コウカ-アのもと 0.5 さつまいも 30 黄 こしょう 0.02 にんじん 12 緑 パセリ 0.02 しろういんげんまめ 5 黄 601	しゅんぶん ひ 春分の日 
ごはん 黄 牛乳 赤 とりにくのトマトソース とりにく 2 赤 (ウスターソース 2.11) 揚げ油 黄 さとう 1.06 黄 (トマトピューレー 6.97) コウカ-アのもと 0.1 からし 0.02 だいこんのマヨネーズあえ だいこん 32 緑 (たまごなしマヨネーズ 3.9 黄) にんじん 8 緑 す 0.5 しょうゆ 0.5 わかめとじゃがいものみそしる わかめ 0.3 赤 こまつな 8 緑 あぶらあげ 7 赤 きのごミックス 3 緑 じゃがいも 30 黄 (みそ 6.5 赤) たまねぎ 25 緑 (だしパック 1.15) 630	<div style="border: 2px dashed black; padding: 10px;"> <p style="text-align: center;"> 今月の予定 3日(火) げんきっ子こんだて 「ひなまつり」 献立です。 </p> <p style="text-align: center;"> 橋本市でとれた 今月のやさいなど キャベツ、だいこん、 マッシュルーム、 はるみを 取り入れる 予定です。 </p> </div>		<p style="text-align: center;"> 橋本市 学校給食センター ホームページ </p>  <p style="text-align: center;"> https://www.city.hashimoto.lg.jp/guide/kyoikuinkai/gakkokuyushoku/index.html </p>	<p> ☆献立表の数量は、 小学校中学年の 1人当りの分量で 単位はgです。 ☆小学校低学年は 中学年の分量の10%減 ☆小学校高学年は 中学年の分量の10%増 ☆中学生は 小学校中学年の分量の 20%増 </p>

ひな祭りのおはなし

毎年3月3日は、女の子の健やかな成長と幸せを願い、お祝いをする「ひな祭り」です。
ひな人形や桃の花を飾り、さまざまな願いを込めた料理やお菓子をいただきます。

ひな祭りの食べ物

ひしもち
 緑・白・桃(ピンク)の3色を重ねた、菱形のもち。雪の下から新芽が芽吹き、桃の花が咲く春の様子を表現している
 とされませんが、色や形、重ね方など、地域によって違いがあります。

ひなあられ
 もとはひしもちを砕いて作られていました。関東と関西で大きく異なり、関東地方では米粒形の甘いポン菓子、関西地方では直径1cmほどの丸形のあられが親しまれています。

ちらしずし
 酢飯の上に、縁起の良い食べ物、旬の食べ物を彩りよく散らしたおすし。ひな祭りの食べ物として定着したのは最近のことと、もとは、塩漬にした魚と米を発酵させた「なれずし」が食べられていたとされています。

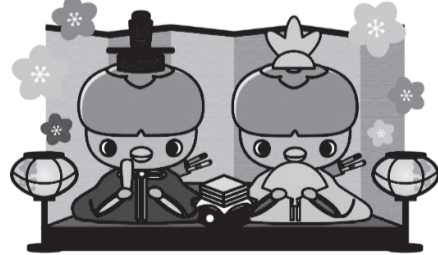
食べ物の三つの働き

黄 主にエネルギーのもとになる食品 (米、パン、めん類、いも類、さとう、あぶらなど)

赤 主に体をつくるもとになる食品 (魚、肉、卵、大豆、大豆製品、牛乳、乳製品、小魚、海そうなど)

緑 主に体の調子を整えるもとになる食品 (果物、野菜、きのこなど)

★材料購入の都合により献立を変更することがあります。



ご卒業おめでとうございます

友達や先生方と過ごした給食時間は、学校生活のかけがえのない思い出の一つとなっていることでしょうか。給食が届くまでにはたくさんの人が関わっていて、皆さんを大切に思う気持ちが詰まっています。これから先、困難にぶつかることがあったら、ぜひ給食のことを思い出してください。皆さんが元気で活躍できるようにと、いつまでも応援しています。

1年間の振り返りをしよう!

いよいよ3月、今の学年で過ごす日も残りわずかとなりました。皆さんは、日々の給食からどんなことを学んできたでしょうか？ この1年間の振り返り、できたことをチェックしてみましょう。



<p>給食の前に 手をきれいに 洗えましたか？</p>	<p>食事のあいさつは 心を込めて 言えましたか？</p> <p>いただきます</p>	<p>おはしを正しく使う ことができましたか？</p>
<p>よくかんで味わって 食べられましたか？</p>	<p>バランスの良い 食事のとり方が わかりましたか？</p> <p>バランス</p>	<p>自分に必要な量を 考えて食べることが できましたか？</p>
<p>地域でとれる食べ物を 知ることができましたか？</p>	<p>行事食や郷土料理 について知ることが できましたか？</p>	<p>楽しい給食時間を過 ごせましたか？</p>

もうすぐ春休み！ 新年度に向けて準備をする機会に

新年度が始まると、環境が変わり、心と体に負担がかかりやすくなります。春休み中も早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて体調を整えておきましょう。