

2026年 3月分予定献立表

こんだてめい				ざいりようめい						栄養価		
				あか	おもに体をつくるものになる		みどり	おもに体の調子を整えるものになる		さいろ	おもにエネルギーのものになる	
日	曜日	主食	牛乳	おかず	魚・肉・たまご・豆・豆腐製品など	牛乳・乳製品・小魚・海苔など	色のこい野菜	その他の野菜・果物	こく類・いも類・さとう・菓子	油類	エネルギー kcal	たんぱく質 g
2	月	阿波グユーマぜごはん	牛乳	五目あつやき卵みそ汁	牛肉 卵 とうふ 油あげ みそ	牛乳 ちりめん わかめ	にんじん ねぎ	しょうが たまねぎ すだち果汁 えのきたけ	米 さとう じゃがいも	米油 ごま	587 723	23.4 28.0
3	火	ごはん	牛乳	さわらのゆずみそかけ 菜の花のかきたま汁 ひなあられ	さわら みそ とうふ かまぼこ 卵	牛乳 わかめ	菜の花	ゆず果汁 たまねぎ	米 さとう でんぶん ひなあられ		580 709	25.3 30.4
4	水	ごはん	牛乳	じゃがいもと厚揚げのそぼろ煮 ごまドレッシングあえ	ぶたひき肉 あつあげ ちくわ 卵	牛乳	にんじん 小松菜	しょうが たまねぎ こんにやく えだまめ キャベツ	米 じゃがいも さとう	米油 ごま	626 785	21.9 26.5
5	木	赤飯	牛乳	★からあげ お祝いそうめん汁 ★お祝いケーキ	とり肉 なると 油あげ	牛乳	にんじん ねぎ	しょうが にんにく たまねぎ えのきたけ	赤飯 でんぶん そうめん ケーキ	米油	658 797	27.3 33.3
6	金	小型コッペパン (大豆チョコ)	牛乳	スパゲティナポリタン 小松菜とツナのサラダ	ベーコン ツナ	牛乳	にんじん ピーマン トマト 小松菜	にんにく たまねぎ しめじ レモン果汁 キャベツ きゅうり	パン スパゲティ さとう ドレッシング	チョコ大豆 米油	656 860	22.1 27.8
9	月	ごはん	牛乳	すき焼き 春雨のサラダ いちごのカスタードタルト	牛肉 とうふ 魚肉ソーセージ	牛乳	にんじん 小松菜	こんにやく しいたけ はくさい 白ねぎ キャベツ	米 ふ さとう マロニー タルト	米油 ドレッシング	692 840	24.5 29.4
10	火	麦入りごはん (ポークハヤシライス)	牛乳	ポークハヤシライスの具 いちご入りフルーツナタデココ	ぶた肉	牛乳	にんじん トマト	にんにく たまねぎ しめじ えだまめ みかん パイナップル もも いちご	米 米粒麦 ナタデココ ゼリー	米油 ハヤシルー	633 793	19.1 23.0
11	水	ごはん	牛乳	ひじきとじゃがいものいそ煮 いわしのみぞれ煮 ゆかりあえ	とり肉 がんもどき いわし	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん	こんにやく 赤しそ キャベツ きゅうり	米 じゃがいも さとう	米油	647 768	25.7 29.0
12	木	ごはん	牛乳	とり肉と揚げじゃがのケチャップあえ とうふとわかめのスープ	とり肉 ベーコン とうふ	牛乳 わかめ	にんじん	にんにく たまねぎ えのきたけ	米 さとう じゃがいも でんぶん	米油	640 765	26.0 29.4
13	金	丸がた切りこみパン (セルフハンバーガー)	牛乳	ハンバーグ ポイル野菜 ミネストローネ マイティソース ミルメーク	ハンバーグ とり肉	牛乳	にんじん トマト パセリ	キャベツ にんにく たまねぎ セロリ	パン さとう マカロニ ミルメーク	バター	656 809	26.4 32.7
16	月	麦入りごはん (チキンカレー)	牛乳	チキンカレールの具 野菜サラダ お祝いクレープ	とり肉 ツナ	牛乳	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ えだまめ りんご キャベツ きゅうり コーン	米 米粒麦 じゃがいも クレープ	米油 カレールー ドレッシング	698 853	24.0 29.4
17	火	げん米入りごはん (とりそぼろどん)	牛乳	とりそぼろどんの具 チンゲンサイのスープ	とりひき肉 卵 ベーコン とうふ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	しょうが えだまめ たまねぎ しめじ コーン	米 げん米 さとう	米油	628 785	24.7 30.6
18	水	ごはん	牛乳	オイスターソースいため ショーロンポー (幼①小②中③) お米のムース	ぶた肉 ショーロンポー	牛乳	にんじん 小松菜	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ キャベツ	米 さとう ムース	米油	699 819	23.4 26.8
19	木	ごはん	牛乳	さばのホイル焼き れんこんの五目いため 清見オレンジ	さば ぶた肉 大豆 さつまあげ	牛乳	にんじん	れんこんこんにやく えだまめ オレンジ	米 さとう	米油 ごま ごま油	695 822	28.5 32.0
23	月	カレーピラフ	牛乳	キャロットポタージュ ささみと枝豆のサラダ	ぶたひき肉 ほぐしささみ とり肉	牛乳	にんじん 小松菜 パセリ	たまねぎ ピーマン キャベツ えだまめ コーン	米 生クリーム	米油 ドレッシング	631 786	25.3 30.9

★印の献立は、中学校3年生のリクエストメニューです。

※都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。

※コッペパンには、徳島県産の米粉が10%含まれています。

学校給食に関するご意見、お問い合わせは・・・板野町学校給食センターTEL (088) 637-5505

基準	小学生	21~
	中学生	650
	中学生	27~
		42

こんげつ じほさんぶつ
今月の地場産物
いばのちよん
(板野町産)

米、ねぎ、しいたけ、トマト、いちご

3/10 (火) は板野町

でとれたいちごが
入ったフルーツナタデココ
を提供します。

地元の農家の方が、手間ひまを
かけて大切に育てたいちごです。
とっても甘くておいしいです。

給食センターでは、食品や調理過程の安全には細心の注意を払い、子供たちの喜んでくれるおいしい給食を毎日提供できるように努めてきました。来年度も給食センター一同、がんばっていきます。ご理解とご協力、ありがとうございました。