

# 令和8年 3月予定献立表

## 宇陀市立学校給食センター

日・曜	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	7日(月)	10日(火)	
こんだてめい	【アンコールこんだて】 【卒業おめでとうこんだて】 ジョア (マスカット) しおだれぶたどん だいこんのみそしる おいわいデザート	【アンコールこんだて】 ぎゅうにゅう あじつけパン てづくりハンバーグ マカロニサラダ やさいスープ	【ひなまつりこんだて】 ぎゅうにゅう すめし ちらしずしのぐ しろみざかなの いそべてんぷら はなのすましじる	ぎゅうにゅう こめこパン ミートボールとだいの ケチャップに のりしおポテト ほうれんそうとベーコンのスープ	【アンコールこんだて】 ぎゅうにゅう カレーライス はなやさいサラダ フルーツミックス	ぎゅうにゅう ごはん さばのしおやき ひじきのもの ぶたじる	【なかよしこんだて】 ぎゅうにゅう あじつけパン ほうれんそうの ペペロンチーノ とうふナゲット キャベツのスープ	
ざいりようめい	ジョア マスカット ごはん おおむぎ ぶたにく とりがらスープのもと しお ごまあぶら さとう さけ す レモンかじゅう にんにく(おろし) いりごま あらびきくろこしょう しろねぎ ごまあぶら たまねぎ キャベツ にんじん かたくりこ だいこん たまねぎ あぶらあげ にんじん こまつな みそ だしパック おいわいケーキ	赤 ぎゅうにゅう 黄 あじつけパン 黄 ぎゅうひきにく 赤 ぶたひきにく 赤 <b>にんじん</b> 黄 たまねぎ 黄 なたねあぶら 黄 パンこ 黄 とうにゅう 黄 ノンエッグマヨネーズ 黄 かたくりこ 黄 しお 黄 こしょう(しろ) 黄 あかワイン 黄 デミグラスソース 黄 トマトケチャップ 黄 トマトかん 黄 さとう 黄 コンソメ 黄 ウスターソース 黄 みず 黄 シェルマカロニ 黄 <b>にんじん</b> 黄 たまねぎ 黄 きゅうり 黄 コーン 黄 しお 黄 こしょう(しろ) 黄 ノンエッグマヨネーズ 黄 ベーコン 黄 <b>にんじん</b> 黄 たまねぎ 黄 <b>はくさい</b> 黄 コンソメ 黄 うすくちしょうゆ 黄 こしょう(しろ)	赤 ぎゅうにゅう 黄 さとう 黄 しお 黄 れんこん 黄 えだまめ 黄 <b>にんじん</b> 黄 ほししいたけ 黄 こうやとうふ 黄 きざみたくあん 黄 さとう 黄 うすくちしょうゆ 黄 わふうだしのものと みりん 赤 ぎわら 赤 てんぷらこ 赤 あおのり 赤 わふうだしのものと みず 赤 なたねあぶら 赤 わかめ 赤 <b>こまつな</b> 赤 たけのこ 赤 はなふ 赤 たまねぎ 赤 うすくちしょうゆ 赤 みりん 赤 だしパック 赤 えきたいこんぶだし 赤 かたくりこ	赤 ぎゅうにゅう 黄 こめこパン 黄 にくだんご 黄 なたねあぶら 黄 だいの 黄 たまねぎ 黄 ビーマン 黄 きパブリカ 黄 トマトケチャップ 黄 トマトピューレー 黄 さとう 黄 コンソメ 黄 じゃがいも 黄 しお 黄 あおのり 黄 なたねあぶら 黄 ベーコン 黄 さけ 黄 たまねぎ 黄 <b>にんじん</b> 黄 しめじ 黄 コンソメ 黄 うすくちしょうゆ 黄 こしょう(しろ)	赤 ぎゅうにゅう 黄 じゃがいも 黄 さとう 黄 しょうゆ 黄 しょうゆ 黄 ウスターソース 黄 デミグラスソース 黄 <b>カレー</b> 黄 カレーこ 黄 しお 黄 こしょう(しろ) 黄 フロココリー 黄 <b>にんじん</b> 黄 コーン 黄 <b>キャベツ</b> 黄 カリフラワー 黄 ごまドレッシング 黄 パインかん 黄 おうとうかん 黄 カットゼリー(いちご)	赤 ぎゅうにゅう 黄 じゃがいも 黄 さとう 黄 しょうゆ 黄 ウスターソース 黄 デミグラスソース 黄 <b>カレー</b> 黄 カレーこ 黄 しお 黄 こしょう(しろ) 黄 フロココリー 黄 <b>にんじん</b> 黄 コーン 黄 <b>キャベツ</b> 黄 カリフラワー 黄 ごまドレッシング 黄 パインかん 黄 おうとうかん 黄 カットゼリー(いちご)	赤 ぎゅうにゅう 黄 じゃがいも 黄 さとう 黄 しょうゆ 黄 ウスターソース 黄 デミグラスソース 黄 <b>カレー</b> 黄 カレーこ 黄 しお 黄 こしょう(しろ) 黄 フロココリー 黄 <b>にんじん</b> 黄 コーン 黄 <b>キャベツ</b> 黄 カリフラワー 黄 ごまドレッシング 黄 パインかん 黄 おうとうかん 黄 カットゼリー(いちご)	赤 ぎゅうにゅう 黄 あじつけパン 黄 ぶたにく 赤 ひじき 赤 だいの 赤 <b>にんじん</b> 赤 さつまあげ 赤 いんげん 赤 なたねあぶら 赤 さけ 赤 さとう 赤 こいくちしょうゆ 赤 わふうだしのものと 赤 さけ 赤 とうふ 赤 こんにやく 赤 <b>にんじん</b> 赤 たまねぎ 赤 <b>だいこん</b> 赤 あぶらあげ 赤 <b>あおねぎ</b> 赤 みそ 赤 だしパック
幼稚園	519kcal 20.9g	566kcal 21.5g	438kcal 16.9g	477kcal 20.8g	515kcal 15.7g	484kcal 26.1g	499kcal 16.2g	
小学校	644kcal 26.4g	719kcal 27.2g	614kcal 22.8g	653kcal 28.7g	733kcal 23.2g	656kcal 33.6g	648kcal 22.3g	
中学校	750kcal 31.7g	887kcal 33.0g	719kcal 27.0g	803kcal 35.1g	863kcal 26.9g	769kcal 40.0g	823kcal 27.4g	

日・曜	11日(水)	12日(木)	13日(金)	16日(月)	17日(火)	18日(水)	
こんだてめい	【榛原小6年生が考えた献立】 ～地産地消を味わおう～ ぎゅうにゅう ごはん にくじゃが ちさんちしょうのこんさいきんびら たまねぎとわかめのみそしる	【アンコールこんだて】 ぎゅうにゅう あげパン ポトフ きりぼしだいこんのサラダ パインかん	【ならの日】 ぎゅうにゅう ごはん なめしのぐ こうやとうふのすきやき てづくりみたらしだんご	【榛原小6年生が考えた献立】 ～宇陀を味わう絶品給食～ ぎゅうにゅう ごはん ヤンニョムチキン キャベツとのりのいためもの うだのやさしいりすドアップ	【げんえんの日】 ぎゅうにゅう あじつけパン あじフライのソースかけ たまねぎのカレーステーキ コンソメスープ	ぎゅうにゅう ごはん えびとちくわのてんぷら ちりめんキャベツ かやくうどん	
ざいりようめい	赤 ぎゅうにゅう 黄 じゃがいも 赤 さけ 黄 じゃがいも 黄 たまねぎ 黄 <b>にんじん</b> 黄 いんげん 黄 しらたき 黄 さとう 黄 みりん 黄 こいくちしょうゆ 黄 なたねあぶら 黄 わふうだしのものと 黄 みず 黄 かたくりこ 黄 れんこん 黄 ごぼう 黄 <b>にんじん</b> 黄 こんにやく 黄 えだまめ 黄 なたねあぶら 黄 わふうだしのものと 黄 さとう 黄 こいくちしょうゆ 黄 いりごま 黄 みりん 黄 ごまあぶら 黄 わかめ 黄 たまねぎ 黄 とうふ 黄 <b>こまつな</b> 黄 みそ 黄 だしパック	赤 ぎゅうにゅう 黄 きかくパン 黄 なたねあぶら 黄 きなこ 黄 さとう 黄 しお 赤 じゃがいも 赤 <b>キャベツ</b> 赤 <b>だいこん</b> 赤 <b>にんじん</b> 赤 たまねぎ 赤 コンソメ 赤 こしょう(しろ) 赤 パセリチップ 赤 きりぼしだいこん 赤 <b>にんじん</b> 赤 きゅうり 赤 ツナ 赤 ノンエッグマヨネーズ 赤 こいくちしょうゆ 赤 さとう 赤 パインかん	赤 ぎゅうにゅう 黄 じゃがいも 黄 さけ 黄 かたくりこ 黄 こおぎこ 黄 なたねあぶら 黄 トマトケチャップ 黄 コチュジャン 黄 さとう 赤 じゃがいも 赤 こんにやく 赤 たまねぎ 赤 <b>はくさい</b> 赤 <b>にんじん</b> 赤 しめじ 赤 ごぼう 赤 <b>あおねぎ</b> 赤 さとう 赤 こいくちしょうゆ 赤 さけ 赤 みりん 赤 なたねあぶら 赤 わふうだしのものと 赤 みず 黄 にこみもち 黄 こいくちしょうゆ 黄 さとう 黄 みず 黄 かたくりこ	赤 ぎゅうにゅう 黄 じゃがいも 赤 さけ 黄 かたくりこ 黄 こおぎこ 黄 なたねあぶら 黄 トマトケチャップ 黄 コチュジャン 黄 さとう 赤 じゃがいも 赤 こんにやく 赤 たまねぎ 赤 <b>はくさい</b> 赤 <b>にんじん</b> 赤 しめじ 赤 ごぼう 赤 <b>あおねぎ</b> 赤 さとう 赤 こいくちしょうゆ 赤 さけ 赤 みりん 赤 なたねあぶら 赤 わふうだしのものと 赤 みず 黄 にこみもち 黄 こいくちしょうゆ 黄 さとう 黄 みず 黄 かたくりこ	赤 ぎゅうにゅう 黄 じゃがいも 赤 さけ 黄 こしょう(しろ) 黄 こおぎこ 黄 なたねあぶら 黄 とんかつソース 黄 ウスターソース 黄 さとう 赤 こいくちしょうゆ 赤 <b>キャベツ</b> 赤 たまねぎ 赤 コンソメ 赤 カレーこ 赤 こしょう(しろ) 赤 なたねあぶら 赤 スライスウインナー 赤 <b>だいこん</b> 赤 たまねぎ 赤 <b>こまつな</b> 赤 コンソメ 赤 こしょう(しろ) 赤 しろワイン	赤 ぎゅうにゅう 黄 じゃがいも 赤 さけ 黄 こしょう(しろ) 黄 こおぎこ 黄 なたねあぶら 黄 とんかつソース 黄 ウスターソース 黄 さとう 赤 こいくちしょうゆ 赤 <b>キャベツ</b> 赤 たまねぎ 赤 コンソメ 赤 カレーこ 赤 こしょう(しろ) 赤 なたねあぶら 赤 スライスウインナー 赤 <b>だいこん</b> 赤 たまねぎ 赤 <b>こまつな</b> 赤 コンソメ 赤 こしょう(しろ) 赤 しろワイン	赤 ぎゅうにゅう 黄 じゃがいも 赤 さけ 黄 こしょう(しろ) 黄 こおぎこ 黄 なたねあぶら 黄 とんかつソース 黄 ウスターソース 黄 さとう 赤 こいくちしょうゆ 赤 <b>キャベツ</b> 赤 たまねぎ 赤 コンソメ 赤 カレーこ 赤 こしょう(しろ) 赤 なたねあぶら 赤 スライスウインナー 赤 <b>だいこん</b> 赤 たまねぎ 赤 <b>こまつな</b> 赤 コンソメ 赤 こしょう(しろ) 赤 しろワイン
幼稚園	420kcal 16.0g	450kcal 15.4g	477kcal 15.5g	507kcal 18.4g	478kcal 21.4g	571kcal 19.9g	
小学校	607kcal 23.6g	616kcal 21.9g	660kcal 22.8g	722kcal 26.8g	638kcal 27.3g	740kcal 26.1g	
中学校	707kcal 27.5g	755kcal 26.3g	790kcal 26.6g	851kcal 31.5g	786kcal 33.1g	823kcal 28.5g	

お忘れなでね

明日で最後の給食か...

どうしたの?

お別れの給食だね

卒業だね

でもね、わたしは

お別れのことかできて

うれしかったわ

これからは

元気でいてね

Hug!!

卒業生はもうすぐ最後の給食です。これから食べることを大切に!

赤: 赤色の食品... 体をつくるものになるもの      黄: 黄色の食品... 熱や力になるもの      緑: 緑色の食品... 体の調子をととのえるもの

☆食材の都合により献立を変更する場合がありますのでご了承下さい。 ☆宇陀市産の食材は太字、奈良県産の食材は下線で表記しています。

☆斜めの文字は、小学校6年生と中学校3年生からもう1度食べたい!とアンコールが多かった献立です。

☆10日の【なかよし献立】は、宇陀市立の保育園・こども園との統一献立です。家庭でも話題にしてください。

# 3月給食だより

あつという間に1年が経ちました。この一年間の給食の時間を振り返ってみると、準備や後片付けがスムーズにできるようになったり、苦手だった食べ物が食べられるようになったり、時間内に食べ終われるようになったりと、大きく成長したではありませんか？  
健康で大きく成長できるように、日ごろの食生活も振り返ってみましょう。

## 1年間の振り返りをしよう!

<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へ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>

## 卒業生の皆さんへ

ご卒業おめでとうございます。心も体も成長途中の皆さんにとって、食事から栄養をしっかりとること、食事を楽しむことが何より大切です。給食を通して学んだことを思い出しながら、毎日の食生活をよりよいものにしてほしいと願っています。



これからも、「食べること」を大切に!

## 3/3 ひな祭り



3月3日は「ひな祭り」。女の子の健やかな成長を願ってお祝いをする日本の伝統行事です。現在のように、ひな人形を飾るようになったのは江戸時代からで、ひなまつりの行事食には、「ちらしずし」、「はまぐりのお吸い物」、「ひなあられ」、「白酒」など、華やかな食べ物があります。



ひしもち



ひなあられ



ちらしずし



はまぐりのお吸い物

3月4日の献立は、ちらしずしや春を感じる食材が入った花のすまし汁です。お楽しみに～!

## ひな祭りの色



## 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。

## 3月に使用する地場産物

キャベツ・にんじん・大根・小松菜・白菜・ほうれん草・大和まな・しいたけ  
(有機野菜を含む) 詳しくは、裏の献立表の太文字になっている部分で確認してください!

3月のなかよしこんだては、ほうれんそうです!

## 給食レシピ紹介 “鶏のレモン揚げ” (2月5日実施)

<p>材料 (中学生4人分)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>鶏肉 (もも) 260g</li> <li>酒 大さじ1</li> <li>片栗粉 適量</li> <li>小麦粉 適量</li> <li>油 適量</li> </ul> <p>☆たれ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>酢 小さじ1強</li> <li>レモン果汁 小さじ2強</li> <li>水 小さじ3</li> <li>うすくちしょうゆ 小さじ2強</li> <li>三温糖 大さじ3強</li> <li>みりん 小さじ1</li> </ul>	<p>作り方</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>鶏肉に酒をまぶす。混ぜ合わせた片栗粉と小麦粉(1:1の割合)を鶏肉につけて揚げる。</li> <li>フライパンに、たれの調味料と水を煮溶かす。</li> <li>溶けて、細かい泡になり、つやが出たタイミングで揚げた鶏肉を加え、たれと絡める。</li> </ol> <p>※絡めるタイミングが大事! すばやく混ぜる!</p>
--	--



食べることは生きること