

2026年3月 献立表

～1・2年生用～
いがっこ給食センター夢

月	火	水	木	金
2	3	4	5	6
せとかは、たっぷりの甘い果汁とやわらかくとろける果肉から「柑橘の大トロ」と呼ばれます。皮がうすく、内皮ごと食べられます。	ひなまつりは、こどもたちの成長と幸せを願う行事です。「桃の節句」とも呼ばれます。	焼うどんはかつお節をかけて食べよう。しょうゆベースの味付けとかつお節の香りがよく合います。	今日は3年生の卒業をお祝いする献立です。ふりは成長とともに名前が変わる出世魚です。お祝いや縁起物として食べられます。	シナモンはクスノ科の常緑樹の樹皮を乾燥させたもので、お菓子や紅茶・コーヒー等によく使われます。
いがスマイル給食 せとか もずくとじゃがいものみそ汁 伊賀牛肉のスタミナ丼	ひなまつり献立 三色団子 たまごスープ きざみのり ひな寿司	かつお節 焼きうどん ひじきぬり 減量白ご飯 ツナともやし中華和え	卒業お祝い献立 ごぼうサラダ ふりの照り焼き お祝い小豆ご飯 豆腐のすまし汁	コーンサラダ クリームシチュー シナモン揚げパン
エネルギー たんぱく質 脂質 753 kcal 27.5g 23.5g	エネルギー たんぱく質 脂質 716 kcal 20.7g 12.6g	エネルギー たんぱく質 脂質 746 kcal 28.4g 23.0g	エネルギー たんぱく質 脂質 746 kcal 34.0g 28.7g	エネルギー たんぱく質 脂質 712 kcal 23.3g 30.7g
赤 牛乳 牛肉 油揚げ みそ もずく	赤 牛乳 高野豆腐 のり 鶏卵	赤 牛乳 豚肉 かつお節 ツナ ひじきのり	赤 牛乳 小豆 ふり 豆腐 わかめ	赤 牛乳 鶏肉 生クリーム
黄 伊賀米 油 ごま油 さとう じゃがいも	黄 伊賀米 さとう でんぷん 三色団子	黄 伊賀米 油 うどん さとう ごま油	黄 伊賀米 もち米 さとう 油 ノンエッグマヨネーズ	黄 コッペパン 油 さとう じゃがいも 小麦粉 パター
みどりの緑 にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ にら にんじん ねぎ せとか	みどりの緑 干しいたけ にんじん たけのこ 玉ねぎ 白菜 ねぎ	みどりの緑 にんじん 玉ねぎ キャベツ 小松菜 もやし きゅうり	みどりの緑 ごぼう にんじん きゅうり えのきたけ ねぎ	みどりの緑 玉ねぎ にんじん キャベツ きゅうり コーン
9	10	11	12	13
塩から揚げは、にんにく・しょうが・黒こしょう・塩・ごま油で味をつけて揚げます。	<3年生 後期試験> 菜の花オイルとパン粉を混ぜ、鮭にのせて焼きます。鮮やかな黄色が綺麗です。	角切りの伊賀牛を赤ワインでじっくり煮込み、うまみと愛情たっぷりのカレーです。	卒業式	肉豆腐には、焼き目のついた焼き豆腐を使います。すき焼きや煮物などによく使います。
いがスマイル給食 小松菜の磯辺和え 鶏の塩から揚げ 白ご飯 けんちん汁	たくあんとキャベツの浅漬け 鮭の菜の花オイル焼き 白ご飯 もやしスープ	いがスマイル給食 福神漬 ブロッコリーサラダ 伊賀牛ビーフカレーライス	卒業おめでとう	いがスマイル給食 チンゲン菜のおかか和え しそふりかけ 伊賀豚肉豆腐 麦ご飯
エネルギー たんぱく質 脂質 767 kcal 29.3g 28.1g	エネルギー たんぱく質 脂質 710 kcal 31.0g 24.5g	エネルギー たんぱく質 脂質 766 kcal 24.6g 21.2g		エネルギー たんぱく質 脂質 702 kcal 31.0g 19.2g
赤 牛乳 鶏肉 のり 油揚げ 豆腐	赤 牛乳 鮭 豆腐 わかめ	赤 牛乳 牛肉		赤 牛乳 豚肉 焼き豆腐 かつお節
黄 伊賀米 ごま油 でんぷん 油 こんにやく	黄 伊賀米 パン粉 菜の花油 油 ごま ごま油	黄 伊賀米 大麦 油 じゃがいも さとう		黄 伊賀米 大麦 油 こんにやく さとう
みどりの緑 にんにく しょうが 小松菜 キャベツ ごぼう にんじん 大根 ねぎ	みどりの緑 にんにく キャベツ たくあん漬 しょうが にんじん もやし ねぎ	みどりの緑 にんにく しょうが セロリ 玉ねぎ にんじん ブロッコリー キャベツ 福神漬		みどりの緑 にんじん 玉ねぎ ねぎ チンゲン菜 キャベツ しそ粉
16	17	18	19	20
のっぺいは、全国各地で古くから親しまれる郷土料理です。地域で違いはありますが、里芋としょうゆを使い具だくさんでとろみがあります。	キムチは白菜が最も有名ですが、大根やきゅうり、なす、にんじんなど野菜の他に、いかや牡蠣といった海鮮のキムチもあります。	デコポンは、「しらぬい」という品種の中で、糖度や酸度の基準を満たしたものが名乗ることができるブランド名です。	普段食べるえのきたけは、光を当てずに育てているため白いですが、自然のものは茶色です。	春分の日
いがスマイル給食 キャベツのゆかり和え 鱈の塩焼き 白ご飯 のっぺい煮	大豆のかりんとう チンゲン菜の とろみスープ キムチチャーハン	デコポン 納豆みそ 手巻きのみ 白ご飯 牛肉とじゃがいもの うま煮	ほうれん草のごま和え マスタードソース 白身魚フライ 麦ご飯 えのきのみそ汁	その日のメニュー (盛り付け図)
エネルギー たんぱく質 脂質 737 kcal 26.5g 25.2g	エネルギー たんぱく質 脂質 781 kcal 25.5g 31.5g	エネルギー たんぱく質 脂質 795 kcal 29.2g 20.8g	エネルギー たんぱく質 脂質 800 kcal 34.9g 25.2g	エネルギー kcal g g
赤 牛乳 さば ちくわ	赤 牛乳 豚肉 大豆 うすら卵	赤 牛乳 牛肉 豚肉 ひきわり納豆 みそ のり	赤 牛乳 メルルーサ 豆腐 油揚げ みそ	赤 血や肉、骨になる食品
黄 伊賀米 こんにやく 里芋 さとう	黄 伊賀米 大麦 油 ごま油 でんぷん 黒砂糖	黄 伊賀米 油 こんにやく じゃがいも さとう	黄 伊賀米 大麦 小麦粉 でんぷん 油 パン粉 さとう ごま	黄 熱や力のもとになる食品
みどりの緑 キャベツ きゅうり しそ粉 干しいたけ 大根 にんじん	みどりの緑 玉ねぎ キムチ にら しょうが 干しいたけ たけのこ にんじん チンゲン菜	みどりの緑 玉ねぎ にんじん デコポン	みどりの緑 ほうれん草 白菜 玉ねぎ にんじん えのきたけ ねぎ	みどりの緑 体の調子を整える食品
23	食べることを大切に! 食卓の向こう側にも 思いを寄せられる人に 毎日の食卓の向こう側には、食べ物を作る人、育てる人、運ぶ人などたくさんの方がいます。そんな社会の営みによって、ふだんの食生活が成り立っていることに思いをはせ、感謝する心を忘れずにいましょう。			地産産物を使った給食 いがスマイル給食 ○は使用食材です ・2日(月) 伊賀牛肉のスタミナ丼(牛肉) ・11日(水) 伊賀牛ビーフカレーライス(牛肉) ・13日(金) 伊賀豚肉豆腐(豚肉)
今年度最後の給食です。1年を振り返りながら、味わって食べましょう。				じゃがいも ポテトサラダ みかんゼリー 紙スプーン 白ご飯 豚肉とキャベツのみそ炒め
エネルギー たんぱく質 脂質 784 kcal 26.4g 24.3g				○は使用食材です ・2日(月) 伊賀牛肉のスタミナ丼(牛肉) ・11日(水) 伊賀牛ビーフカレーライス(牛肉) ・13日(金) 伊賀豚肉豆腐(豚肉)
赤 牛乳 豚肉 みそ				○は使用食材です ・2日(月) 伊賀牛肉のスタミナ丼(牛肉) ・11日(水) 伊賀牛ビーフカレーライス(牛肉) ・13日(金) 伊賀豚肉豆腐(豚肉)

*マヨネーズは使用せず、鶏卵不使用のマヨネーズタイプ調味料を使用します。献立表には「ノンエッグマヨネーズ」と表記します。