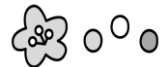


令和8年 3月分学校給食献立予定表



※牛乳は毎日200mlが1本つきます。

波佐見町立学校給食センター

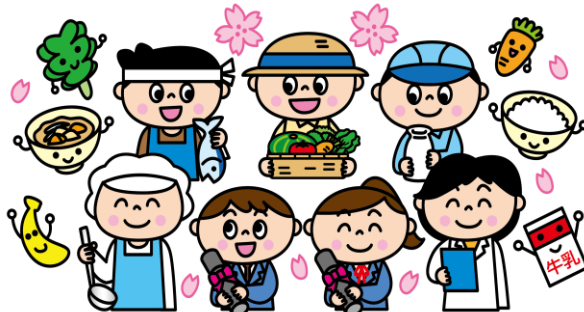
日付 曜日	こ ん だ て		主 な 働 き と 材 料 名						栄 養 価	
			体をつくるもとになる		体の調子を整えるもとになる		エネルギーのもとになる		エネルギー(kcal)	
	主食	お か ず	赤の仲間の食品		緑の仲間の食品		黄色の仲間の食品		たんぱく質(g)	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	小学校	中学校
2月	黒砂糖パン	米粉と豆乳のポタージュ オムレツ 野菜ソテー	鶏肉 豆乳 白大豆ペースト オムレツ ウインナー	牛乳	にんじん 赤ピーマン	たまねぎ キャベツ	黒砂糖パン じゃがいも 米粉	油	574 24.9	748 31.6
3火	ちらしずし (錦系卵)	野菜わん 白身魚フライ ひなあられ	錦系卵 鶏肉 油揚げ 白身魚フライ	牛乳	にんじん こねぎ	ごぼう しいたけ はくさい たまねぎ えのき	米 さとう ひなあられ	油	615 22.4	750 26.8
4水	波佐見の ごはん	春雨スープ ピピンバ(焼き肉・ナムル) チーズ	鶏肉 豚肉	牛乳 チーズ	にんじん ほうれん草	キャベツ たまねぎ もやし	米 春雨 さとう	油 ごま ごま油	627 29.3	761 35.2
5木	パンパン	ラビオリのスープ Tandreeチキン コーンサラダ	ラビオリ 鶏肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ とうもろこし キャベツ きゅうり	パンパン じゃがいも さとう	油	600 26.8	756 32.7
6金	赤飯	すまし汁 とり肉のから揚げ ゆかりあえ プリンタルト	あずき 豆腐 かまぼこ 鶏肉	牛乳 わかめ	にんじん 乾燥赤しそ	たまねぎ えのき キャベツ	米 もち米 でん粉 プリンタルト	黒ごま 油	687 24.8	823 29.4
9月	ごはん	ポークカレー カラフルサラダ	豚肉	牛乳	にんじん 赤ピーマン	たまねぎ おろしりんご きゅうり えだまめ とうもろこし	米 じゃがいも さとう	油	597 19.6	739 23.4
10火	ごはん	みそ汁 高野豆腐のそぼろあんかけ	麦みそ 高野豆腐 豚挽肉	牛乳 わかめ	にんじん いんげん	はくさい 深ねぎ たまねぎ	米 じゃがいも でん粉 さとう	油	601 20.5	— —
11水	波佐見の ごはん	かきたま汁 いわしみぞれ煮 ごまあえ	豆腐 卵 いわしみぞれ煮	牛乳	にんじん こまつな こねぎ	たまねぎ もやし	米 でん粉 さとう	ごま	594 23	730 27.6
12木	はちみつパン	スパゲティナポリタン コールスローサラダ	豚肉 ウインナー	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ とうもろこし マッシュルーム	はちみつパン スパゲティ さとう	油	600 23.9	766 29.8
13金	ごはん	肉じゃが アーモンドあえ さけふりかけ	豚肉 厚揚げ さけふりかけ	牛乳	にんじん いんげん こまつな	たまねぎ こんにゃく キャベツ	米 じゃがいも さとう	アーモンド	614 24.4	757 29.5
16月	コッペパン	やさいスープ ポテトミートソース いちごジャム	鶏肉 合挽肉	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ とうもろこし	コッペパン じゃがいも さとう いちごジャム	油	607 22.9	754 27.9
17火	麦ごはん	家常豆腐 中華風あえもの みかんゼリー	豚肉 厚揚げ 赤みそ	牛乳	にんじん こねぎ	たまねぎ たけのこ きゅうり セロリ	米 麦 さとう でん粉 みかんゼリー	油	655 27.2	804 33.3
18水	波佐見の ごはん	すいとん きびなごのかりかりフライ おひたし	鶏肉 油揚げ	牛乳 きびなごフライ	にんじん こねぎ ほうれん草	だいこん ごぼう キャベツ	米 小麦粉 白玉粉 さとう	油	— —	741 25.2
19木	コッペパン	マカロニスープ キーマカレー オレンジ	鶏肉 豚挽肉 レッドキドニー 大豆	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ オレンジ	コッペパン じゃがいも マカロニ	油	599 27.3	740 33.4
23月	わかめごはん	五目うどん 大学豆	鶏肉 かまぼこ 大豆 煮干し	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ 深ねぎ	米 うどん さつまいも さとう でん粉	油	602 23.3	745 28.3

※都合により献立内容を変更することがあります。

☆献立表では、「こんにゃく」を食品の働きの仲間わけの「体の調子をととのえるもとになる」に分類しています。食品群では5群に入ります。

今月の県内産食材・地元製造食材の紹介
 米・豆腐・厚揚げ・わかめ・しめじ・たまご・かまぼこ・きゅうり・もやし・えのき・こんにゃく・麦みそ・ほうれん草・にんじん・キャベツ・だいこん・みかんゼリー
 ※6日の赤飯には、中央小学校の5年生が育てたもち米も使用します。

ご卒業おめでとうございます



「食べる」ことは「生きる」こと。

食事は、心と体の健康の土台です。毎日の食事はもちろん、疲れたとき、忙しいとき、元気がないとき、そんなときこそ「食べる」ことはみなさんの心と体を支えてくれます。これからも、食べ物や食事に関わるたくさんの方々への感謝の気持ち忘れずに、バランスの良い食事を大切にしてください。みなさんが元気で活躍できるように、これからも応援しています。