

令和8年 3月 給食だより

加茂市学校町共同調理場

月	火	水	木	金
2 3年生給食最終日 ごはん 鶏肉のレモンあえ 海藻サラダ 豚汁 牛乳 バニラアイス 831 kcal 33.0 g 31.2 g 2.9 g 米 油 砂糖 ごま じゃが芋 牛乳 じゃが芋 昆布 のり 寒天 豚肉 豆腐 みそ 牛乳 ひよこゆり キャベツ コーン ねぎ ごぼう 大根 玉ねぎ 人参	3 卒業式 	4 ソフトめん ミートソース ひじきのマリネ ももゼリー 牛乳 857 kcal 36.2 g 22.9 g 3.4 g ソフトめん 油 ハヤシ 小麦粉 砂糖 ももゼリー 牛乳 豚肉 大豆 ミートソース こんにゃく ひじき マヨネーズ にんにく しょうが 玉ねぎ もやし 人参 トマト パセリ キャベツ きゅうり コーン	5 加茂中2年生給食なし ごはん かぼちゃひき肉フライ 茎わかめのきんぴら けんちん汁 牛乳 757 kcal 22.2 g 25.7 g 2.5 g 米 油 砂糖 じゃが芋 食パン 油 砂糖 じゃが芋 ハヤシ 小麦粉 いちごジャム 牛乳 チーズ 卵 豚肉 ひよこ豆 えんどう豆 いんげん豆 大豆 キャベツ きゅうり 人参 コーン 玉ねぎ ブロッコリー トマト	6 加茂中2年生給食なし 食パン りんごジャム チーズオムレツ フレンチサラダ ブラウンシチュー 牛乳 830 kcal 34.4 g 27.6 g 3.9 g 食パン 油 砂糖 じゃが芋 ハヤシ 小麦粉 いちごジャム 牛乳 チーズ 卵 豚肉 ひよこ豆 えんどう豆 いんげん豆 大豆 キャベツ きゅうり 人参 コーン 玉ねぎ ブロッコリー トマト
9 加茂中2年生給食なし ごはん さばのみぞれ煮 ごま和え さつま汁 牛乳 730 kcal 35.0 g 20.6 g 2.4 g 米 ごま 砂糖 さつま芋 牛乳 鶏肉 豆腐 みそ ほうれん草 もやし 人参 ごぼう 大根 ねぎ	10 ごはん ミートボール(2こ) キャベツのあさ漬け 高野豆腐の卵とじ 牛乳 815 kcal 36.9 g 25.9 g 3.6 g 米 じゃが芋 砂糖 牛乳 昆布 鶏肉 高野豆腐 卵 きゅうり 人参 キャベツ 野菜菜 玉ねぎ 椎茸 たけのこ 枝豆	11 うどん 鶏白だしスープ 五目厚焼き玉子 白菜のピリ辛漬け 牛乳 りんごゼリー 754 kcal 29.1 g 18.4 g 3.7 g うどん 油 砂糖 りんごゼリー 牛乳 鶏肉 油揚げ わかめ 生薑 えのき茸 椎茸 玉ねぎ 人参 ねぎ きゅうり 白菜 野菜菜	12 ごはん キャベツメンチカツ カレーおから なめこと大根のみそ汁 牛乳 753 kcal 23.5 g 25.0 g 2.8 g 米 油 砂糖 食パン 油 砂糖 じゃが芋 和肉 いちごジャム 牛乳 卵 じゃが芋 あさり バター 牛乳 卵 じゃが芋 あさり バター 大根 きゅうり 人参 コーン 玉ねぎ キャベツ パセリ	13 食パン いちごジャム トマトミートオムレツ ツナコーンサラダ クラムチャウダー 牛乳 833 kcal 29.5 g 28.1 g 3.6 g 食パン 油 砂糖 じゃが芋 和肉 いちごジャム 牛乳 卵 じゃが芋 あさり バター 牛乳 卵 じゃが芋 あさり バター 大根 きゅうり 人参 コーン 玉ねぎ キャベツ パセリ
16 ごはん マーボー丼の具 のり酢和え 牛乳 いちごムース大福 757 kcal 30.9 g 22.6 g 1.9 g 米 油 砂糖 片栗粉 牛乳 豚肉 大豆 豆腐 みそ 卵 のり 椎茸 にんにく 生薑 たけのこ 玉ねぎ 人参 たら ねぎ ほうれん草 もやし	17 ごはん 鮭チーズフライ アーモンド入りおひたし もずくのみそ汁 牛乳 719 kcal 29.7 g 22.7 g 2.3 g 米 油 アーモンド 砂糖 じゃが芋 牛乳 鮭 チーズ なたね豆腐 もずく みそ ブロッコリー キャベツ 人参 えのき茸 ねぎ	18 中華めん 豆乳坦々麺スープ しゅうまい(2こ) わかめサラダ 牛乳 840 kcal 38.9 g 25.7 g 3.6 g 中華めん 油 ごま 砂糖 しゅうまい 牛乳 豚肉 みそ 豆乳 わかめ 生薑 にんにく きくらげ もやし 玉ねぎ マヨネーズ 人参 ちんげん菜 ねぎ きゅうり コーン	19 ごはん 鶏の照り焼き キャベツのみそ炒め 沢煮椀 牛乳 757 kcal 29.8 g 27.5 g 2.9 g 米 油 砂糖 春雨 牛乳 鶏肉 卵 みそ 豚肉 生薑 にんにく きくらげ もやし 玉ねぎ マヨネーズ 人参 ちんげん菜 ねぎ きゅうり コーン	20 春分の日
23 3学期給食最終日 ごはん チキンカレー 福神漬け和え お祝いクレープ 牛乳 835 kcal 25.6 g 25.4 g 3.0 g 米 じゃが芋 カレー粉 ハヤシ ごま 豆乳 牛乳 鶏肉 脱脂粉乳 にんにく 生薑 玉ねぎ 人参 りんご トマト キャベツ きゅうり 大根 なす すいか れんこん	主食 主菜 副菜 汁物(副菜) 飲み物 その他 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 黄色の食品 熱や力のもとになるもの 赤色の食品 体をつくるもの 緑色の食品 体の調子を整えるもの	3月の予定 2日(月) 3年生給食最終日 3日(火) 卒業式 給食なし 23日(月) 3学期給食最終日		

給食レシピ



沢煮椀(4人分)

豚肉100g・酒小さじ2・塩小さじ1/2・かまぼこ40g

たけのこ水煮40g・ごぼう30g・にんじん40g・

えのき茸40g・春雨30g・絹さや2こ・水700mL

だしパック1こ・みりん小さじ1・しょうゆ大さじ1と1/3

①春雨はぬるま湯で戻し食べやすい長さに切る。材料はすべてせん切りにする。豚肉には酒と塩をもみこんで下味をつける。

②鍋に水を入れて沸かし、だしをとる。

③硬いものから順に煮る。アクがでたらすくう。最後にみりん・しょうゆ・絹さやを入れたらできあがり。

★お好みでこしょう・塩を加えて味をととのえてください。

※都合により献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

3月の食育通信 You are what you eat !



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年間を振り返り、できたことをチェックしてみましょう。

給食の前に手をきれいに洗えましたか？	食事のあいさつは心をこめて言えましたか？	はしを正しく使うことができましたか？	おす 忘れないでね
よくかんで味わって食べられましたか？	バランスの良い食事のとり方が分かりましたか？	自分に必要な量を考えて食べることができましたか？	
地域でとれる食べ物を知ることができましたか？	行事食や郷土料理について知ることができましたか？	楽しい給食時間を過ごせましたか？	

春休みも朝ごはんを
しっかり食べよう



卒業生はもうすぐ最後の給食です。これからも食べることを大切に!

卒業生の皆さんへ

健康な心と体は、毎日の食事の積み重ねです。今食べている食事は、“未来の自分”をつくるための重要な土台になります。これから先、自分自身で選んで食べる機会が増えていきますが、迷ったときには、ぜひ給食を思い出してみてください。また、毎日の食事は、食べ物を生産する人、とる人、運ぶ人、売る人、調理する人、たくさんの人々の関わりにより成り立っています。感謝する心を忘れないでください。みなさんの新生活が健康で充実したものとなるよう願っています。

ご卒業おめでとうございます!

