



3月 給食献立表



2026年3月

名張市立美旗小学校

日	献立	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	ひとこと
2月	ご飯 ジャがいもの塩こうじ煮 はるさめあえ いちご		ぎゅうにゅう、とりにく、 がんとどき	ごはん、あぶら じゃがいも、はるさめ さとう	たまねぎ、こんにゃく、いちご にんじん、たけのこ キャベツ、こまつな、もやし さやいんげん	568 kcal 20.5 g 14.9 g 1.0 g	【名産産野菜：こまつな (無農薬・無化学肥料栽培)】 こまつなは、カルシウムがたっぷりの 野菜です。 おひなさま献立でひなあられが できます。
3火	ちらしずし なばなの和え物 すまし汁 ひなあられ		ぎゅうにゅう、たまご こうやどうふ、やきのり ちりめんじゃこ、わかめ	むぎごはん あぶら、おつゆ さとう	ほししいたけ、れんこん キャベツ、にんじん、なばな もやし、えのきたけ、たまねぎ	549 kcal 18.9 g 11.2 g 2.6 g	【パリッ子給食：なばな】 なばなは、善を告げる苦みと香りの野 菜です。ビタミンCがたっぷりの野菜 です。ビタミンCがたっぷりの野菜 です。
4水	減量麦ご飯 みそラーメン だいごんの中華サラダ		ぎゅうにゅう、ぶたにく うずらたまご、みそ ツナみずに	むぎごはん、やきそばめん あぶら、ごまあぶら ごま、さとう	にんにく、まごも、にんじん もやし、チンゲンサイ、しょうが だいごん、ホールコーン ほうれんそう	646 kcal 25.1 g 22.3 g 3.1 g	
5木	きなこ抹茶あげパン ポトフ 野菜ソテー		ぎゅうにゅう、きなこ ウインナー、ぶたにく	コッパパン、あぶら さとう、じゃがいも	たまねぎ、にんじん さやいんげん、キャベツ もやし	621 kcal 21.7 g 30.1 g 2.5 g	【パリッ子給食：こまつな】 こまつなは、ハウス栽培がさかんで一 年中出回っています。カルシウムがた くさん含まれています。 < リクエスト給食 >
6金	麦ごはん さわらの西京焼き 小松菜のおひたし のっぺ		ぎゅうにゅう、さわら しろみそ、みそ、ちくわ あつあげ	むぎごはん、ごま さとう、さといも	しょうが、にんにく、もやし きりぼしだいごん、にんじん ほうれんそう、はくさいキムチ たまねぎ、えのきたけ、ねぎ チンゲンサイ	608 kcal 28.2 g 16.9 g 1.7 g	
9月	ご飯 鶏肉のからあげ 野菜のナムル 白菜のみそ汁		ぎゅうにゅう とりにく、みそ さとう	ごはん、あぶら、さとう ごめこ、かたくりこ ごま、ごまあぶら	しょうが、にんにく、こまつな にんじん、もやし、だいごん、ねぎ キャベツ、つきこんにゃく、しめじ	659 kcal 26.2 g 25.4 g 1.9 g	
10火	わかめご飯 豚じゃが ねりごまあえ		ぎゅうにゅう、ぶたにく たきこみわかめ、あつあげ ちくわ	むぎごはん あぶら、じゃがいも さとう、ねりごま、ごま	たまねぎ、にんじん、もやし キャベツ、さやいんげん つきこんにゃく、ほうれんそう	590 kcal 22.7 g 15.4 g 2.4 g	【名産産野菜：ほうれんそう (無農薬・無化学肥料栽培)】 ほうれんそうは、栄養価がたっぷりで 緑黄色野菜の代表です。
11水	ビビンバ 豆腐の五目スープ		ぎゅうにゅう ぎゅうにく、あかみそ さとう	むぎごはん、あぶら さとう	しょうが、にんにく、もやし きりぼしだいごん、にんじん ほうれんそう、はくさいキムチ たまねぎ、えのきたけ、ねぎ チンゲンサイ	584 kcal 22.8 g 16.9 g 2.1 g	
12木	コッパパン さけのハーブグリル フレンチサラダ クリームスープ		ぎゅうにゅう、さけ ベーコン、だいず	コッパパン、あぶら さとう、じゃがいも、ごめこ オリーブあぶら、パンこ	たまねぎ、にんじん こまつな キャベツ、ホールコーン	567 kcal 29.7 g 22.3 g 2.5 g	みえ地物一番給食の日 できるだけ三重県でとれた食材を 使って給食をつくりまます。
13金	カレーライス フルーツポンチ		ぎゅうにゅう、ぎゅうにく	むぎごはん、あぶら じゃがいも、こむぎこ	しょうが、にんにく、たまねぎ にんじん、みかかんかん、パイカン ももかん	664 kcal 19.5 g 17.2 g 1.8 g	みえ地物一番給食の日 できるだけ三重県でとれた食材を 使って給食をつくりまます。 < リクエスト給食 >
16月	ご飯 さばのケチャップソース 昆布和え 真だくさんみそ汁		ぎゅうにゅう、さば しおこんぶ、とうふ、みそ	ごはん、あぶら かたくりこ、さとう、ごま	しょうが、にんにく、キャベツ にんじん、こまつな、だいごん ごぼう、つきこんにゃく、しめじ ねぎ	650 kcal 26.7 g 24.2 g 2.3 g	
17火	元気100倍チャーハン はるさめスープ	アソド ミルク プラス	アソドミルクプラス ぎゅうにく、たまご ベーコン、とうふ	むぎごはん、あぶら さとう、ごまあぶら はるさめ	にんにく、にんじん、たまねぎ なまししいたけ、ねぎ かんそうガリカリうめ ねぎ、キャベツ、こまつな	595 kcal 19.9 g 13.8 g 2.9 g	【パリッ子給食：しいたけ】 チャーハンにおひなさま切りにしたしい たけが入っています。 < リクエスト給食 >

★学校行事・材料の都合により、一部献立を変更する場合があります。
 ◇安全性を考えた材料を使用し、なるべく無添加、低添加の食品を使用しています。
 ◇地場産物の活用に取り組んでいます。

パリッ子給食：指定した野菜(名産産)を使用します。
 みえ地物一番給食の日：第三日曜日の前後2週間の間で設定します。この日は、「名産産」「三重県産」の食材をできるだけ使用するようにします。
 ★名産産野菜(無農薬、無化学肥料栽培)を取り入れた給食：2日「小松菜のごまあえ」の小松菜は、環境に配慮した栽培方法で作られた名産産を使用します。
 名張市が進めている有機農業産地づくり推進事業の中で、学校給食において試行導入するもので、今回使用する食材に係る費用は名張市が負担します。

食生活をふりかえろう

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 朝ごはんを毎日食べた | <input type="checkbox"/> 好ききらいをしないで
食べた |
| <input type="checkbox"/> 間食は時間と量を決めて
とった | <input type="checkbox"/> よくかんで食べた |
| <input type="checkbox"/> 食事の前に石けんで手を
洗った | <input type="checkbox"/> 食事のマナーを守って
食べた |