

令和8年

3月の予定献立表

材料、その他の都合により献立を変更することがあります。

せっけんで手をあらおう！

食品群	体内ではたらく
赤の食品	血や肉、骨をつくる
黄の食品	働く力や体温となる
緑の食品	体の調子をととのえる

♡…中3リクエストメニュー



牛乳でカルシウム貯金！



与那原町立学校給食センター

TEL: 098-945-3412

	2(月)	3(火)	4(水) 与中3年欠食(高校入試)	5(木) 与中3年欠食(高校入試)	6(金) 小学校・中学1〜2年生の献立 中3はお祝いメニュー 下の欄を見てね！
こ ん だ て	スライスチーズ ♡ウムクジてんぷら ごはん ♡キムチーズ にくじゃが	ひしもち めんややさいを 少しずつ入れて たべてね！ ♡おきなそば (めん) ♡そばだし	チョコプリン さんまかぼすレモンに ごはん とりすき	☆与小6-3考案献立 かぼちゃ てんぷら にんじんシリシリ ごはん みそしる	こめこ ドックミニ ♡トマトグラタン バター なかよしパン ♡ABCスープ
あか	ジョア、ぶたにく、かつおだし、チーズ	牛乳、かまぼこ、かつおだし、にほしだし、ぶたにく	牛乳、とりにく、とうふ、かつおだし、さんまかぼすレモンに	牛乳、とうふ、わかめ、みそ、かつおだし、たまご、ぶたにく、ツナ	牛乳、とりにく
き	こめ、じゃがいも、だいず油、さとう、ウムクジてんぷら	沖縄そばめん、だいず油、ひしもち	こめ、だいず油、さとう、チョコプリン	こめ、だいず油、こむぎこ、でんぶ	なかよしパン(こむぎこ)、マカロニ(こむぎこ)、じゃがいも、グラタン、こめこドック
みどり	はくさい、にんじん、たまねぎ、白菜キムチ、こんにやく	ねぎ、しょうが、にんじん、たまねぎ、キャベツ、ピーマン	こんにやく、たまねぎ、にんじん、はくさい、こまつな、しいたけ、しめじ、ななめがき	だいこん、にんじん、にんにく、たまねぎ、にら、かぼちゃ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、トマト、パセリ
こ ん だ て	9(月) 中学校欠食 てまきのり マクロフライ&たまごやき てまきずし (ちらしずし) さつまじり	10(火) 与中3年欠食 ☆与小6-2 考案献立 ひじきのケチャップいため アングルスー ごはん シカムドウチ	11(水) 与中3年欠食 東北地方の料理 てづくり ふりかけ ひきなまり ごはん いもにじり	12(木) 与中3年欠食 スイートポテト ごまドレッシング キーマカレー むぎごはん おんやさい	13(金) 与中3年欠食 ☆与小6-4 考案献立 チンジャオロース ごはん たまごスープ
あか	牛乳、とりにく、かつおだし、にほしだし、みそ、マクロフライ、たまご、のり	牛乳、ぶたにく、かまぼこ、かつおだし、にほしだし、ひじき、だいず、みそ、ツナ	牛乳、ぎゅうにく、かつおだし、とりにく、ちくわ、ちりめんじゃこ、ひじき、かつおぶし	牛乳、ぶたにく、ぶたレバー、ひよこ豆、しろいんげん豆	牛乳、とりにく、たまご、わかめ、かつおだし、ぎゅうにく
き	こめ、さつまいも、だいず油	こめ、だいず油、さとう	こめ、さといも、さとう、ごま油、ごま	こめ、おおむぎ、じゃがいも、だいず油、ごまドレッシング、スイートポテト	こめ、でんぶ、だいず油、さとう、ごま油
みどり	にんじん、だいたけ、れんこん、かんぴょう、しいたけ、だいこん、さんとうさい、こんにやく、ななめがき	とうがき、こんにやく、しいたけ、しょうが、にんじん、いんげん	だいこん、にんじん、こんにやく、ななめがき、だいこん、ピーマン	にんじん、たまねぎ、なす、ピーマン、赤ピーマン、にんにく、りんご、カリフラワー、ブロッコリー、かぼちゃ	たまねぎ、ななめがき、コン、にんにく、しょうが、にんじん、だいたけ、の、ピーマン、赤ピーマン
こ ん だ て	16(月) 与中3年欠食 デコボン1/4 ふーいりちー(卵なし) いりこなめし さかな そうめんじり	17(火) 与中3年欠食 こめこの メープルマフィン あさり&キャベツ のスパゲティ ほうれんそう オムレツ	18(水) 与中3年欠食 おいおい ケーキ ハヤシライス むぎごはん カラフル ガーリック ソーテー	19(木) 小学校欠食(卒業式) 与中3年欠食 こめこの とうよう プリンタルト ミートボール ピザトースト オニオンスープ	中3特別お祝い献立 ♡チキンナゲット ♡お祝い ケーキ ♡トマトグラタン バター なかよしパン ♡ABCスープ
あか	牛乳、しらす、かつおぶし、魚そーめん、もすく、かつおだし、にほしだし、ぶたにく、ツナ	牛乳、あさり、ベーコン、かつおだし、ほうれん草オムレツ	牛乳、ぎゅうにく、ぶたレバー、ベーコン	牛乳、ウィンナー、チーズ、ぶたにく、ミートボール	牛乳、とりにく、チキンナゲット
き	こめ、さとう、ごま、でんぶ、ぶ(にむぎこ)、だいず油	スパゲティ(にむぎこ)、オリーブ油、こめこのメープルマフィン	こめ、おおむぎ、じゃがいも、だいず油、さつまいも、お祝いケーキ	食パン(にむぎこ)、オリーブ油、じゃがいも、こめこのとうようプリンタルト	なかよしパン(こむぎこ)、マカロニ(こむぎこ)、じゃがいも、グラタン、お祝いケーキ
みどり	あおな、だいこん、にんじん、ねぎ、しょうが、たまねぎ、キャベツ、にら、デコボン	キャベツ、たまねぎ、にんじん、しめじ、こまつな、アスパラガス、にんにく	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、グリーンピース、コン、にんにく、トマト、ブロッコリー、赤ピーマン	たまねぎ、ピーマン、マッシュルーム、トマト、にんじん、キャベツ、パセリ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、トマト、パセリ

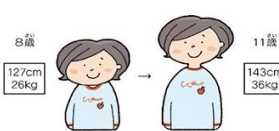


卒業生のみなさん、卒業まであとわずかとなりました。9年間あるいは6年間の給食から、どのようなことを学びましたか？

食べることを大切にすること、自分自身を大切にすることにつながります。これは国語や算数の学習と同じように努力が必要です。毎日の食事、その一つひとつの選択は、心と体の奥に静かに降り積もります。健やかに生きるための選択を積み重ねていって下さいね！

体重は増えていくよ！成長期だもの！

成長期は筋肉や骨などが大きくなり、体がつくられるので、体重は増えていきます。体重が増えると「太った」という人がいますが、「太る」とは余分な脂肪がつくことをいいます。つまり、必ずしも「体重が増えた」＝「太った」とは限りません。



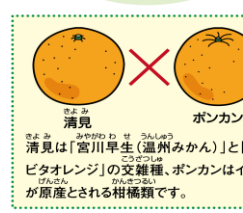
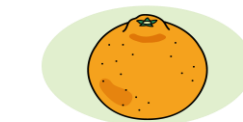
健康な体づくりのために
栄養バランスよく食べよう



わたしたちは食べ物からエネルギーや栄養素を得ています。栄養素にはそれぞれおもしろい働きがあります。健康に過ごすには、いろいろな食品から栄養バランスよくとることが大切です。



しらぬい



清見「宮川早生(温州みかん)」と「トロビタオレンジ」の交雑種。ボンカンはインドが原産とされる柑橘類です。

冬の果物の定番「みかん」をはじめ、柑橘類には味わいの異なるたくさんの品種があります。しらぬい(不知火)は、「清見」と「ボンカン」の交雑種で、発祥の地である熊本県宇土郡不知火町(現在は宇城市)の地名にちなんで、名づけられました。「デコボン」の名でも親しまれる近年人気の柑橘類で、ヘタの部分が出張った独特な形と、果汁をたっぷり含み、濃厚な甘味が特徴です。手で皮がむきやすいことと、中の薄皮(じょうのう膜)が薄くて食べやすいことも人気の理由です。温暖な気候を好み、主な産地は熊本県、愛媛県、和歌山県で、この3県で全収穫量の6割以上を占めています。なお、「デコボン」は熊本県果実農業協同組合連合会の登録商標で、糖度やクエン酸などの基準を満たしたもののだけがこの名で販売されます。※農林水産省「令和4年度産地別生産動態等調査」

今月も中学3年生のリクエストメニューを取り入れています！メニューに「♡」の印がついている料理がリクエストメニューです。

令和8年3月

しょうさいこんだてひょう
詳細献立表

与那原学校給食センター

※給食を食べる前に、かならずおうちの方と献立を確認しましょう。

日	曜日	こ ん だ て		しょうしょうくさい 使用する食材	しょうちょうみりょう 使用する調味料
2	月		ごはん	こめ	
			キムチーズにくじゃが [※] (豚・麦・り・豆・サ・鶏)	ぶたにく、かつおだし、じゃがいも、はくさい、にんじん、たまねぎ、こんにゃく、白菜キムチ(麦、り、豆、サ)	だいたず油、さとう、しょうゆ、みりん、 がらスープ(り、豚、鶏)
			スライスチーズ (乳)	スライスチーズ	
			芽くじ天ぷら (豆)	芽くじ天ぷら(マッシュポテト、さとう、べにいも、食塩、でんぷん)	だいたず油
			ジョア (乳)	ジョアプレーン(脱脂粉乳、砂糖)	
3	火		沖縄そば(めん) (麦)	沖縄そばめん(小麦粉、食塩、なたね油、かんすい、クチナシ色素)	
			沖縄そばだし (サ・麦・豆・豚・鶏)	かまぼこ、かつおだし、にぼしだし、ねぎ、しょうが	沖縄そばだし(麦、豆、サ、豚)、 ポークパイオン(豚、鶏)、 チキンがらスープ(鶏)シママース
			やさしいため (豚・豆・麦)	ぶたにく、にんじん、たまねぎ、キャベツ、ピーマン	だいたず油、しょうゆ
			ひしもち	ひし餅(上新粉、さとう、よもぎ、食塩、でんぷん ※コンタミネーション：くるみ、乳、ごま、大豆)	
4	水		ごはん	こめ	
			とりすき (鶏・豆・麦)	とりにく、とうふ、かつおだし、こんにゃく、たまねぎ、にんじん、はくさい、こまつな、しいたけ、しめじ、ながねぎ	だいたず油、さとう、しょうゆ、みりん、酒、シママース
			さんまかぼすレモンに(麦・豆)	さんまかぼすレモン煮(さんま、砂糖、しょうゆ、かぼす果汁、レモン、水あめ、本みりん、でんぷん、レモン果汁、食塩)	
			チョコプリン	チョコプリン(グラニュー糖、粉あめ、ココアパウダー、カカオマス、果糖、食塩、でんぷん)	
5	木		ごはん	こめ	
			みそしる (豆)	とうふ、わかめ、かつおだし、だいこん、にんじん	みそ
			にんじんシリシリ (卵・豚・豆・麦)	たまご、ぶたにく、ツナ、にんにく、にんじん、たまねぎ、にら	だいたず油、シママース、しょうゆ、こしょう
			かぼちゃ天ぷら (麦・豆)	かぼちゃ天ぷら(かぼちゃ、小麦粉、でんぷん、食塩、なたね油、パーム油 ※本品製造工場では卵、乳成分、えびを含む製品を生産しています。)	だいたず油
6	金		なかよしパン(バター)(麦・乳・豆)	なかよしパン(こむぎこ、スキムミルク、砂糖、ショートニング、イースト、食塩、バター)	
			ABCスープ(鶏・麦・豆・牛)	とりにく、マカロニ(こむぎこ)、じゃがいも、たまねぎ、キャベツ、にんじん、トマト、パセリ	チキンパイオン、コンソメ粉末(豆、牛)、シママース、こしょう
			トマトグラタン (り・豆)	なすとトマトのグラタン(ショートニング、揚げなす、マッシュポテト、トマト、おから、米粉、たまねぎ、じゃがいも、りんごジュース、にんじん、水あめ、小麦不使用しょうゆ、砂糖、にんにく、食塩、でんぷん、パプリカ)	
			こめこドックミニ(中3以外) (卵・豆)	米粉ドックミニ(卵白、砂糖、米粉、鶏卵、植物油脂、豆乳、果糖卵黄、カカオマス、ココアパウダー、でんぷん ※本品製造工場では、小麦、乳成分を含む製品を製造しています。)	
			チキンナゲット(中3のみ) (麦・豆・鶏・豚)	チキンナゲット(鶏肉、鶏皮、コーンスターチ、パン粉、豚脂、大豆たん白、しょうゆ、食塩、チキンスープ、白こしょう、にんにく、小麦粉、コーングリッツ、だいたず油、なたね油、パーム油)	だいたず油
			お祝いケーキ(中3のみ) (豆)	お祝いケーキ(米粉と豆乳チョコ)(豆乳加工品、グラニュー糖、米粉、ココアパウダー、植物油脂、水あめ、粗糖、黒みりん、あんずジャム、食塩、でんぷん、カラメル)	
9	月		ちらしずし (豆・麦・鶏)	こめ、ちらしずしの素(砂糖、にんじん、たけのこ、醸造酢、れんこん、食塩、しょうゆ、かんぴょう、干しいたけ、醸造調味料、みりん、鰹風味調味料、昆布エキス、チキンエキス、煮干エキス)	
			さつま汁 (鶏・サ・豆)	とりにく、かつおだし、にぼしだし、さつまいも、にんじん、だいこん、さんとう菜、こんにゃく、ながねぎ	みそ
			マグロフライ (麦・豆)	マグロ、パン粉(麦、豆)、バター液(※本品製造工場では、小麦、卵、乳成分を含む製品を製造しています。)、塩、コショウ	だいたず油
			たまごやき (卵・麦・豆)	手巻用巻芯(鶏卵、醤油、糖類、かつおエキス、煮干しだし、食塩、でんぷん、植物油脂)	
			てまきのり	手巻のり(乾海苔)	
10	火		ごはん	こめ	
			シカムドッチ(豚・サ・麦・豆)	ぶたにく、かまぼこ、かつおだし、にぼしだし、とうがん、こんにゃく、しいたけ、しょうが	しょうゆ、シママース
			ひじきのケチャップいため (豚・豆・麦)	ぶたにく、ひじき(※ひじきは、エビ、カニの生息域で採取しています。)、だいたず、にんじん、いんげん	だいたず油、ケチャップ、みりん、酒、しょうゆ
			アンドンスー (豆・麦)	ツナ	みそ、さとう、だいたず油、酒、みりん
11	水		ごはん	こめ	
			いもにじる (牛・麦・豆)	ぎゅうにく、かつおだし、さといも、ごぼう、にんじん、こんにゃく、ながねぎ	さとう、みりん、しょうゆ
			ひきないり(鶏・ご・麦・豆)	とりにく、ちくわ、ごま、だいこん、にんじん、ピーマン	ごま油、さとう、酒、みりん、しょうゆ
			てつくりふりかけ(ご・麦・豆)	ちりめんじゃこ(※しらすは、えび、かに、いがが混ざる漁法で採取しております。)、ひじき(※ひじきは、エビ、カニの生息域で採取しています。)、かつおぶし、ごま	ごま油、さとう、特濃酢、しょうゆ
12	木		むぎごはん	こめ、おおむぎ	
			キーマカレー (豚・り・麦・牛・鶏・豆)	ぶたにく、ぶたレバー、ひよこ豆、しろいんげん豆、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、なす、ピーマン、赤ピーマン、にんにく、りんご	カレーフレーク(麦)、カレールウ(麦、牛、鶏、豆)、カレー粉、 ウスターソース、ケチャップ、デミグラスソース(麦、鶏)、 シママース、チキンパイオン、だいたず油
			おんやさいサラダ	じゃがいも、カリフラワー、ブロッコリー、かぼちゃ	
			ごまドレッシング (ご)	笑顔でランチ香りごま(植物油脂、砂糖、水あめ、醸造酢、いりごま、ねりごま、食塩)	
			スイートポテト	スイートポテト(紫小町)(さつまいも、砂糖、植物油脂、ぶどう糖果糖液糖、水あめ、レモン果汁、食塩 ※コンタミネーション：乳成分、卵、小麦、大豆、りんご、オレンジ、ゼラチン、ごま、アーモンド)	
13	金		ごはん	こめ	
			たまごスープ (鶏・卵・豚・麦・豆)	とりにく、たまご、わかめ、かつおだし、でんぷん、たまねぎ、ながねぎ、コーン	中華がらスープ(豚、鶏)、しょうゆ、シママース
			チンジャオロース (牛・豆・ご・麦)	ぎゅうにく、でんぷん、にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、たけのこ、ピーマン、赤ピーマン	だいたず油、さとう、ごま油、酒、しょうゆ、シママース、 みりん、オイスターソース
16	月		いりご菜めし (ご)	こめ、いりご菜めしの素(青菜、砂糖、食塩、しらす、ごま、かつお削り節、昆布エキス、でんぷん ※本品で使用しているしらすは、えび、かにが混ざる漁法で捕獲しています。)	
			さかなそうめんじる (サ・麦・豆)	さかなそーめん、もすく、かつおだし、にぼしだし、だいこん、にんじん、ねぎ、しょうが	しょうゆ、シママース
			ふーいりちー (豚・麦・豆)	ぶたにく、ツナ、ふ(こむぎこ)、にんじん、たまねぎ、キャベツ、にら	だいたず油、シママース、しょうゆ、こしょう
			デコボン	デコボン	
17	火		あさりとキャベツのスパゲティ (麦・豚・豆)	スパゲティ(こむぎこ)、あさり(※本製品で使用しているあさりなどの二枚貝には、かにが共生しています。)、ベーコン、かつおだし、キャベツ、たまねぎ、にんじん、しめじ、こまつな、アスパラガス、にんにく	オリーブ油、シママース、白ワイン、しょうゆ、こしょう
			ほうれん草オムレツ(卵・豆・麦)	ほうれん草オムレツ(鶏卵、ほうれん草、醤油、糖類、かつおエキス、煮干し、食塩、でんぷん、植物油脂)	
			こめこのメーブルマフィン(豆)	お米deメーブルマフィン(豆乳、砂糖、米粉、大豆粉、植物油、メーブルシロップ、発酵調味料、でんぷん)	
18	水		むぎごはん	こめ、おおむぎ	
			ハヤシライス (牛・豚・豆・麦・鶏)	ぎゅうにく、ぶたレバー、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、グリーンピース、コーン、にんにく、トマト	だいたず油、ハヤシルウ(麦、豆、牛)、デミグラスソース、 ケチャップ、シママース、こしょう
			カラフルガーリックソテー (豚・豆・麦)	ベーコン、さつまいも、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、コーン、赤ピーマン、にんにく	だいたず油、ガーリックパウダー、しょうゆ、シママース、 こしょう
			お祝いケーキ (豆)	お祝いケーキ(米粉と豆乳チョコ)(豆乳加工品、グラニュー糖、米粉、ココアパウダー、植物油脂、水あめ、粗糖、黒みりん、あんずジャム、食塩、でんぷん、カラメル)	
			ミルメークココア(小6のみ)(豆)	ミルメークココア(砂糖、ぶどう糖、ココア、食塩)	

19	木		ピザトースト (麦・豆・乳・豚)	食パン(こむぎこ、スキムミルク、砂糖、ショートニング、イースト、食塩)、 ウインナー、チーズ、たまねぎ、ピーマン、マッシュルーム、トマト	オリーブ油、シママース、こしょう、オレガノ
			オニオンスープ (豚・鶏・豆・牛)	ぶたにく、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、キャベツ、パセリ	チキンブイヨン、コンソメ粉末、シママース、こしょう
			ミートボール (豆・豚・鶏)	うす味タレ付き肉団子(鶏肉、たまねぎ、植物性たん白、豚脂、砂糖、にんにく、ぶどう糖、香辛料、食塩、しょうが、でんぷん、なたね油、トマトケチャッ プ、食酢、とまと、小麦不使用しょうゆ、植物油)	
			米粉の豆乳プリンタルト(豆)	お米de豆乳プリンタルト(豆乳、砂糖、米粉、ショートニング、コーンフラワー、植物油、大豆粉、小麦不使用しょうゆ、発酵調味料、でんぷん)	

備考	白かまぼこ、黄色かまぼこ、さかなソーめん	イトヨリだいすり身、すけそうダラすり身	どうもろこしでんぷん、ばれいしょでんぷん、さとう、食塩
	チキアギ	イトヨリだいすり身、エソすり身、すけそうダラすり身、ごぼう	どうもろこしでんぷん、ばれいしょでんぷん、さとう、食塩、なたね油
	ちくわ、大丸かまぼこ、なると、ボール天	イトヨリだいすり身、エソすり身、すけそうダラすり身	どうもろこしでんぷん、ばれいしょでんぷん、さとう、食塩、なたね油
	※かまぼこ、なると、さかなソーめん、チキアギ、ちくわ	かまぼこ類の製造工場では、卵、小麦、乳、イカ、やまいもを含む製品を生産しています。 原材料の魚はえび、かにを食べています。	
	にぼしだし	いわし、あじ、かつお、さば、こんぶ、しいたけ	
	ベーコン、ウインナー(乳・卵なし)	ぶたにく	さとう、食塩

※食物アレルギー等について、気になることがありましたら学校（担任または養護教諭）までご連絡下さい。

※のり、カエリ、きびなご、カタクチイワシ、チリメンは、えび・かにが混ざる漁法で捕獲されています。
(アーサ、もずくの養殖場には、ヨコエビ類が生息しています ※ヨコエビは、食物アレルギーの表示対象外です。)

※献立後に（ ）で記載している特定原材料等は下記のとおりです。

義務表示	えび(エ) かに(カ) 小麦(麦) 卵(卵) 乳(乳) 落花生[ピーナッツ](ピ) そば(ソ) くるみ(ク)
表示を推奨 (任意表示)	アーモンド(アモ) あわび(あ) いか(イ) オレンジ(オ) カシューナッツ(カ) マカダミアナッツ(マ) キウイフルーツ(キ) 牛肉(牛) こま(こ) さけ(さ) 大豆(豆) 鶏肉(鶏) パナナ(バ) 豚肉(豚) もも(も) やまいも(や) りんご(り) ゼラチン(ゼ) さば(サ) いくら(い)

※コンタミ：コンタミネーション。加工食品について、コンタミ表示がある場合に上記に記載しています。