

令和8年(2026年) 3月 学校給食献立表

※すべての日に牛乳がつきます。ぎゅうにゅうは、あかのグループです。

九度山町学校給食センター

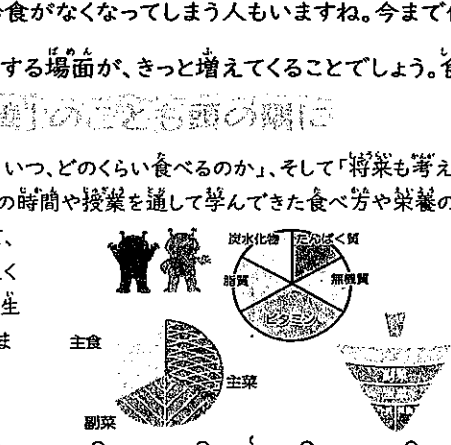
日	曜日	こんだてめい	ざいりよう			ちようみりよう	エネルギー (kcal)
			おもにからだをつくるものとなるもの (あかのグループ)	おもにからだのちようしきとどのえるものとなるもの (みどりのグループ)	おもにエネルギーのもとになるもの (きいろのグループ)		
2	月	ごはん			ごはん		600
		メルルーサのにんじんソース	メルルーサ	にんじん にんにく	でんぶん あぶら さとう	さけ しょうゆ みりん す	
		あさりのごまドレッシング	あさり	キャベツ こまつな にんじん	さとう ごま あぶら	しょうゆ す	
		すましじる	あぶらあげ	はくさい たまねぎ ほししいたけ あおねぎ	てまりふ	だしパック しょうゆ しお さけ	
		ひなあられ			ひなあられ		
3	火	コッペパン			コッペパン		634
		ミートボールシチュー	ミートボール ストック ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ぶなしめじ	じゃがいも しろいんげんまめ	クリームシチューのもと しろワイン こしょう パセリ	
		ごぼうサラダ		ごぼう きゅうり とうもろこし	ごま あぶら さとう	しょうゆ す	
		くだもの(かんきつ類)		かんきつ類			
4	水	せきはん			せきはん		684
		ビッグからあげ	とりにく	しょうが にんにく	でんぶん あぶら	しょうゆ さけ	
		こうはくなます		だいこん にんじん	ごま さとう	すしお	
		わかめとうふのみそしる	わかめ とうふ あぶらあげ みそ	たまねぎ えのきたけ	じゃがいも	だしパック	
5	木	きつねうどん	あぶらあげ かまぼこ	だいこん にんじん あおねぎ ほししいたけ	さとう うどん	しょうゆ さけ みりん しお だしパック だししょうこんぶ	709
		じゃことやさいのごまサラダ	ちりめんじゃこ ひじき	はくさい こまつな	ごま さとう	すししょうゆ	
		メロンパン			メロンパン		
6	金	ごはん			ごはん		606
		チーズふうソースインハンバーグ	チーズふうソースインハンバーグ				
		コールスローサラダ		キャベツ にんじん とうもろこし	さとう あぶら	すしお こしょう	
		じゃがいものみそしる	わかめ あぶらあげ とうふ みそ	たまねぎ こまつな ほししいたけ	じゃがいも	だしパック	
9	月	むぎごはん			むぎごはん		593
		ポークカレー	ぶたにく	たまねぎ にんじん さやいんげん にんにく しょうが	じゃがいも はちみつ	あかワイン カレールー トマトケチャップ ウスターソース トナカイソース	
		マカロニサラダ		キャベツ きゅうり とうもろこし	マカロニ マヨネーズ さとう	すしお こしょう	
10	火	コッペパン			コッペパン		650
		あげシューマイ	シューマイ		あぶら		
		ナムル	ツナ	にんじん こまつな	ごま ごまあぶら さとう	しょうゆ	
		わかめスープ	わかめ とうふ	はくさい キャベツ あおねぎ ほししいたけ	じゃがいも ごまあぶら	しょうゆ さけ コンソメスープのもと	
11	水	ごはん			ごはん		588
		さわらのしおやき	さわら			しお	
		じゃことやさいのごまドレッシング	ちりめんじゃこ	キャベツ にんじん	ごま さとう ごまあぶら	しょうゆ す	
		じゃがいもとたまねぎのみそしる	わかめ あぶらあげ とうふ みそ	たまねぎ こまつな ぶなしめじ	じゃがいも	だしパック	
12	木	カットコッペパン			カットコッペパン		619
		ソーセージ	ソーセージ			トマトケチャップ	
		ポイルキャベツ		キャベツ			
		クラムチャウダー	ベーコン あさり だいず ぎゅうにゅう ストック	たまねぎ にんじん さやいんげん	じゃがいも しろいんげんまめ あぶら	ベシャメルソース コンソメスープのもと こしょう パセリ	
13	金	ごはん			ごはん		591
		たらのごまみそだれ	たら みそ		でんぶん あぶら ごま さとう	さけ	
		キャベツのレモンずあえ		キャベツ こまつな レモンかじゅう	さとう	すししょうゆ	
		けんちんじる	とうふ あぶらあげ	こんにゃく にんじん だいこん ごぼう あおねぎ ほししいたけ	さといも あぶら	だしパック しょうゆ しお さけ	
16	月	ごはん			ごはん		683
		ほねくのいそべあげ	ほねく あおりの		こむぎこ あぶら		
		にんじんしりしり	ツナ	にんじん レモンかじゅう	ごま さとう ごまあぶら	しょうゆ	
		ぐだくさんみそしる	とうふ あぶらあげ みそ	キャベツ たまねぎ こまつな きりぼしだいこん ほししいたけ	じゃがいも	だしパック	
17	火	コッペパン			コッペパン		589
		メルルーサのしおだれやき	メルルーサ	にんにく	ごまあぶら	さけ しお あらびきこしょう	
		ツナポテトサラダ	ツナ	にんじん さやいんげん	じゃがいも さとう あぶら	すしお こしょう	
		ミネストローネ	ベーコン だいず	たまねぎ キャベツ とうもろこし セロリ にんにく	しろいんげんまめ ABCマカロニ	トマトピューレ コンソメスープのもと しろワイン しょうゆ	
18	水	ごはん			ごはん		613
		にくじゃが	ぶたにく	たまねぎ にんじん いとこんにゃく	じゃがいも さとう	しょうゆ みりん さけ	
		はるさめサラダ		きゅうり とうもろこし	はるさめ ごま さとう ごまあぶら	すししょうゆ	
		たまごやき	たまごやき				
19	木	げんりょうコッペパン			コッペパン		615
		スパゲッティナポリタン	ソーセージ こなチーズ	たまねぎ にんじん ピーマン ぶなしめじ	スパゲッティ オリーブあぶら	トマトケチャップ あかワイン しお こしょう パセリ	
		じゃことわかめのサラダ	ちりめんじゃこ わかめ	キャベツ	さとう あぶら	すしお	
23	月	ごはん			ごはん		613
		ポテトコロッケ	ポテトコロッケ		あぶら		
		ごまあえ		はくさい にんじん	ごま さとう	しょうゆ	
		キャベツのみそしる	わかめ あぶらあげ とうふ みそ	キャベツ たまねぎ こまつな ほししいたけ		だしパック	

ご卒業おめでとうございます。上の学校に進むと学校給食がなくなってしまう人もいますね。今まで保護者の方や先生方がみなさんの生活や健康を考えてくださったことも多かったでしょうが、これからは自分自身で考えて判断する場面が、きっと増えてくることでしょう。食生活や栄養面からみなさんへのメッセージです。

「食べる」とは、みなさんの「生きる」とを
支え、健康の入り口になり、人とのつながりやきずなをつくれます。毎日の食事や食べ物を大切にしましょう。

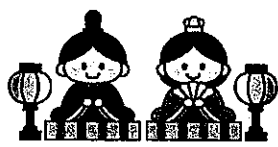
「どんなものを、いつ、どのくらい食べるのか」、そして「野菜も考えた食べ方」。給食の時間や授業を通して学んできた食べ方や栄養の知識を生かして、ぜひバランス良く食べて、健康に生き生きと過ごしましょう。

社会の営みによって、私たちは毎日食事ができます。食事ができるのはなぜかということに思いをはせ、感謝する心を忘れないでください。また、食べ物を通して地球温暖化や環境問題などいろいろな社会の課題にも心を寄せることのできる優しい人であってほしいと願います。





3月給食だより



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年間を振り返ってみましょう。

令和7年度 九度山町学校給食センター

1年をふりかえる！給食チェックめいろ

めいろのルール

- ①すべての質問に答えられるよう、道を探して進むこと。
- ②同じ道を通らないこと。
- ③ゴールしたら、答えの合計得点を計算すること。



計算式

合計 点

35点～40点…よくできました！

素晴らしいです！1年間、給食の時間をとても大切にすごせましたね。これからも、おいしく、みんなのお手本になれるあなたに期待しています。

25点～34点…よくがんばりました！

よくがんばりましたね。給食の時間に大切なことをたくさんできるようになりました。次は、もう少しがんばれるところを探して、挑戦してみましょう。

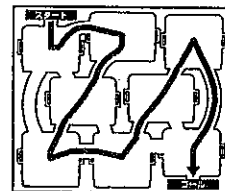
15点～24点…もうすこしががんばろう！

給食の時間、楽しくすごせていますか？次は、「これだけがんばろう」ということを一つ決めて、取り組んでみましょう。

0点～14点…もっとがんばろう！

できなかったこと、楽しめなかったことなど、先生や友達に相談しながら一つずつできるようにしていきましょう。きっと、楽しい給食時間にできますよ！

めいろのこたえ



橋本高校の生徒さんが、「SDGs」をテーマとした探究活動をしている中で、九度山町の児童生徒へのメッセージとして下のクイズなどを考えてくれました。

みなさんこんにちは！橋本高校の2年生です。私たちは給食の食べ残しを減らし、食品ロスを少しでも減らしたいと思って活動しています。



問題1、小松菜を食べると起こる

効果は何でしょうか

- ① 走るのが早くなる
- ② 骨や歯が強くなる
- ③ 爪が早く伸びる

問題2、豆に特に多くふくまれている

栄養は何でしょうか

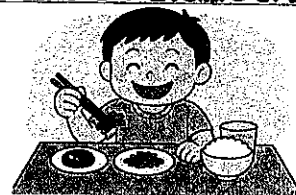
- ① ビタミン
- ② カルシウム
- ③ 食物せんい

〈こたえ〉

1、②
小松菜はカルシウムが豊富なため、骨しょう症の予防にもつながります。ほうれん草よりカルシウムや鉄分、ビタミンが多くふくまれています。

2、③
豆には、炭水化物やタンパク質、ビタミン、カルシウムなど様々な栄養がふくまれています。その中でも特に多いのが食物せんい（食物繊維）です。食物せんいをたくさんとることで、大腸がんなどの病気を予防できます。

にがて 苦手なものを克服しよう



にがて 苦手な食べ物を克服させる方法を探しました！



- ・型抜きなどをして見た目をかわいくし、少しでも興味を持たせる
- ・調理方法をかえる（焼く・揚げるなど）
- ・細かく切る
- ・親がおいしそうに食べる
- ・子どもに料理をさせてみる



おうちの人にも協力してもらい、自分に合った方法で苦手な物を克服し、給食を少しでも残さずに食べましょう。

