



令和8年 3月 学校給食 こんだてひょう



湖南省学校給食センター
(小・中学年) (中学校)

小学校・中学校

ひづけ 日付	献立名			おもにからだの血や肉になるもの(赤色)				おもに体の調子をととのえるもの(緑色)		おもにからだの熱や力になるもの(黄色)		エネルギーたんぱく質	エネルギーたんぱく質
	主食	牛乳	おかず	1群(たんぱく質)	2群(無機質)	3群(カロテン)	4群(ビタミン・他)	5群(炭水化物)	6群(脂質)	食塩相当量	食塩相当量	脂質	脂質
2(月)	ごはん		ハンバーグバーベキューソース キャベツのカロート ポテトスープ	とりにく ぶたにく だいず	牛乳	にんじん ブロッコリー パセリ	たまねぎ にんにく キャベツ りんごペースト とうもろこし	米 でんぶん じゃがいも さとう	ラード あぶら サラダあぶら オリーブあぶら	590kcal 22.2g 16.7g 1.8g	726kcal 26.6g 19.4g 2.2g		
3(火)	ひな祭り献立 ちらしずし		さわらのかおりあげ ほうれんそうのおひたし こうやどうふのもの	さわら とりにく こうやどうふ	牛乳 あおのり	にんじん ほうれんそう	れんこん しょうが かんぴょう もやし たけのこ えだまめ (あかこんにやく) たまねぎ ほししいたけ	米 でんぶん さとう	あぶら	637kcal 30.0g 21.3g 2.6g	767kcal 35.2g 24.1g 3.2g		
4(水)	ちゅうかめん		ホキのあまずあんかけ だいこんのナムル みそラーメンスープ	ホキ ぶたにく みそ あかみそ	牛乳 わかめ	チンゲンサイ にんじん	だいこん キャベツ とうもろこし しろねぎ	ちゅうかめん でんぶん さとう	あぶら ナムルドレッシング	563kcal 28.5g 16.8g 2.8g	707kcal 34.8g 18.9g 3.5g		
5(木)	中学校 卒業お祝い献立 ごはん		とりにくのしおごじやき いりどりやさいのため おいわいすまじる (中学校のみ)いちごのこめこクレープ	とりにく おいわいかまぼこ	牛乳	こまつな にんじん さやいんげん	もやし にんにく たまねぎ たけのこ えのきたけ	米 でんぶん いちごのこめこ レープ(中学校のみ)	サラダあぶら	557kcal 23.2g 16.2g 1.9g	762kcal 27.6g 22.6g 2.3g		
6(金)	ごはん		さけのみそやき はくさいのわふうドレあえ こんさいのもの	さけ みそ ぶたにく	牛乳	にんじん さやいんげん	はくさい きゅうり (こんにやく) れんこん ごぼう だいこん	米 さといも さとう	わふうドレッシング ごまあぶら	570kcal 28.0g 12.9g 1.6g			
9(月)	ごはん		あげぎょうぎ チンゲンサイのしおだれのため あつあげのちゅうかに	ぶたにく とりにく あつあげ	牛乳	にら チンゲンサイ	とうもろこし もやし キャベツ たまねぎ えだまめ たけのこ ほししいたけ にんにく しょうが	米 こむぎこ でんぶん さとう	ラード あぶら ごみあぶら しおだれソース	659kcal 23.1g 21.8g 1.8g	824kcal 27.5g 26.8g 2.2g		
10(火)	ごはん		とりにくのねぎだれかけ ブロッコリーのおかかあえ さつまいものみそ	とりにく かつおぶし あぶらあげ みそ	牛乳	あおねぎ ブロッコリー ほうれんそう にんじん	しろねぎ だいこん (こんにやく)	米 さとう でんぶん さつまいも		607kcal 24.5g 18.0g 1.8g	731kcal 28.6g 20.2g 2.2g		
11(水)	ごはん		さばのみそだれかけ だいこんとみずなのこんぶあえ はくさいのすまじる	さば みそ	牛乳 しおこんぶ	みずな にんじん	だいこん きゅうり はくさい えのきたけ たまねぎ	米 さとう でんぶん		606kcal 21.9g 22.2g 1.6g	730kcal 25.5g 25.1g 1.9g		
12(木)	コッペパン		ポークチャップ フライドポテト キャベツのコンソメスープ	ぶたにく	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ マッシュルーム とうもろこし	コッペパン さとう でんぶん フライドポテト	あぶら	606kcal 26.0g 22.3g 2.4g	743kcal 31.2g 26.0g 3.0g		
13(金)	ごはん		あじのやさいあんかけ ひじきのものに ぶたじる	あじ ぶたにく みそ	牛乳 ひじき	にんじん あおねぎ	たまねぎ たけのこ れんこん えだまめ (あかこんにやく) だいこん ごぼう	米 でんぶん さとう さといも	ごまあぶら	559kcal 28.2g 12.6g 1.9g	674kcal 33.0g 13.7g 2.3g		
16(月)	小学校 卒業お祝い献立 むぎごはん		たらのハーブあげ キャベツのホットフレンチサラダ ポークカレー (小学校のみ)いちごのこめこクレープ	たら ぶたにく	牛乳	パセリ にんじん	キャベツ だいこん とうもろこし にんにく たまねぎ マッシュルーム りんごペースト	米 おおむぎ でんぶん じゃがいも いちごのこめこ レープ(小学校のみ)	あぶら フレンチドレッシング カレールウ	767kcal 26.7g 22.5g 2.5g	784kcal 30.0g 19.7g 2.9g		
17(火)	ごはん		とりにくのつけやき はくさいのあかしそあえ えびだんごのうまに	とりにく えびボール あつあげ	牛乳	あかしそ にんじん	にんにく はくさい きゅうり たまねぎ たけのこ しめじ	米 でんぶん					
18(水)	ソフトめん		ぶたにくのしょうがいため ごぼうチップス ごもくうどんのしる	ぶたにく かまぼこ	牛乳	にんじん こまつな あおねぎ	キャベツ しょうが ごぼう もやし だいこん	ソフトめん さとう でんぶん	あぶら	600kcal 26.3g 15.4g 2.4g	766kcal 31.9g 17.3g 2.9g		
19(木)	食育の日 ふるさと給食 ごはん		やしししゃも ブロッコリーのごまあえ とりにくのじゅんじゅん	とりにく やきどうふ	牛乳 ししゃも	ブロッコリー にんじん あおねぎ	(あかこんにやく) たまねぎ ごぼう はくさい えのきたけ	米 さとう	ごま	586kcal 27.8g 16.9g 1.9g	694kcal 31.0g 18.2g 2.2g		
23(月)	ごはん		とりにくのからあげ こまつなのいためもの わかめのちゅうかスープ	とりにく ぶたにく どうふ	のむヨーグルト わかめ	こまつな チンゲンサイ にら	しょうが もやし しめじ たまねぎ	米 でんぶん	あぶら サラダあぶら	599kcal 22.0g 15.4g 1.8g	729kcal 26.1g 18.3g 2.1g		

毎月19日は食育の日です。郷土料理を中心に、いろいろな献立をします。残さず食べましょう。(休日等の都合で前後することがあります。)

のつく日はかみかみメニューです。しっかりかんで、じょうぶな歯を作りま のつく日はやさいの日。やさいをおいしく食べましょう。

のつく日は卵アレルギー対応日です。

<給食センターからのお知らせ>

★ソフトめん・中華めん・近江うどんの製造工場では、卵・小麦・そば・大豆 を含む製品の製造をおこなっています。

★パンの製造工場では、卵・乳・小麦・落花生・えび・かに・くるみ・いか・牛肉・豚肉・鶏肉・ゼラチン・大豆・キウイフルーツ・バナナ・オレンジ・りんご・もも・ごま・カシューナッツ・アーモンド・マカダミアナッツ を含む製品の製造をおこなっています。

★配合表など、食物アレルギーに関する書類は各学校・園に配布しておりますので、学校・園へお問い合わせください。

★その他、使用食材などご質問があれば、湖南省学校給食センターまでお問い合わせください。 TEL: 0748-72-3185

※食材等の都合により、急な献立変更が生じる場合もございますので、ご了承ください。
変更があった場合は、随時園および学校へ通知いたします。ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

早寝・早起き・朝ごはんを習慣づけましょう

夜遅くまで起きていたり、睡眠時間が少なくなったりすると、体内時計のリズムが乱れ、体調も崩れやすくなります。早寝・早起きをして睡眠をしっかりとり、朝は太陽の光を浴びて朝ごはんを食べることで、体内時計のリズムをととのえることが大切です。

春休みも、できるかぎりいつもと同じ時間に寝たり起きたりして、規則正しい生活を続けられるようにしましょう。

