



3月 給食献立予定表

給食目標

一年間の給食の反省をしよう！

イラストは、その日の白根産です★

2026年3月 ☆がついているものは、業者が配達します。

白根学校給食センター（小学校・中学校）

日 (曜)	こんだて	エネルギーのもと		体をつくる		体の調子をととのえる		1人分 - (kcal) 塩分(g)	備考
		たんすいかぶつ	ししつ	たんぱくしつ	むきしつ	ビタミン			
【中学校3年生の卒業リクエスト給食】 中学校3年生の卒業をお祝いしながら食べましょう！									
2日 (月)	ごはん	こめ						(小) 726 (中) 850 3.0	
	やさしいじる	じゃがいも こんにゃく		なまあげ みそ		にんじん こまつな	ごぼう しめじ ねぎ		
	チキンたれかつ	パンこ でんぷん さとう	あぶら	とりにく					
	キャベツのしおこうじづけ		ごまあぶら			にんじん	キャベツ きゅうり		
	(小) いちごのタルト☆	こむぎこ さとう こめこ でんぷん	マーガリン あぶら	とうにゅう たまご	にゅうせいひん		いちご		
	(中) おいおいデザート☆	さとう こめこ でんぷん	あぶら	とうにゅう だいず			いちご		
ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう					
【ひなまつり献立】 ちらしずしで「ひなまつり」をお祝いしましょう。すまし汁の中の花🌸にご注目！									
3日 (火)	ごもくちらしずし	こめ さとう		とりにく あぶらあげ	ひじき	にんじん	しいたけ グリーンピース	(小) 612 2.6	第一中なし 白井中なし 北中なし
	やきのり				のり				
	すましじる	ふ		かまぼこ(魚肉) とうふ		きょうな	えのきたけ たけのこ ねぎ		
	あつやきたまご	でんぷん さとう	あぶら	たまご					
	なのはないりごまネースあえ	さとう	ごま たまごぬき マヨネース	ツナ		なのはな にんじん	キャベツ コーン		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
4日 (水)	ちゅうかめん	こむぎこ						(小) 631 (中) 804 3.8	第一中3年 なし 白井中3年 なし 北中3年 なし
	マーボースープ	さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	とうふ ぶたにく だいず みそ		にら	ねぎ にんにく しょうが しいたけ きくらげ		
	くきわかめともやしサラダ		あぶら ごまあぶら	ハム	くきわかめ	にんじん	もやし きゅうり コーン		
	こくさんかんきつ						こくさんかんきつ		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
5日 (木)	ごはん	こめ						(小) 633 (中) 789 2.7	第一中3年 なし 白井中3年 なし 北中3年 なし
	カレーにくじゃが	じゃがいも さとう しらたき	あぶら	ぶたにく		にんじん さやいんげん	たまねぎ		
	てっかみそ	さとう	あぶら	だいず みそ		にんじん	ごぼう		
	フルーツづけ						キャベツ きゅうり あまなつ		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
6日 (金)	ごはん	こめ						(小) 637 (中) 806 3.2	第一中3年 なし 白井中3年 なし 北中3年 なし
	じゃがいもと わかめのみそじる	じゃがいも		あぶらあげ みそ	わかめ	こまつな	もやし まいたけ		
	こうやとうふと ぶたにくのあげに	でんぷん さとう	あぶら	こうやとうふ ぶたにく					
	アーモンドキャベツ		アーモンド			にんじん	キャベツ きゅうり		
	チーズ				チーズ				
ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう					
【小学校6年生の卒業リクエスト給食】 小学校6年生の卒業をお祝いしながら食べましょう！									
9日 (月)	ごはん	こめ						(小) 665 (中) 858 2.4	第一中3年 なし 白井中3年 なし 北中3年 なし
	ほたていりチンゲンサイと とうふのスープ			ほたて とうふ かまぼこ(魚肉)		チンゲンサイ にんじん	しめじ たまねぎ		
	とりにくのからあげ	でんぷん	あぶら	とりにく			しょうが		
	アーモンドいり シャキシャキサラダ	じゃがいも	アーモンド あぶら			にんじん	きゅうり		
	(小) おいおいデザート☆	さとう こめこ でんぷん	あぶら	とうにゅう だいず			いちご		
	(中) いちごのタルト☆	こむぎこ さとう こめこ でんぷん	マーガリン あぶら	とうにゅう たまご	にゅうせいひん		いちご		
ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう					
10日 (火)	ごはん	こめ						(小) 630 (中) 825 2.6	第一中3年 なし 白井中3年 なし 北中3年 なし
	もずくのかきたまじる	でんぷん		とうふ たまご	もずく		ねぎ えのきたけ		
	ハンバーグのわふうソース	パンこ もちむぎ こむぎこ こめこ でんぷん さとう こんにゃくこ		ぶたにく とりにく			たまねぎ		
	ビーンズサラダ	じゃがいも	たまごぬきマヨ ネース	だいず		にんじん	きゅうり コーン		
	(小) ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
(中) のむヨーグルト	さとう			ヨーグルト					

日 (曜)	こんだて	エネルギーのもと		体をつくる		体の調子をととのえる		I7補料 (kcal) 塩分(g)	備考	
		たんすいかぶつ	ししつ	たんぱくしつ	むきしつ	ビタミン				
11日 (水)	ごはん	こめ						(小) 686 (中) 855 2.3	第一中3年 なし 臼井中3年 なし 北中3年 なし 	
	さつまじる	さつまいも こんにゃく		とうふ ぶたにく みそ		にんじん	ねぎ ごぼう だいこん			
	さけチーズフライ	パンこ こむぎこ でんぷん	あぶら	さけ	チーズ					
	ごまいきりざい	さとう	ごま	なっとう		こまつな にんじん	きゅうり だいこん			
	ももゼリー☆	さとう					もも			
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう					
12日 (木)	ごはん	こめ						(小) 643 (中) 804 2.6	第一中3年 なし 臼井中3年 なし 北中3年 なし 	
	キャベツとなまあげのみそしる			なまあげ みそ		こまつな	キャベツ えのきたけ			
	じゃがいものピリからきんぴら	じゃがいも さとう こんにゃく	あぶら	ぶたにく		にんじん さやいんげん	ごぼう			
	アーモンドいり ちりめんじゃこのつくだに	さとう	アーモンド		かたくちいわし					
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう					
【食育の日 ～ラッキーにんじんデー～】1年間ありがとうの気持ちをこめて、ハヤシライスに♥の形のにんじんが入っています！										
13日 (金)	ごはん	こめ						(小) 667 (中) 835 2.7	第一中3年 なし 臼井中3年 なし 北中3年 なし  	
	こなチーズいりハヤシライス	じゃがいも こむぎこ こめこ でんぷん さとう	あぶら ラード	ぎゅうにく レンズまめ	こなチーズ	にんじん トマト	たまねぎ にんにく しめじ パイナップル マンゴー パパイア			
	ハムサラダ		あぶら	ハム			コーン キャベツ きゅうり			
	いちご						いちご			
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう					
16日 (月)	ごはん	こめ						(小) 636 (中) 816 2.6	白根小なし 根岸小なし 第一中3年 なし 臼井中なし 北中3年 なし  	
	ごじる	じゃがいも		みそ だいず		こまつな	だいこん まいたけ ねぎ			
	さといもコロッケ	さといも さとう でんぷん パンこ こむぎこ	あぶら	とりにく			たまねぎ			
	きりぼしだいこんのいために	さとう	あぶら	さつまあげ(魚肉) うちまめ あぶらあげ		にんじん さやいんげん	きりぼしだいこん ごぼう			
	(中)かんそうござかな	さとう			かたくちいわし					
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう					
【今年度最後の給食です。頑張ってお手製の「ルレクチェパイ」を作ります。おたのしみに～！】										
17日 (火)	ごはん	こめ						(小) 713 (中) 862 2.7	白根小なし 臼井小なし 根岸小なし 第一中3年 なし 臼井中なし 北中3年 なし 	
	ツナそぼろどんのぐ	さとう	あぶら	ツナ		にんじん	たまねぎ グリンピース きりぼしだいこん			
	あさりいりはるさめスープ	はるさめ		あさり		にんじん	もやし きくらげ だけのこ			
	てづくりルレクチェパイ	さとう こむぎこ	バター マーガリン あぶら		だっしふんにゅう		ルレクチェ			
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう					

※都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

給食から、どんなことを学びましたか？



卒業や進級など節目を迎える時期になりました。給食は、「心と体の栄養になるように」、「おいしくて安心して食べられるように」など、たくさんの思いを込めて作っています。みなさんは、給食を食べながら、どんなことを感じ、学んだのでしょうか？

今年度の給食もあと少しで終わりです。残りの給食をしっかり食べて、元気に学校生活を送ってほしいと思います。



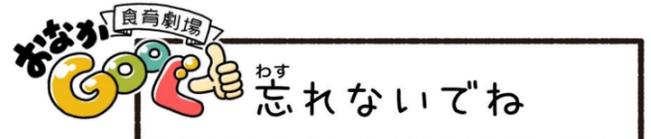
卒業生の皆さんへ

ご卒業おめでとうございます！

友だちや先生方と過ごした給食時間は、学校生活のかけがえのない思い出の一つとなっていることでしょう。

給食が届くまでにはたくさんの人が関わっていて、皆さんを大切に思う気持ちが詰まっています。

これから先、困難にぶつかることがあったら、ぜひ給食のことを思い出してください。皆さんが元気で活躍できるようにと、いつまでも応援しています！



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！