

3月 こんだてひょう

毎月19日は食育の日

19日は子ども達と
食卓を囲んで、家庭で
食事を楽しみましょう！

東江学校給食センター
53-2543

天候等の都合により、献立・食材を変更する場合があります。

卒業生の皆さんへ

健康な心と体は、毎日の食事の積み重ねです。今食べている食事は、“未来の自分”をつくるための重要な土台となります。これから先、自分自身で選んで食べる機会が増えていきますが、迷ったときには、ぜひ給食を思い出してみてください。皆さんの新生活が健康で充実したものとなるよう願っています。

ご卒業おめでとうございます！



受験期の食事

☆からだの温まる食事をとりましょう。
(いも・にんじん・大根・ねぎ・たまねぎはからだを温める野菜です)
☆受験日が近づいたら“生もの”は避けましょう。

☆夜食は少なめにしましょう。食べ過ぎるとねむけをさそいます。
☆受験当日は必ず朝食をとって出かけましょう。(脳を目覚めさせ、脳に栄養を与えます)



こんだて	2(月) 島ミカン 牛乳 そばろ井 アーサゆし豆腐汁	3(火) ミニひなあられ 牛乳 小松菜の梅和え かやくごはん 魚のキラキラ焼き	4(水) 高校入試① ミルクかりんとう 牛乳 こんにゃく炒め 麦ごはん 大根のみそ煮	5(木) 高校入試② キャロットナッツケーキ 牛乳 じゃがいもと肉団子の磯辺あえ 鶏キムチうどん	6(金) 中3給食最終日 小松菜のサラダ 牛乳 グラタン ナン バターチキンカレー 中3のお祝いクレープ
こんだて	9(月) 欠食：久辺中・東江中・屋部中 肉まん 東江小5年生が考えました！ 豆腐のチリソース炒め 麦ごはん わかめスープ	10(火) 一口チーズ 牛乳 パパイアのツナ和え 炊き込みご飯 和風卵焼き(チリメン)	11(水) ひきなiri(福島県の郷土料理) 牛乳 魚のカレー焼き 麦ごはん 羊の子汁(岩手県)	12(木) 島ミカン 牛乳 コールスロー ミートローフ(サンド用) パーカーハウスパン クリームスープ	13(金) バナナ 牛乳 もやしのナムル チヂミ 中華焼きそば 東江小5年生が考えました！
こんだて	16(月) 幼・瀬喜田小6年・久辺小6年給食最終日 ヨーグルト 寒天のウサチー 牛乳 コロツケ 麦ごはん 沖縄風みそ汁 幼・瀬喜田小6年・久辺小6年のみ祝いクレープ	17(火) 東江小6年給食最終日 島ミカン 牛乳 マカロニサラダ チキンライス 小魚の甘から揚げ 東江小6のみ祝いクレープ	18(水) お祝いクレープ 牛乳 目玉焼き風オムレツ キーマカレー いんげんナッツソテー	かぜのときの食事 エネルギーと水分がとれて、体をあたためてくれる料理がオススメです。消化に良い食材をえらびましょう。はき気で食事を食べられない時は、脱水症状を起こさないようにこまめに水分補給をしましょう。 うどん スープ 雑炊 鍋料理 おかゆ	

令和8年3月 詳細献立表

TEL 53-2543

★お知らせ★ 台風等の天候や材料の都合により、献立を変更することがあります。その時は、学校からの献立変更のお知らせをご確認ください。

日 / 曜 日	献立名	3つのグ(赤) (緑) (黄) の働きと使用食材名			調味料・だしなど
		(赤) おもに血・肉・骨となる 1・2群(たんぱく質・無機質)	(緑) おもに体の調子を整える 3・4群(ビタミン・無機質)	(黄) おもに力や熱となる 5・6群(炭水化物・脂質)	
2 / 月	麦ごはん			麦,米	
	アーサゆし豆腐汁	ゆし豆腐,アーサ	葉ねぎ		醤油,鰹節
	そばろ井	鶏ひき肉,大豆ミート(大豆),豚レバー,大豆,卵	たけのこ,人参,玉ねぎ,しょうが,小松菜,キャベツ	三温糖,サラダ油,ごま油	塩,醤油,みりん風,料理酒
	島ミカン		島みかん		
3 / 火	かやくご飯	鶏肉,赤かまぼこ	こんにやく,人参,しいたけ,あおまめ,しょうが	米,麦,サラダ油	塩,醤油,みりん風,料理酒,鰹節
	魚のキラキラ焼き	バス	コーン,かぼちゃ,人参	ノンエッグマヨネーズ	料理酒,塩,こしょう
	小松菜の梅和え	ちくわ,糸けずり	小松菜,キャベツ,人参,きゅうり	三温糖	薄口醤油,梅びしお(りんご),特濃酢
	ミニひなあられ			ひなあられ(大豆)	
4 / 水	麦ごはん			麦,米	
	大根のみそ煮	鶏肉,厚揚げ,昆布,白みそ,赤みそ,糸けずり	大根,人参,こんにやく,しいたけ,小松菜	サラダ油,三温糖	みりん風,醤油,ポークブイヨン(鶏・豚)
	こんにやく炒め	ちくわ	こんにやく,小松菜,人参	ごま油,白ごま	薄口醤油,みりん風,料理酒,七味唐辛子(ごま)
	ミルクかりんとう	スキムミルク(乳)		さつまいも,揚げ油,グラニュー糖	
5 / 木	鶏キムチうどん	鶏肉,赤みそ,麦みそ	人参,玉ねぎ,白菜,えのきたけ,小松菜,白菜キムチ(小麦,りんご,大豆,さば),しょうが	うどん(小麦),ごま油	料理酒,キムチの素(りんご),醤油,みりん風,鰹節
	じゃがいもと肉団子の磯辺あえ	ミートボール(大豆・鶏・豚),青のり粉		サラダ油,じゃがいも,白ごま	塩
	キャロットナッツケーキ	卵,牛乳	にんじん,レーズン	小麦粉,ケーキミックス(小麦),アーモンド,三温糖,マーガリン	ベーキングパウダー
	ナン			ナン(小麦・大豆)	
6 / 金	バターチキンカレー	鶏肉,牛乳	玉ねぎ,人参,トマト,りんごピューレ(りんご)	サラダ油,無塩バター,生クリーム(乳)	カレーフレーク,鶏だし骨,ウージパウダー
	グラタン	かにかま,レンズ豆,白花豆,チーズ(乳)	野菜ミックス,玉ねぎ,パセリ	マカロニ(小麦),パン粉(小麦・大豆)	塩,こしょう,ホワイトベース(乳・小麦・鶏)
	小松菜のサラダ	しらす	小松菜,白菜,きゅうり,人参,コーン	三温糖,白すりごま	醤油
	お祝いクレープ(いちご)			クレープ(大豆)	
9 / 月	麦ごはん			麦,米	
	わかめスープ	わかめ	玉ねぎ,しめじ,小松菜	春雨,ごま油,白ごま	塩,薄口醤油,こしょう,鶏だし骨
	豆腐のチリソース炒め	厚揚げ,ミートボール(大豆・鶏・豚),油揚げ	玉ねぎ,たけのこ,しいたけ,あおまめ,にんにく,しょうが	三温糖,サラダ油,片栗粉	トウバンジャン(小麦),トマトケチャップ,醤油,料理酒,酢
	肉まん	肉まん(ごま・乳・大豆・小麦・鶏・豚)			
10 / 火	炊き込みご飯	鶏肉	椎茸,人参,こんにやく,小松菜,しょうが	米,麦,サラダ油	塩,醤油,みりん風,料理酒,鰹節
	和風卵焼き(チリメン)	卵,しらす	豆苗,玉ねぎ,人参	麩(小麦・大豆),サラダ油	塩,こしょう,醤油,かつおだし汁
	パパイヤのツナ和え	ツナ	パパイヤ,人参,きゅうり	三温糖,白ごま	薄口醤油,塩,特濃酢
	一口チーズ	チーズ(乳)			
11 / 水	麦ごはん			麦,米	
	芋の子汁	豆腐	玉ねぎ,人参,小松菜,椎茸	里芋	がらスープ(鶏),塩,醤油,鶏だし骨
	魚のカレー焼き	バス		小麦粉,片栗粉,サラダ油	塩,料理酒,カレー粉
	ひきなひり	ちくわ,ツナ	大根,人参,ピーマン	三温糖,ごま油,白ごま	料理酒,みりん風,醤油
12 / 木	パーカーハウスパン			パーカーハウスパン(乳・小麦・大豆)	
	ミートローフ(サンド用)	豆腐,鶏ひき肉,大豆	玉ねぎ	パン粉(小麦・大豆),三温糖	ウージパウダー,塩,こしょう,トマトケチャップ,ウスターソース,ナツメグ
	クリームスープ	ミートボール(大豆・鶏・豚),牛乳,白花豆,スキムミルク(乳)	人参,玉ねぎ,コーン	じゃがいも,マーガリン,小麦粉	塩,こしょう,鶏だし骨,ローレル葉
	コールスロー		キャベツ,人参,きゅうり,玉ねぎ,豆苗,コーン	ノンエッグマヨネーズ,三温糖,白すりごま	特濃酢,塩,こしょう,フレンチドレッシング
13 / 金	中華焼きそば	鶏肉	人参,もやし,キャベツ,玉ねぎ,きくらげ	中華麺(小麦・大豆),サラダ油,ごま油	塩,ウスターソース,オイスターソース(大豆)
	チヂミ			チヂミ(小麦・卵・大豆),揚げ油	
	もやしのナムル		小松菜,人参,きゅうり,もやし,きくらげ	三温糖,ごま油,白ごま	塩,薄口醤油,特濃酢
	バナナ		バナナ		
16 / 月	麦ごはん			麦,米	
	沖縄風みそ汁	豆腐,豚肉,ポークランチョンミート(乳・豚),赤みそ,白みそ	玉ねぎ,大根,小松菜,キャベツ,人参		鰹節
	焼きコロッケ			コロッケ(小麦・大豆・牛・鶏・豚・乳)	
	寒天のウサチー	かにかま,アーサ	寒天,大根	三温糖,白ごま	特濃酢,薄口醤油
	ヨーグルト	ヨーグルト(乳・ゼラチン)			
17 / 火	お祝いクレープ(いちご)			クレープ(大豆)	
	チキンライス		人参,玉ねぎ,マッシュルーム,野菜ミックス,グリーンピース,にんにく	米,麦,サラダ油,マーガリン	醤油,塩,トマトケチャップ,こしょう,鶏だし骨
	小魚の甘から揚げ	スプラット		小麦粉,片栗粉,揚げ油,三温糖	塩,こしょう,醤油,みりん風
	マカロニサラダ	紅こうじハム(大豆・豚肉)	玉ねぎ,きゅうり,人参,コーン	マカロニ(小麦),三温糖,ノンエッグマヨネーズ	マスタード,塩
	お祝いクレープ(いちご)			クレープ(大豆)	
18 / 水	島ミカン		島みかん		
	麦ごはん			麦,米	
	キーマカレー	鶏ひき肉,豚レバー,大豆	玉ねぎ,人参,ピーマン,エリンギ,トマト,りんごピューレ(りんご),しょうが,にんにく	サラダ油	赤ワイン,カレーフレーク,トマトケチャップ,ポークブイヨン(鶏・豚),塩,カレー粉,ウージパウダー
	目玉焼き風オムレツ	目玉焼き風オムレツ(乳・卵・大豆・ゼラチン)			
いんげんナッツソテー	無添加ベーコン(豚肉)	いんげん,人参,パパイヤ,にんにく	サラダ油,粒アーモンド	塩,醤油,こしょう	
お祝いクレープ(いちご)			クレープ(大豆)		

※予定詳細献立表は、食品表示法に定められている28品目のみとなっています。
 乳・卵・小麦・そば・ピーナッツ・えび・かに・あわび・いか・いくら・オレンジ・キウイフルーツ・牛肉・くるみ・さけ・さば・大豆・鶏肉・豚肉・まつたけ・もも・やまいも・ちんご・ゼラチン・バナナ・ごま・カシューナッツ・アーモンドの表示をしています。
 ※揚げ油(大豆)は、揚げ調理で複数回の調理に使用しています。 ※もやし・枝豆・あお豆の原料は、大豆です。 ※もずく・あおさ・のり等の海藻類や、アサリ等の二枚貝、しらす等の小魚類には、いか・えび・かにの稚魚が混入していることがあります。
 《よく使用する調味料のアレルギーの一覧》
 ①醤油、薄口醤油(小麦・大豆) ②酢・特濃酢・ワインビネガー(小麦) ③ウスターソース(大豆・りんご) ④カレーフレーク(小麦・大豆・牛肉・鶏肉) ⑤豆腐・豆乳・おから・赤みそ・白みそ・麦みそ・甘口みそ・油あげ・厚揚げ・大豆油(大豆)
 ⑥デミグラスソース(小麦・鶏肉) ⑦マーガリン(乳・大豆) ⑧バター(乳) ⑨ごま油(ごま・大豆) ⑩ノンエッグマヨネーズ(大豆) ⑪鶏だし骨(鶏肉・卵) ⑫豚だし骨(豚肉)