

2026年 (R8)

名護市
羽地学校給食センター
TEL58-1233



3月の予定献立表



学校給食摂取基準
 ○エネルギー 650kcal(小学生)
 ○エネルギー 830kcal(中学生)
 ○たんぱく質(小中共通)
 摂取エネルギー全体の13~20%
 ○脂質(小中共通)
 摂取エネルギー全体の20~30%

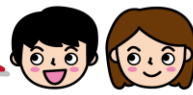


天候等の都合により、献立・食材を変更する場合があります。

こ ん だ て	2(月) みかん 野菜の納豆和え さばのソース焼き 麦ごはん 豚汁 牛乳	3(火) ひなあられ 小さいわしの梅香り揚げ ちらしずし 花野菜のごま和え 牛乳	4(水) ごま菓子 レバニラ炒め 麦ごはん レタスと卵のスープ 牛乳	5(木) チーズ くるみチョコケーキ 春野菜のペペロンチーノ 白菜のクリーム煮 牛乳	6(金) 中3・9年生 卒業祝いデザート 小1~8年生 プリン タコライス ゆし豆腐 牛乳
こ ん だ て	9(月) 緑風・ひるぎ・羽地中 欠食 ガルバンジーサラダ ピザトースト あさりのコンソメスープ 牛乳	10(火) 緑風3年生 欠食 レモンケーキ なすとトマトのスパゲティ えびとブロッコリーのサラダ 牛乳	11(水) にんじんシリシリ 揚げ出し豆腐 麦ごはん 生姜のみそ汁 牛乳	12(木) ひるぎ4年生 欠食 みかん 春巻き 高菜チャーハン パンバンジー 牛乳	13(金) 原宿ドッグ 梅かつお和え 千草焼き 麦ごはん 肉じゃが 牛乳
こ ん だ て	16(月) デュークイリチー 魚のみそマヨ焼き 麦ごはん 鶏のおつゆ 牛乳	17(火) ひるぎ6年生 欠食 卒業祝いデザート めん しょうゆラーメン じゃがいも入り油淋鶏 牛乳	18(水) 稲田6年・羽地小6年・真喜屋小6年 欠食 ゆでたまご みるくもち 麦ごはん カレー 牛乳	<p>3月の名護市産食材</p> <p>たまご もやし、パパイア、きゅうり、キャベツ、冬瓜</p> <p>卒業おめでとうございます</p> <p>友達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方が関わっていて、皆さんを大切に思う気持ちが詰まっています。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。</p>	



1年間の振り返りをしよう!



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年間の振り返り、できたことをチェックしてみましょう。



給食の前に
手をきれいに
洗えましたか?

食事のあいさつは
心を込めて
言えましたか?

いただきます

おししを正しく使う
ことができましたか?

よくかんで味わって
食べられましたか?

バランスの良い
食事のとり方がわ
かりましたか?

バランス

地域でとれる食べ物を
知ることができましたか?

行事食や郷土料理に
ついて知ること
ができましたか?

楽しい給食時間を過
ごせましたか?

自分に必要な量を
考えて食べることが
できましたか?

何個チェックがつけましたか?
取り組めなかった項目は次の学年で取り組めるようにしましょう。

令和8年3月 詳細献立表

羽地給食センター
TEL 58-1233

★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が囉

日 曜日	献立名	3つのグループの働きと使用食材名				
		おもに血・肉・骨となる 1・2群(たんぱく質・無機質)	おもに体の調子を整える 3・4群(ビタミン・無機質)	おもに力や熱となる 5・6群(炭水化物・脂質)	調味料・だしなど	
2 (月)	牛乳	麦ごはん		米,麦		
		豚汁	豚肉,みそ	大根,葉ねぎ,こんにゃく,にんじん,ごぼう	かつおだし	
		さばのソース焼き	さば	しょうが	三温糖,ごま	しょうゆ,ウスターソース,料理酒
		野菜の納豆和え	納豆(大豆・小麦),けずり節	ごまつな,もやし,にんじん	ごま	しょうゆ,マスタード
		みかん		みかん		
3 (火)	牛乳	ちらしずし	卵	絹さや	米,麦	ちらしずし(小麦・大豆・鶏肉)
		小さい梅の梅香揚げ	小さい梅の香揚げ(小麦)		揚げ油	
		花野菜のごま和え		ブロッコリー,カリフラワー,キャベツ,コーン缶	ごま,三温糖	酢,しょうゆ
		ひなあられ			ひなあられ	
4 (水)	牛乳	麦ごはん		米,麦		
		レタスとたまごスープ	卵,かにかま	レタス,長ねぎ	パン粉(小麦・大豆),ごま油	しょうゆ,鶏だし骨,かつおだし
		レバニラ炒め	豚肉,ぶたレバー	玉ねぎ,にんじん,にら,もやし,にんにく,しょうが	サラダ油,三温糖	料理酒,トウバンジャン,オイスターソース,しょうゆ
		ごま菓子		レーズン	ごま,アーモンド,コーンフレーク,マシュマロ(ゼラチン),バター(乳)	
5 (木)	牛乳	春野菜のペペロンチーノ	無塩せきベーコン(豚肉),えび,塩昆布(大豆・小麦)	にんじん,キャベツ,アスパラ,にんにく	スパゲティ(小麦),オリーブ油	たかのつめ,白ワイン,しょうゆ
		白菜のクリーム煮	鶏肉,白花生・白いんげん豆,脱脂粉乳	にんじん,玉ねぎ,白菜,黄ピーマン	じゃがいも	チキンブイヨン(鶏肉),ホワイトルウ(小麦・乳・大豆・牛肉・鶏肉)
		くるみチョコケーキ	加工乳		小麦粉,くるみ,三温糖,ココア,こめサラダ油,チョコレート(大豆・乳)	ベーキングパウダー,ウーシパウダー
		パピーチーズ	チーズ(乳)			
6 (金)	牛乳	麦ごはん		米,麦		
		タコライス(ミート)	牛肉,豚肉,大豆たんぱく,ミックス	にんじん,玉ねぎ,にんにく	サラダ油,三温糖	ケチャップ,ウスターソース,ピザソース(大豆),しょうゆ,カレー粉,赤ワイン,トマトソース(大豆),パプリカ粉,チリパウダー,クミンパウダー,チリソース
		タコライス(野菜とチーズ)	チーズ(乳)	キャベツ		
		ゆし豆腐	ゆし豆腐,アーサ,かにかま			かつおだし,しょうゆ
		卒業お祝いデザート(中3・9年生)			卒業お祝いデザート(大豆・もも・りんご・小麦・卵・乳・アーモンド・ゼラチン)	
プリン(1年生~8年生)			プリン(乳・卵)			
9 (月)	牛乳	ピザトースト	無塩せきウインナー(豚肉),チーズ(乳)	玉ねぎ,コーン缶,ピーマン,マッシュルーム,にんにく	食パン(小麦・乳・大豆),三温糖	ピザソース(大豆),ケチャップ,トマトソース(大豆),パプリカ
		あさりのコンソメスープ	あさり,とり肉	玉ねぎ,冬瓜,しめじ,にんじん,パセリ		白ワイン,しょうゆ,鶏だし骨,チキンブイヨン(鶏肉)
		ガルバンゾーサラダ	ひよこ豆,紅麹ハム(大豆・豚肉),ヨーグルト(乳)	コーン缶,きゅうり,赤ピーマン	卵なしマヨネーズ	マスタード
10 (火)	牛乳	なすのトマトスパゲティ	ツナ缶(大豆),無塩せきベーコン(豚肉)	なす,しめじ,玉ねぎ,にんにく,トマト缶	スパゲティ(小麦),サラダ油	たかのつめ,料理酒,しょうゆ,野菜ブイヨン
		えびとブロッコリーサラダ	えび,チーズ(乳)	にんじん,ブロッコリー,あお豆,レモン果汁	じゃがいも	ジェノバペースト(乳)
		レモンケーキ	白いんげん豆	レモン果汁	米粉,さとう,こめサラダ油	ベーキングパウダー
11 (水)	牛乳	麦ごはん		米,麦		
		生姜のみそ汁	もずく,みそ,つくね(鶏肉・豚肉・大豆)	冬瓜,しめじ,キャベツ,こんにゃく,葉ねぎ,しょうが		かつおだし
		揚げ出し豆腐	豆腐	しょうが,大根,葉ねぎ	でん粉,小麦粉,揚げ油,三温糖	しょうゆ,みりん,かつおだし
		にんじんシリシリー	ツナ缶(大豆),卵	にんじん,パパイア,にら	サラダ油	しょうゆ
12 (木)	牛乳	高菜チャーハン	豚肉,ちりめんじゃこ	にんじん,ごぼう,コーン缶,高菜漬(小麦・大豆)	米,麦,ごま油,ごま	しょうゆ
		春巻き	春巻(小麦・大豆・豚肉)		揚げ油	
		パンパンジー	とりささみ,ひよこ豆	大根,きゅうり,しょうが	三温糖,ごま油,ごま	しょうゆ,酢,七味唐辛子(ごま)
		みかん		みかん		
13 (金)	牛乳	麦ごはん		米,麦		
		肉じゃが	豚肉	にんじん,玉ねぎ,こんにゃく,いんげん,木くらげ	じゃがいも,サラダ油,三温糖	しょうゆ,みりん,かつおだし
		干草焼き	卵,ツナ	ほうれん草,にんじん	サラダ油	しょうゆ,みりん
		梅かつお和え	くきわかめ,けずり節	キャベツ,きゅうり	三温糖,ごま	梅びしお(りんご),しょうゆ
		原宿ドッグ			原宿ドッグ(小麦・卵・乳・ゼラチン)	
16 (月)	牛乳	麦ごはん		米,麦		
		鶏のおつゆ	鶏肉,豆腐,昆布	冬瓜,にんじん,パクチョイ		しょうゆ,料理酒,みりん,かつおだし
		魚のみそマヨ焼き	パンガシウス,みそ,ヨーグルト(乳)	玉ねぎ,赤ピーマン,しめじ,パセリ	卵なしマヨネーズ	みりん
		テークニイリチー	豚肉	大根,角切大根,にんじん,こんにゃく,いんげん	サラダ油	しょうゆ,みりん,料理酒,ポークブイヨン(鶏肉・豚肉)
17 (火)	牛乳	しょうゆラーメン	豚肉,なると(卵),わかめ	にんにく,しょうが,しいたけ,木くらげ,長ねぎ,コーン缶,もやし	中華めん(小麦・大豆),ごま油	しょうゆ,かつおだし,チキンブイヨン(鶏肉),昆布だし
		じゃがいも入り油淋鶏	鶏肉	しょうが,にんにく,葉ねぎ,玉ねぎ	小麦粉,でん粉,じゃがいも,揚げ油,三温糖,ごま	しょうゆ,料理酒,酢
		卒業お祝いデザート			お祝いデザート(大豆)	
18 (水)	牛乳	麦ごはん		米,麦		
		カレー	鶏肉,レンズ豆,大豆	玉ねぎ,にんじん,パパイア,かぼちゃ,ほうれん草,トマト缶,しょうが,にんにく,りんご	じゃがいも,サラダ油	マドラスカレー(小麦・りんご),デミグラスソース,カレー粉,ウスターソース,豚だし
		みるくもち	加工乳	みかん缶,バイン缶,ココナッツ	白玉団子(大豆),グラニュー糖,でん粉	
ゆでたまご	卵					

※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カレー粉(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ノックマヨネーズ(大豆) ⑪鶏だし骨(鶏肉・卵) ⑫豚だし骨(豚肉)