

# 3月 学校給食献立表

～旬の食材～  
Canola flower  
なのはな

令和8年3月  
石岡市立八郷学校給食センター

日 (曜)	献立名	主 な 材 料						調味料他	エネルギー (kcal)	
		主に体の組織を 作る食品		主に体の調子を 整える食品		主にエネルギーの もととなる食品			児童	生徒
		1群 肉・魚・卵・ 豆・豆制品	2群 牛乳・乳製品・ 小魚・海そう	3群 緑黄色 野菜	4群 その他の 野菜・果物	5群 穀類・いも類 ・砂糖	6群 油脂類			
2 (月)	ちらしずし <b>ひなまつりこんだて</b>			にんじん	たけのこ れんこん かんぴょう ほししいたけ		ごはん 砂糖	酢 塩 しょうゆ	668 29.7 3.4	818 34.1 4.3
	牛乳		牛乳							
	さわらのさいきょうやき	さわら みそ					砂糖	酒		
	ひじきのいために	さつまあげ 大豆	ひじき	<b>にんじん</b>			こんにやく 砂糖	油 しょうゆ 和風だし		
	すましじる	たい たら かまぼこ		<b>にんじん</b> こまつな	えのきたけ たまねぎ ねぎ			かつおだし 真鯛だし 酒 しょうゆ 塩		
ひなあられ		のり				もち米 砂糖	しょうゆ			
3 (火)	きなこあげパン	きなこ				パン 砂糖	油 塩	614 19.4 2.2	771 23.8 2.9	
	牛乳		牛乳							
	こんにやくサラダ(わふうドレッシング)	かに風味かまぼこ	わかめ		きゅうり とうもろこし	こんにやく				(ドレッシング)
	じゃがいもポタージュ	ベーコン		<b>にんじん</b> パセリ	たまねぎ		油			じゃがいもポタージュ ベシメルソース こしょう
	*シュークリーム	たまご	脱脂粉乳			小麦粉 砂糖				カスタードクリーム
4 (水)	ごはん <b>中3・高3セレクト給食</b>					ごはん		624 22.7 1.8	795 28.1 2.3	
	牛乳		牛乳							
	ハンバーグトマトソース	とり肉 ぶた肉		トマト	たまねぎ にんにく	砂糖	油			ケチャップ 中濃ソース 赤ワイン
	パプリカサラダ			赤パプリカ	キャベツ きゅうり 黄パプリカ					イタリアンドレッシング
	オニオンスープ	ベーコン		<b>にんじん</b> パセリ	たまねぎ とうもろこし		油			スープストック 塩 こしょう
5 (木)	くるパン					パン 黒砂糖		660 21.5 2.8	843 26.7 3.6	
	牛乳		牛乳							
	エビカツ	えび				パン粉 でん粉 小麦粉	油			
	コンソメスープ	ベーコン		<b>にんじん</b> パセリ	たまねぎ キャベツ					しょうゆ コンソメ 塩 こしょう
	フルーツポンチ		寒天		みかん もも りんご パイナップル	砂糖				杏仁霜
6 (金)	ごはん					ごはん		642 21.5 2.3	829 27.1 3.0	
	牛乳		牛乳							
	さばのみそに	さば みそ				砂糖				
	いろどりやさいのあさづけサラダ			<b>にんじん</b>	だいこん きゅうり		ごま			ゆずドレッシング
	ワnantonsoup	ぶた肉		<b>にんじん</b> こまつな	ねぎ もやし しょうが キャベツ たまねぎ	小麦粉				中華スープ しょうゆ 塩 こしょう
9 (月)	<b>ゆうきまいのごはん</b> 					<b>ごはん</b>		641 29.5 2.4	790 34.6 2.9	
	牛乳		牛乳							
	* やさとなっとう	なっとう								(タレ、からし)
	ぶたにくのやさしいため	ぶた肉		<b>にんじん</b>	にんにく たまねぎ		ごま油			しょうがやきのタレ 酒 みりん
	<b>ゆうきやさしいとあぶらあげのみぞしる</b> 	油あげ みそ		<b>ほうれんそう</b> <b>ごまつな</b> <b>にんじん</b>	ねぎ					かつおだし
10 (火)	食パン(くるまめきなこクリーム)		<b>中学校卒業式</b>			パン	(黒豆きなこクリーム)	680 24.0 2.7	858 29.8 3.5	
	牛乳		牛乳							
	ポテトミートグラタン	ぶた肉 大豆	チーズ	トマト	たまねぎ にんにく	じゃがいも	油			ケチャップ カレーフレーク ウスターソース 赤ワイン
	なのはなとごぼうのサラダ			なのはな にんじん	ごぼう とうもろこし		油			酢 こしょう ごまクリームドレッシング
	パンブキンポタージュ	ベーコン	牛乳 脱脂粉乳 生クリーム	かぼちゃ にんじん パセリ	たまねぎ					パンブキンポタージュ 塩 こしょう
11 (水)	むぎごはん					ごはん むぎ		665 28.9 3.2	811 34.6 3.5	
	*いちごジュース			にんじん トマト	いちご					
	かつおフライ	かつお			しょうが	パン粉	油			しょうゆ
	<b>ゆうきこまつなのポンずあえ</b> 	ツナ		<b>にんじん</b> <b>こまつな</b>	もやし	砂糖	ごま ごま油			ポン酢 しょうゆ
	かきたまじる	たまご とり肉 とうふ		にんじん	ねぎ	でん粉				塩 しょうゆ かつおだし
12 (木)	みそラーメン(ちゅうかめん)	ぶた肉 大豆 みそ		にんじん	にんにく もやし ねぎ たまねぎ	中華めん	ごま 油	みそラーメンの薬 チキンガラスープ	593 25.6 3.5	769 32.4 4.5
	牛乳		牛乳							
	たこやき	たこ			キャベツ	小麦粉		かつおだし		
	ブロッコリーのおかかマヨネーズあえ	かつお節		ブロッコリー にんじん	きゅうり とうもろこし			マヨネーズ風調味料 しょうゆ		
	(小6のみ)いちごムース	豆乳			いちご	砂糖				
13 (金)	チキンカレーライス (ごはん チキンカレー)	とり肉		にんじん	にんにく たまねぎ グリーンピース	ごはん じゃがいも	油	カレーフレーク カレールウ ケチャップ コンソメ	703 23.9 2.4	866 28.5 2.9
	牛乳		牛乳							
	かいそうサラダ(わふうドレッシング)		海そう	こまつな	キャベツ			(ドレッシング)		
	*ヨーグルト		ヨーグルト							

日 (曜)	献立名	主 な 材 料						調味料他	エネルギー (kcal)		
		主に体の組織を作る食品		主に体の調子を整える食品		主にエネルギーのもとになる食品			児童	生徒	
		1群 肉・魚・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 穀類・いも類・砂糖	6群 油脂類				
16 (月)	ごはん 牛乳 にらまんじゅう パンサンスー マーボーどうふ		牛乳	にら	キャベツ ねぎ きゅうり もやし		ごはん 小麦粉 春雨 砂糖 ごま油 砂糖 でん粉		しょうゆ しょうゆ 酢 からし テンメンジャン トウバンジャン しょうゆ 塩 鶏だし 酒	656 26.5 2.5	820 32.0 3.1
17 (火)	ミルクパン 牛乳 さけのバジルマヨネーズやき マカロニサラダ(イタリアンドレッシング) ミネストローネ	小学校卒業式	脱脂粉乳 牛乳		バジル にんにく きゅうり		パン 砂糖 マーガリン オリーブ油 松の実 油 オリーブ油		マヨネーズ風調味料 酢 塩 こしょう (ドレッシング) コンソメ 塩 こしょう	688 29.1 2.6	891 34.4 3.4
18 (水)	むぎごはん 牛乳 おやこに まめとツナのサラダ こまつなときのこのみそしる		牛乳				ごはん むぎ 砂糖		しょうゆ みりん 和風だし パンパンジードレッシング かつおだし	614 27.3 2.4	778 33.4 3.0
19 (木)	ミニバターロール 牛乳 ナポリタン だいこんサラダ(塩ドレッシング) *ぶどうゼリー		牛乳				パン 砂糖 マーガリン スパゲッティ 油 砂糖		ケチャップ コンソメ 塩 こしょう (ドレッシング)	669 20.3 3.0	920 26.9 4.0
23 (月)	ごはん 牛乳 ユーリンチー こまつなのナムル ゆうきねぎとわかめのスープ		牛乳				ごはん でん粉 砂糖 ごま		しょうゆ 酒 ユーリンチーソース 酢 しょうゆ 中華スープ チキンガラスープ しょうゆ	703 24.2 2.1	828 26.9 2.5
									栄養基準値	650 26.8 2.0 未満	830 34.2 2.5 未満

※都合により献立が変更する場合があります。栄養量及び栄養素基準は、小学校中学生年(3、4年生)、中学生のものです。  
\*印は学校配送となります。献立表は石岡市ホームページにも掲載されています。

<今月の石岡市の食材> 米、卵、小松菜、きゅうり、ねぎ、みそ  
<今月の有機農産物> 米、にんじん、小松菜、ほうれん草、ねぎ

旅立ちの季節となりました。  
3月は卒業や進級に向けて1年のまとめをする時期です。  
日頃の食生活を振り返ってみましょう。

# 給食センターだより



## 塩分のとり過ぎに注意して生活習慣病を予防しよう！！



人間(成人)が生きていくために  
1日に必要とされる食塩の量

1.5g/日

日本人(成人)が  
1日にとっている食塩の量

約10g/日

塩分をとりすぎると...

高血圧症の原因になります。他にも  
胃がん、脳の血管や心臓の病気などを  
引き起こしやすくなります。

日本人の食事摂取基準(2025)より

日本人は塩分をとり過ぎています！！



1日の食塩摂取量の目標は  
小学生6g未満  
中学生7.5g未満

### ★上手に減塩するポイント★



塩分をとりすぎないようにするには、調味料を控える工夫と、だしや香辛料など  
食材の風味を生かした味付けが大切です。また、カリウムは野菜やいも、果物に  
多く含まれ、ナトリウムを尿と一緒に体の外に出してくれる働きがあります。  
積極的に毎日の食事に取り入れましょう。

カリウムを多く  
含む食品例



バナナ

さつまいも



トマト



調味料はかけるより  
“つける”



だしや香辛料を活用する



汁物は具たくさんにする