

学校給食献立予定表 《小学校》



令和8年3月

日高市学校給食センター

日	曜	主食	おかず	体を作るものになる食品	エネルギーのものになる食品	体の調子を整えるものになる食品	エネルギー kcal	たんぱく質 g	備考
2	月	中華めん	長崎ちゃんぽんの汁 あげギョウザ(2こ)	牛乳 豚肉 いか えび ギョウザ	中華めん でんぷん 油	にんじん たまねぎ しいたけ キャベツ もやし にんにく しょうが	588	24.8	中学生のリクエスト給食です!
3	火	ごはん	★若竹汁 ハンバーグのおろしかけ 切干大根の炒め煮	牛乳 鶏肉 わかめ あらははんぺん 豆腐 ハンバーグ さつまあげ 豚肉 油あげ	ごはん 油 砂糖	にんじん たまねぎ たけのこ だいこん しいたけ さやいんげん	599	28.4	★若(わかめ)竹(たけのこ)を入れた春の訪れを感じるすまし汁に、紅白のあらははんぺんを入れ、ひな祭り仕様になりました。
4	水	ぶどうパン	コーンポタージュ 豚肉のトマトソースかけ ★ミルメーク(ココア)	牛乳 ベーコン 豚肉 脱脂粉乳	ぶどうパン バター じゃがいも 油 砂糖 ミルメーク	にんじん たまねぎ コーン パセリ にんにく トマト	676	30.3	★ミルメークを牛乳に混ぜてミルクココアにして飲みましょう。
5	木	赤飯 (ごま塩付き)	けんちん汁 ★さわらのすだち醤油焼き お祝いクレープ(いちご)	牛乳 油あげ さわらのすだち醤油焼き	赤飯(ごま塩) 油 じゃがいも お祝いクレープ	にんじん ごぼう えのき こんにゃく だいこん 長ねぎ	627	26.7	🌸お祝い献立🌸 さわらは出世魚で縁起のいい魚です。巣立つとかけて「すだち」醤油味です。骨に注意して食べましょう。
6	金	ごはん	野菜とウインナーのスープ はんぺんチーズフライ	牛乳 ミックスビーンズ ウインナー はんぺんチーズフライ	ごはん じゃがいも 油	たまねぎ にんじん キャベツ	607	19.3	
9	月	ごはん	中華炒め(うずら卵なし) 春巻き(2はん) ほうれん草とコーンの バター炒め	牛乳 豚肉 えび 春巻き ベーコン	ごはん 油 でんぷん ごま油 バター	しょうが にんにく たけのこ にんじん 黒きくらげ はくさい もやし コーン チンゲンサイ ほうれんそう	640	21.1	
10	火	わかめごはん	肉じゃが ★さばのみそ煮	牛乳 豚肉 さばのみそ煮	わかめごはん 油 じゃがいも 砂糖	にんじん たまねぎ しらたき しいたけ さやいんげん	589	27.3	★骨に注意して食べましょう。
11	水	子どもパン	ポテトのイタリアン風煮 チキンガーリックステーキ	牛乳 鶏肉 チーズ	子どもパン 油 じゃがいも オリーブ油	たまねぎ にんじん バジル コーン にんにく トマト	602	31.2	小学生のリクエスト給食です!
12	木	ごはん	チキンカレー ★フルーツ白玉	牛乳 鶏肉 脱脂粉乳	ごはん バター じゃがいも 白玉	にんにく にんじん 白桃 たまねぎ みかん 黄桃	598	19.0	★白玉はよくかんでから食べましょう。
13	金	ごはん	マーボー豆腐 ショウロンポー(2こ)	牛乳 豚肉 豆腐 ショウロンポー	ごはん 油 砂糖 でんぷん	にんにく しょうが にんじん たけのこ しいたけ 長ねぎ	637	24.1	
16	月	地粉うどん	ごまみそうどんの汁 ★ささみ揚げ ほうれん草のバター醤油炒め	牛乳 豚肉 油あげ みそ ささみ揚げ ベーコン	地粉うどん ごま 油 バター	にんじん キャベツ しいたけ 長ねぎ こまつな コーン ほうれんそう	701	33.4	★ささみは、むね肉の内側に左右1本ずつある小胸筋のお肉です。むね肉よりも低脂肪、低カロリーです。
17	火	ごはん	にらたまスープ キムタクチャーハンの具 ブルーベリータルト	牛乳 鶏肉 豚肉 液卵	ごはん でんぷん ごま油 砂糖 ごま ブルーベリータルト	にんじん たまねぎ もやし にら たくあん キムチ	659	25.4	
18	水	ごはん	★じゃがいもとキャベツのみそ汁 ★かつおの生姜醤油フライ ひじきの炒め煮	牛乳 油あげ みそ かつおの生姜醤油フライ ひじき 鶏肉	ごはん じゃがいも 油 砂糖	たまねぎ キャベツ さやいんげん 長ねぎ にんじん	581	24.4	★春が旬の「かつお」「じゃがいも」「キャベツ」を使った春献立になっています。骨に注意して食べましょう。
19	木	ナン	ニョッキのスープ ★豆カレー ★せとか	牛乳 ベーコン 豚肉 ガルバンゾ 粉チーズ	ナン じゃがいも ニョッキ 油 パン粉 砂糖	にんじん たまねぎ キャベツ にんにく コーン トマト せとか	585	25.5	★豆カレーをナンにつけて食べましょう。 ★せとかは愛媛県産のとても糖度が高いみかんです。
23	月	ごはん	ギョウザスープ ヤンニョムチキン ミルクプリン	牛乳 かまぼこ ギョウザ 鶏肉 ミルクプリン	ごはん ごま油 でんぷん 砂糖	にんじん キャベツ もやし 長ねぎ しょうが にんにく	648	25.7	
平均栄養価							622	25.8	

※入荷の都合により、献立を変更することがあります。
※たけのこには、まれに白いものが付着していることがあります。
これは、元々たけのこに含まれている成分(チロシン)であり、問題ありません。

魚へんに春でなんと読むでしょ

鯖

正解は……『さわら』
魚へんに「春」と書くのは、春になると岸の近くにやってくる魚だからです。サゴシ⇒ヤナギ⇒サワラと成長すると名前が変わる「出世魚」のひとつでもあります。5日のお祝い献立に出ます。お楽しみに!

「はし」と「スプーン」を
毎日持ってきましょう!
使ったあとは家に持ち帰り
きれいに洗いましょう。



今月の地場産物 ※日高市産、埼玉県産



にんじん 長ねぎ こまつな チンゲンサイ

小学及び義務教育学校
6年生のリクエスト給食は
11日(水)です!
子どもパン コーヒーミルク
ポテトのイタリアン風煮
チキンガーリック
ステーキ

学校給食献立予定表 《義務教育学校(前期課程)》



令和8年3月

日高市学校給食センター

日	曜	主食	おかず	体を作るものになる食品	エネルギーのものになる食品	体の調子を整えるものになる食品	1人1日 kcal	たん 白質 g	備考
2	月	中華めん	長崎ちゃんぽんの汁 あげギョウザ(2こ)	牛乳 豚肉 いか えび ギョウザ	中華めん どんぶん 油	にんじん たまねぎ しいたけ キャベツ もやし にんにく しょうが	588	24.8	中学生のリクエスト給食です!
3	火	ごはん	★若竹汁 ハンバーグのおろしかけ 切干大根の炒め煮	牛乳 鶏肉 わかめ あらははんぺん 豆腐 ハンバーグ さつまあげ 豚肉 油あげ	ごはん 油 砂糖	にんじん たまねぎ たけのこ だいこん しいたけ さやいんげん	599	28.4	★若(わかめ)竹(たけのこ)を入れた春の訪れを感じるすまし汁に、紅白のあらははんぺんを入れ、ひな祭り仕様になりました。
4	水	ぶどうパン	コーンポタージュ 豚肉のトマトソースかけ ★ミルメーク(ココア)	牛乳 ベーコン 豚肉 脱脂粉乳	ぶどうパン バター じゃがいも 油 砂糖 ミルメーク	にんじん たまねぎ コーン パセリ にんにく トマト	676	30.3	★ミルメークを牛乳に混ぜてミルクココアにして飲みましょう。
5	木	赤飯 (ごま塩付き)	けんちん汁 ★さわらのすだち醤油焼き お祝いクレープ(いちご)	牛乳 油あげ さわらのすだち醤油焼き	赤飯(ごま塩) 油 じゃがいも お祝いクレープ	にんじん ごぼう えのき こんにゃく だいこん 長ねぎ	627	26.7	お祝い献立 さわらは出世魚で縁起のいい魚です。巣立つとかけて「すだち」醤油味です。骨に注意して食べましょう。
6	金	ごはん	野菜とウインナーのスープ はんぺんチーズフライ	牛乳 ミックスビーンズ ウインナー はんぺんチーズフライ	ごはん じゃがいも 油	たまねぎ にんじん キャベツ	607	19.3	
9	月	ごはん	中華炒め(うずら卵なし) 春巻き(2ほん) ほうれん草とコーンの バター炒め	牛乳 豚肉 えび 春巻き ベーコン	ごはん 油 どんぶん ごま油 バター	しょうが にんにく たけのこ にんじん 黒きくらげ はくさい もやし コーン チンゲンサイ ほうれんそう	640	21.1	
10	火	わかめごはん	肉じゃが ★さばのみそ煮	牛乳 豚肉 さばのみそ煮	わかめごはん 油 じゃがいも 砂糖	にんじん たまねぎ しらたき しいたけ さやいんげん	589	27.3	★骨に注意して食べましょう。
11	水	子どもパン	ポテのイタリアン風煮 チキンガーリックステーキ	牛乳 ミルク 鶏肉 チーズ	子どもパン 油 じゃがいも オリーブ油	たまねぎ にんじん バジル コーン にんにく トマト	602	31.2	小学生のリクエスト給食です!
12	木	ごはん	チキンカレー ★フルーツ白玉	牛乳 鶏肉 脱脂粉乳	ごはん バター じゃがいも 白玉	にんにく にんじん 白桃 たまねぎ みかん 黄桃	598	19.0	★白玉はよくかんでから食べましょう。
13	金	卒業式							
16	月	地粉うどん	ごまみそうどんの汁 ★ささみ揚げ ほうれん草のバター醤油炒め	牛乳 豚肉 油あげ みそ ささみ揚げ ベーコン	地粉うどん ごま 油 バター	にんじん キャベツ しいたけ 長ねぎ こまつな コーン ほうれんそう	701	33.4	★ささみは、むね肉の内側に左右1本ずつある小胸筋のお肉です。お肉よりも低脂質、低カロリーです。
17	火	ごはん	にらたまスープ キムタクチャーハンの具 ブルーベリータルト	牛乳 鶏肉 豚肉 液卵	ごはん どんぶん ごま油 砂糖 ごま ブルーベリータルト	にんじん たまねぎ もやし にら たくあん キムチ	659	25.4	
18	水	ごはん	★じゃがいもとキャベツのみそ汁 ★かつおの生姜醤油フライ ひじきの炒め煮	牛乳 油あげ みそ かつおの生姜醤油フライ ひじき 鶏肉	ごはん じゃがいも 油 砂糖	たまねぎ キャベツ さやいんげん 長ねぎ にんじん	581	24.4	★春が旬の「かつお」「じゃがいも」「キャベツ」を使った春献立になっています。骨に注意して食べましょう。
19	木	ナン	ニョッキのスープ ★豆カレー ★せとか	牛乳 ベーコン 豚肉 ガルバンゾ 粉チーズ	ナン じゃがいも ニョッキ 油 パン粉 砂糖	にんじん たまねぎ キャベツ にんにく コーン トマト せとか	585	25.5	★豆カレーをナンにつけて食べましょう。 ★せとかは愛媛県産のとても糖度が高いみかんです。
23	月	ごはん	ギョウザスープ ヤンニョムチキン ミルクプリン	牛乳 かまぼこ ギョウザ 鶏肉 ミルクプリン	ごはん ごま油 どんぶん 砂糖	にんじん キャベツ もやし 長ねぎ しょうが にんにく	648	25.7	
24	火	酢飯	どさんこ汁 厚焼き卵 ツナマヨネーズ スティック納豆 焼きのり	牛乳 豚肉 みそ 豆腐 厚焼き卵 スティック納豆 ツナマヨネーズ 焼きのり	酢飯 バター じゃがいも	にんにく にんじん もやし コーン 長ねぎ	663	30.3	酢飯や具材をのりで巻いて手巻き寿司にして食べましょう。
平均栄養価							624	26.2	

※入荷の都合により、献立を変更することがあります。

※たけのこには、まれに白いものが付着していることがあります。

これは、元々たけのこに含まれている成分(チロシン)であり、問題ありません。

小学及び義務教育学校
6年生のリクエスト給食は
11日(水)です!
子どもパン コーヒーミルク
ポテのイタリアン風煮
チキンガーリック
ステーキ

魚へんに春でなんと読むでしょ

鯖

正解は……『さわら』
魚へんに「春」と書くのは、春になると岸の近くにやってくる魚だからです。サゴシ⇒ヤナギ⇒サワラと成長すると名前が変わる「出世魚」のひとつでもあります。5日のお祝い献立に出ます。お楽しみに!

「はし」と「スプーン」を
毎日持ってきてましょ!
使ったあとは家に持ち帰り
きれいに洗いましょ。

今月の地場産物※日高市産、埼玉県産

長ねぎ
にんじん こまつな チンゲンサイ

学校給食献立予定表 《中学校及び義務教育学校(後期課程)》



令和8年3月

日高市学校給食センター

日	曜	主食	おかず	体を作るものになる食品	エネルギーのものになる食品	体の調子を整えるものになる食品	エネルギー kcal	たんぱく質 g	備考
2	月	中華めん	長崎ちゃんぽんの汁 あげギョウザ(3個)	牛乳 豚肉 いか えび ギョウザ	中華めん だんぷん 油	にんじん たまねぎ しいたけ キャベツ もやし にんにく しょうが	729	29.3	中学生のリクエスト給食です!
3	火	ごはん	★若竹汁 ハンバーグのおろしかけ 切干大根の炒め煮	牛乳 鶏肉 わかめ あらははんぺん 豆腐 ハンバーグ さつまあげ 豚肉 油あげ	ごはん 油 砂糖	にんじん たまねぎ たけのこ だいこん しいたけ さやいんげん	717	32.2	★若(わかめ)竹(たけのこ)を入れた春の訪れを感じるすまし汁に、紅白のあらははんぺんを入れ、ひな祭り仕様になりました。
4	水	ぶどうパン	コーンポタージュ 豚肉のトマトソースかけ ★ミルメーク(ココア)	牛乳 ベーコン 豚肉 脱脂粉乳	ぶどうパン バター じゃがいも 油 砂糖 ミルメーク	にんじん たまねぎ コーン パセリ にんにく トマト	895	38.4	★ミルメークを牛乳に混ぜてミルクココアにして飲みましょう。
5	木	赤飯 (ごま塩付き)	けんちん汁 ★さわらのすだち醤油焼き お祝いクレープ(いちご)	牛乳 油あげ さわらのすだち醤油焼き	赤飯(ごま塩) 油 じゃがいも お祝いクレープ	にんじん ごぼう えのき こんにゃく だいこん 長ねぎ	776	31.4	🌸お祝い献立🌸 さわらは出世魚で縁起のいい魚です。巢立つとかけて「すだち」醤油味です。骨に注意して食べましょう。
6	金	ごはん	野菜とウインナーのスープ はんぺんチーズフライ	牛乳 ミックスビーンズ ウインナー はんぺんチーズフライ	ごはん じゃがいも 油	たまねぎ にんじん キャベツ	694	21.0	
9	月	ごはん	中華炒め(うずら卵なし) 春巻き(2本) ほうれん草とコーンの バター炒め	牛乳 豚肉 えび 春巻き ベーコン	ごはん 油 だんぷん ごま油 バター	しょうが にんにく たけのこ にんじん 黒きくらげ はくさい もやし コーン チンゲンサイ ほうれんそう	846	25.5	
10	火	わかめごはん	肉じゃが ★さばのみそ煮	牛乳 豚肉 さばのみそ煮	わかめごはん 油 じゃがいも 砂糖	にんじん たまねぎ しらたき しいたけ さやいんげん	703	31.7	★骨に注意して食べましょう。
11	水	子どもパン	ポテトのイタリアン風煮 チキンガーリックステーキ	コーヒーマルク 鶏肉 チーズ	子どもパン 油 じゃがいも オリーブ油	たまねぎ にんじん バジル コーン にんにく トマト	784	38.5	小学生のリクエスト給食です!
12	木	ごはん	チキンカレー ★フルーツ白玉	牛乳 鶏肉 脱脂粉乳	ごはん バター じゃがいも 白玉	にんにく にんじん 白桃 たまねぎ みかん 黄桃	728	23.2	★白玉はよくかんでから食べましょう。
13	金	🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸 卒業式 🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸							
16	月	地粉うどん	ごまみそうどんの汁 ★ささみ揚げ ほうれん草のバター醤油炒め	牛乳 豚肉 油あげ みそ ささみ揚げ ベーコン	地粉うどん ごま 油 バター	にんじん キャベツ しいたけ 長ねぎ こまつな コーン ほうれんそう	809	37.8	★ささみは、むね肉の内側に左右1本ずつある小胸筋のお肉です。むね肉よりも低脂肪、低カロリーです。
17	火	ごはん	にらたまスープ キムタクチャーハンの具 ブルーベリータルト	牛乳 鶏肉 豚肉 液卵	ごはん だんぷん ごま油 砂糖 ごま ブルーベリータルト	にんじん たまねぎ もやし にら たくあん キムチ	767	29.9	
18	水	ごはん	★じゃがいもとキャベツのみそ汁 ★かつおの生姜醤油フライ ひじきの炒め煮	牛乳 油あげ みそ かつおの生姜醤油フライ ひじき 鶏肉	ごはん じゃがいも 油 砂糖	たまねぎ キャベツ さやいんげん 長ねぎ にんじん	693	28.3	★春が旬の「かつお」「じゃがいも」「キャベツ」を使った春献立になっています。骨に注意して食べましょう。
19	木	ナン	ニョッキのスープ ★豆カレー ★せとか	牛乳 ベーコン 豚肉 ガルバンゾ 粉チーズ	ナン じゃがいも ニョッキ 油 パン粉 砂糖	にんじん たまねぎ キャベツ にんにく コーン トマト せとか	717	30.4	★豆カレーをナンにつけて食べましょう。 ★せとかは愛媛県産のとても糖度が高いみかんです。
23	月	ごはん	ギョウザスープ ヤンニョムチキン ミルクプリン	牛乳 かまぼこ ギョウザ 鶏肉 ミルクプリン	ごはん ごま油 だんぷん 砂糖	にんじん キャベツ もやし 長ねぎ しょうが にんにく	763	29.9	
24	火	酢飯	どさんこ汁 厚焼き卵 ツナマヨネーズ スティック納豆 焼きのり	牛乳 豚肉 みそ 豆腐 厚焼き卵 スティック納豆 ツナマヨネーズ 焼きのり	酢飯 バター じゃがいも	にんにく にんじん もやし コーン 長ねぎ	795	33.5	酢飯や具材をのりで巻いて手巻き寿司にして食べましょう。
平均栄養価							761	30.7	

※入荷の都合により、献立を変更することがあります。
※たけのこには、まれに白いものが付着していることがあります。
これは、元々たけのこに含まれている成分(チロシン)であり、問題ありません。

🍴 中学3年及び義務教育学校
9年生のリクエスト給食は
2日(月)です!
中華めん 牛乳
長崎ちゃんぽんの汁
あげギョウザ

🐟 魚へんに春でなんと読むでしょ

鯖

正解は……『さわら』
魚へんに「春」と書くのは、春になると岸の近くにやってくる魚だからです。サゴシ⇒ヤナギ⇒サワラと成長すると名前が変わる「出世魚」のひとつでもあります。5日のお祝い献立に出ます。お楽しみに!

「はし」と「スプーン」を
毎日持ってきてきましょう!
使ったあとは家に持ち帰り
きれいに洗いましょう。

🌱 今月の地場産物: 日高市産、埼玉県産
にんじん 長ねぎ こまつな チンゲンサイ