

令和8年

3がつ よていこんだてひょう



伊東市学校給食センター
【大池小・富戸小・商小・伊東小】

日	給食なし	献立					赤の食べ物 (からだをつくる)	黄色の食べ物 (ねつちから (熱や力のもと))	緑の食べ物 (からだを調子をととのえる)	調味料	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分
		小麦	そば	卵	乳	えび かに					
2月				X		ぎゅうにゅう					
						ぎゅうにゅう					
						ごはん		こめ			608 Kcal
						やしやしやも◎	しやしやもひもの (しやしやも)				30.8 g
						いそかあえ	のり		ほうれんそう キャベツ もやし	しょうゆ	19.6 g
						なっとう◎	なっとう (だいす タレ からし)				2.8 g
					ごまみそしる	とうふ みそ あぶらあげ	じゃがいも ごま すりごま	にんじん ごぼう はねぎ	だし		
					ひなあられ◎	ひなあられ (こめ さとう みずあめ でんぷん あぶら)					
3月				X		ぎゅうにゅう					
				X		ぎゅうにゅう					
		X		X		しょくパン◎	しょくパン (こむぎこ ショートニング さとう だっしふんにゅう)				592 Kcal
						チリコンカン	だいす ぶたにく	あぶら	たまねぎ にんにく	ケチャップ ソース しお	28.0 g
						やさいスープ	ベーコン	じゃがいも	たまねぎ キャベツ にんじん	パイヨン しょうゆ しお	22.1 g
					フルーツミックス			セロリー	しょうゆ しお	2.7 g	
								みかんかん バイロかん ももかん			
4月				X		ぎゅうにゅう					
						ぎゅうにゅう					
		X				にこみうどん	とりにく あぶらあげ	うどん (こむぎこ)	こまつな にんじん ねぶかねぎ	しょうゆ だし さけ	585 Kcal
		X	X			ちくわのいそべあげ	ちくわ たまご あおのり	こむぎこ あぶら	しいたけ	みりん しお	27.6 g
						じゃがいものさっぱりあえ		じゃがいも さとう	にんじん きゅうり	しょうゆ す しお	17.7 g
					アセロラゼリー	かんてん	さとう	アセロラジュース		2.4 g	
5月				X		ぎゅうにゅう					
						ぎゅうにゅう					
						ピビンバ	ぶたにく みそ	こめ さとう ごま	もやし ほうれんそう	みりん しょうゆ	588 Kcal
						ごもくスープ	とうふ とりにく	あぶら ごまあぶら	にんじん にんにく しょうが	トウバンジャン しお	30.8 g
					ヨーグルト◎		でんぷん	たけのこ ねぶかねぎ	チンタン しょうゆ しお	16.7 g	
							しょうが	しいたけ		2.5 g	
6月				X		ぎゅうにゅう					
				X		ぎゅうにゅう					
		X		X		しょくパン◎	しょくパン (こむぎこ ショートニング さとう だっしふんにゅう)				647 Kcal
						ぶたにくとおまめのトマトに	ぶたにく だいす	じゃがいも でんぷん あぶら	たまねぎ マッシュルーム	パイヨン ケチャップ	26.1 g
								トマトかん ビーマン	しょうゆ ソース しお	27.6 g	
					フレンチサラダ		あぶら さとう	トマトジュース	こしょう	2.6 g	
					みかんタルト◎	みかんタルト(こむぎこ ぎゅうにゅう だいす マーガリン	たまご さとう	キャベツ きゅうり にんじん	す しお こしょう		
								みかんかじゅう	こめこ)		
9月				X		ぎゅうにゅう					
						ぎゅうにゅう					
						さくらごはん		こめ		さけ しょうゆ しお	657 Kcal
						さばのたつたあげ	さば	でんぷん あぶら	しょうが	しょうゆ みりん	28.3 g
						からしあえ	ハム	はるさめ さとう	ほうれんそう もやし	しょうゆ す からし	26.5 g
					キャベツとんじる	みそ ぶたにく	ごまあぶら	キャベツ だいこん にんじん	だし	3.3 g	
					まっちゃんパイ		パイシート (こむぎこ	あぶら だっしふんにゅう)	まっちゃん		
		X		X			ざらめとう				
10月				X		ぎゅうにゅう					
				X		ぎゅうにゅう					
		X		X		ロールパン◎	ロールパン (こむぎこ ショートニング さとう だっしふんにゅう)				600 Kcal
				X		カップエッグ	たまご ぶたにく	あぶら	たまねぎ にんじん	ケチャップ ソース	28.5 g
									しお こしょう	26.3 g	
	X				イタリアンサラダ	ツナ(まぐろ)	スパゲッティ さとう	コーン キャベツ	す しお こしょう	2.9 g	
						ベーコン	オリーブあぶら	あかパプリカ			
					はくさいときのこのスープ			はくさい しめじ エリンギ	チンタン しょうゆ しお		
								マッシュルーム にんじん	こしょう		
					はるひオレンジ			しいたけ			
								はるひオレンジ			

日	給食なし	こんたて 献立	小麦	そば	卵	乳	えび	かに	ゴーヤ	あか 赤の食べ物 （体をつくる）	さい 黄色の食べ物 （熱や力のもと）	みどり 緑の食べ物 （体の調子をととのえる）	調味料	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	
11	水	ぎゅうにゅう			X					ぎゅうにゅう					
		ごはん									こめ			650 Kcal	
		かじょうどうふ								あつあげ ぶたにく	でんぷん さとう あぶら	ねぶかねぎ だけのこ にんじん	しょうゆ パイタン	25.9 g	
		ちゅうかあえ								くきわかめ ツナ（まぐろ）	さとう こまあぶら	しょうが しいたけ	とうがらし	21.0 g	
		さつまいもむしパン	X		X					ケーキックスこ（こむぎこ とうにゅう	だっしふんにゅう さとう さつまいも さとう パター			2.4 g	
12	木	ぎゅうにゅう			X					ぎゅうにゅう					
		カレーライス	X							ぶたにく	こめ じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん クリンピース	パイヨン カレールウ	681 Kcal	
		くきわかめとキャベツのサラダ								ツナ（まぐろ） くきわかめ	あぶら さとう	キャベツ コーン	デミグラスソース ソース しょうゆ カレーこしお	22.4 g 20.3 g	
		まっちゃんプリン								とうにゅう	プリンのもと（さとう） くりかんるに		す しょうゆ しお からし	2.5 g	
13	金	ぎゅうにゅう			X					ぎゅうにゅう					
		しょくパン◎	X		X					しょくパン（こむぎこ	ショートニング さとう	だっしふんにゅう		638 Kcal	
		チーズいりピーンスクロック	X	X	X					ぶたにく だいす チーズ たまご だっしふんにゅう	じゃがいも パンこ あぶら	たまねぎ	しお こしょう	29.1 g	
		ポイルキャベツ										マッシュポテト こんぶ	キャベツ	ソース	26.0 g
		しらすいりレタススープ								しらす ベーコン		キャベツ	ソース	3.2 g	
オレンジ											レタス たまねぎ にんじん ほうれんそう	パイヨン しょうゆ しお こしょう			
16	月	南小 ぎゅうにゅう			X					ぎゅうにゅう					
		ごもくすし								あぶらあげ	こめ さとう	にんじん だけのこ さやえんどう	しょうゆ す しお	618 Kcal	
		いかのさらさあげ								いか	でんぷん あぶら	しょうが	しょうゆ カレーこ	27.1 g	
		なのはなあえ								かつおぶし		はくさい なばな	しょうゆ	17.8 g	
		かきたまじる			X					たまご	じゃがいも	たまねぎ はねぎ	だし しょうゆ しお	3.1 g	
		もものかんづめ											ももかん		
17	火	富戸小 ぎゅうにゅう			X					ぎゅうにゅう					
		南小 ごはん									こめ			608 Kcal	
		ちんちんあげ			X					さば たら いわし たまご みそ	あぶら しょうしんこ さとう でんぷん	ごぼう たまねぎ にんじん	さけ しょうゆ	25.1 g	
		ブロッコリーのごまあえ									すりごま さとう	ブロッコリー にんじん	しょうゆ	20.3 g	
		しずおかやさいスープ								ぶたにく		たまねぎ キャベツ にんじん	パイヨン しょうゆ しお	2.1 g	
でこぼん										トマト セロリー	こしょう				

- 材料の都合等により献立が変更になることがあります。
- アレルギー物質の主要8品目について、使用されている献立名の横に×の表示をしています。
- 「そば」は給食では使用しませんが、めん工場では製造しています。
- だしは、かつお・いわし・さばの混合だしを使っています。
- 加工食品については、料理名の後ろに◎をつけ、主な材料のみ（ ）で表示してあります。
- 詳細は給食センターまでお問い合わせください。（☎52-6910）

- ※表示されている栄養価は3・4年生の栄養価です。
- ※1年生は0.8掛け、2年生は0.9掛りの栄養価です。
- ※5年生は1.1掛け、6年生は1.2掛りの栄養価です。

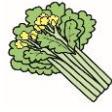
※献立表は、伊東市学校給食センターHP (<https://minami-jh.edumap.jp/center/>) にも掲載していますのでご覧ください。（中学校の献立表も載っています。）また、トップページに今月のおすすめメニューとして、給食のレシピが載っていますので参考にしてください（月末に更新）。その他、アレルギー除去食のレシピなど様々な情報を掲載しておりますのでご覧ください。



給食センターホームページ

+++++

春の野菜




なばな

菜の花のつぼみと花茎、若葉を「なばな」といい、春の訪れを告げる野菜です。

ビタミンやミネラルを豊富に含みますが、特にビタミンCの量は野菜の中でもトップクラス！

風邪などの病気に対する免疫力を高める、貧血の予防、美肌効果などがあります。

給食では、16日(月)に菜花を使った「菜の花和え」を取り入れています。

+++++

はるひオレンジってどんなオレンジ？

「カンキツ興津46号」と「阿波オレンジ」を掛け合わせて作りました。日向夏（ニューサマーオレンジ）のような爽やかな香りとジューシーな果肉が特徴的です。

名前の由来は、「日向夏（ひゅうがなつ）」に似ているが、それより早く取れ、初春より美味しく食べられることから、「ハルヒユウガナツ」から「はるひ」となったそうです。

また、まだまだ全国で生産量は少なく、まとまって栽培されるのは伊豆だけだそうです。

小学校では、10日(火)の給食に取り入れています。

お楽しみに！

