

令和8年

# 3月 予定献立表



伊東市学校給食センター  
【南中・北中・対島中】

日	給食なし	献立	成分					赤の食べ物(1群・2群) (体の組織をつくる)	黄色の食べ物(5群・6群) (エネルギーになる)	緑の食べ物(3群・4群) (体の調子を整える)	調味料	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分量				
			小麦	そば	卵	乳	えび かに まぐろ									
2月		牛乳			X		牛乳									
		五目寿司					油揚げ	米 砂糖	人参 たけのこ さやえんどう	しょうゆ 酢 塩		747 Kcal				
		いかのさらき揚げ					いか	でん粉 油	しょうが	しょうゆ カレー粉		336 g				
		菜の花和え					かつお節		白菜 菜花	しょうゆ		216 g				
		かきたま汁		X			卵	じゃが芋	玉ねぎ 葉ねぎ	だし しょうゆ 塩		42 g				
		ひなあられ◎					ひなあられ ( 米 砂糖 みずあめ でん粉 油 )									
3月		牛乳			X		牛乳									
		食パン◎	X		X		食パン ( 小麦粉 ショートニング 砂糖 脱脂粉乳 )					786 Kcal				
		チーズ入りビーンズクロック	X		X		豚肉 大豆 チーズ 卵 脱脂粉乳	じゃが芋 パン粉 油 マッシュポテト 小麦粉	玉ねぎ	塩 こしょう		37.0 g				
		ポイルキャベツ							キャベツ	ソース		31.9 g				
		しらす入りレタススープ					しらす ベーコン		レタス 玉ねぎ 人参 ほうれん草	パイヨン しょうゆ 塩 こしょう		4.4 g				
		オレンジ							オレンジ							
4月	南中 3年	牛乳			X		牛乳									
	北中 3年	ご飯						米								853 Kcal
	対島中 3年	家常豆腐					厚揚げ 豚肉	でん粉 砂糖 油	根深ねぎ たけのこ 人参 しょうが しいたけ	しょうゆ バイタン とうがらし		33.0 g				
	対島中 3年	中華和え					茎わかめ ツナ(まぐろ)	砂糖 ごま油	キャベツ	しょうゆ 酢 からし		26.1 g				
	さつま芋蒸しパン	X		X		ケーキミックス粉 (小麦粉 豆乳)	脱脂粉乳 砂糖 さつま芋 砂糖 バター					3.0 g				
5月	南中 3年	牛乳			X		牛乳									
	北中 3年	ご飯						米								762 Kcal
	対島中 3年	ちんちん揚げ			X		さば たら いわし 卵 味噌	油 上新粉 砂糖 でん粉	ごぼう 玉ねぎ 人参 しょうが	酒 しょうゆ		30.6 g				
	対島中 3年	ブロックリーのごま和え						すりごま 砂糖	ブロックリー 人参	しょうゆ		24.1 g				
	対島中 3年	静岡野菜スープ					豚肉		玉ねぎ キャベツ 人参 トマト セロリー	パイヨン しょうゆ 塩 こしょう		2.7 g				
	でこぼん								でこぼん							
6月		牛乳			X		牛乳									
		ロールパン◎	X		X		ロールパン ( 小麦粉 ショートニング 砂糖 脱脂粉乳 )					747 Kcal				
		カップエッグ			X		卵 豚肉	油	玉ねぎ 人参	ケチャップ ソース 塩 こしょう		36.1 g				
		イタリアンサラダ	X				ツナ(まぐろ)	スパゲッティ 砂糖 オリーブ油	コーン キャベツ 赤パプリカ	酢 塩 こしょう		32.1 g				
		白菜ときこのスープ					ベーコン		白菜 しめじ エリンギ マッシュルーム 人参 しいたけ	チンタン しょうゆ 塩 こしょう		4.2 g				
	はるひオレンジ							はるひオレンジ								
9月		牛乳			X		牛乳									
		ピビンバ					豚肉 味噌	米 砂糖 ごま 油 ごま油	もやし ほうれん草 人参 にんにく しょうが	みりん しょうゆ トウバンジャン 塩		747 Kcal				
		五目スープ					豆腐 鶏肉	でん粉	たけのこ 根深ねぎ しょうが しいたけ	チンタン しょうゆ 塩		38.5 g				
		ヨーグルト◎			X		ヨーグルト						19.8 g			
	みかんタルト◎											3.3 g				
10月		牛乳			X		牛乳									
		食パン◎	X		X		食パン ( 小麦粉 ショートニング 砂糖 脱脂粉乳 )					750 Kcal				
		豚肉とお豆のトマト煮					豚肉 大豆	じゃが芋 でん粉 油	玉ねぎ マッシュルーム トマト缶 ビーマン トマトジュース	パイヨン ケチャップ しょうゆ ソース 塩 こしょう		30.8 g				
		フレンチサラダ						油 砂糖	キャベツ きゅうり 人参	酢 塩 こしょう		31.4 g				
		みかんタルト◎	X	X	X		みかんタルト( 小麦粉 牛乳 大豆 マーガリン 卵 砂糖 みかん果汁 米粉 )					3.3 g				

心身の健康を  
大切にしたい

日	給食なし	献立	小麦	そば	卵	乳	えび	かに	バナナ	ピーナッツ	赤の食べ物(1群・2群) (体の組織をつくる)	黄色の食べ物(5群・6群) (エネルギーになる)	緑の食べ物(3群・4群) (体の調子を整える)	調味料	エネルギーたんぱく質脂質塩分
11 水		牛乳				X					牛乳				760 Kcal
		煮込みうどん	X								鶏肉 油揚げ	うどん(小麦粉) 砂糖	小松菜 人参 根深ねぎ	しょうゆ だし 酒	33.9 g
		ちくわの磯辺揚げ	X	X							ちくわ 卵 青のり	小麦粉 油			21.7 g
		じゃが芋のさっぱり和え										じゃが芋 砂糖	人参 きゅうり	しょうゆ 酢 塩	3.2 g
		アセロラゼリー									寒天	砂糖	アセロラジュース		
12 木		牛乳				X					牛乳				835 Kcal
		さくらご飯										米		酒 しょうゆ 塩	35.6 g
		さばの竜田揚げ									さば	てん粉 油	しょうが	しょうゆ みりん	31.6 g
		辛子和え									ハム	春雨 砂糖	ほうれん草 もやし	しょうゆ 酢 からし	4.4 g
		キャベツ豚汁									味噌 あさり 豚肉	ごま油	キャベツ 大根 人参 しょうが	だし	
		抹茶パイ	X		X							パイシート(小麦粉) 油 脱脂粉乳		抹茶	
13 金	商中	牛乳				X					牛乳				781 Kcal
	3年	食パン◎	X		X						食パン(小麦粉)	ショートニング 砂糖	脱脂粉乳		34.5 g
	北中	いちごジャム◎									いちごジャム(砂糖 いちご)				26.7 g
	3年	チリコンカン									大豆 豚肉	油	玉ねぎ にんにく	クチャップ ソース 塩	3.6 g
	対島中	野菜スープ									ベーコン	じゃが芋	玉ねぎ キャベツ 人参 セロリー	パイオン しょうゆ 塩	
	3年	フルーツミックス											みかん缶 バイン缶 もも缶	こしょう	
16 月		牛乳				X					牛乳				765 Kcal
		ご飯										米			38.1 g
		焼きししゃも◎									ししゃも干物(ししゃも)				23.8 g
		磯香和え									のり		ほうれん草 キャベツ もやし	しょうゆ	3.5 g
		納豆◎									納豆(大豆)	タレ からし			
		ごま味噌汁									豆腐 味噌 油揚げ	じゃが芋 ごま すりごま	人参 ごぼう 葉ねぎ	だし	
		オレンジ											オレンジ		
17 火		牛乳				X					牛乳				852 Kcal
		カレーライス	X								豚肉	米 じゃが芋 油 小麦粉	玉ねぎ 人参 グリンピース にんにく しょうが	パイオン カレールウ デミグラスソース ソース しょうゆ カレー粉 塩	27.6 g
		萠わかめとキャベツのサラダ									ツナ(まぐろ) 萠わかめ	油 砂糖	キャベツ コーン	酢 しょうゆ 塩 からし	23.6 g
		抹茶プリン				X					豆乳 脱脂粉乳	プリンの素(砂糖)		抹茶	3.4 g

○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、主要材料のみ( )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)

※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。(小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、2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」→「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。

中学校では、6日(金)の給食に取り入れています。お楽しみに!

