

れいわ ねん  
令和8年

# 3月分学校給食献立表

桑名市教育委員会

物資の都合により献立を一部変更する場合があります。

A 群

ひづけ	ようび	こんだてめい	しょくひんめい			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
			あか からだをつくる	き もえてねつやちからをだす	みどり からだのちょうしをととのえる		
2	月	パン ぎゅうにゅう スラッピージョー ゆでキャベツ コーンクリームスープ 【ワールドランチ:アメリカ】 	ぎゅうにゅう ぶたひきにく とり	パン あぶら ハヤシルウ じゃがいも さとう コーンクリームスープのもと なまクリーム	しょうが にんにく たまねぎ にんじん セロリ キャベツ コーン えだまめ	625	27.3
3	火	ごはん ぎゅうにゅう さんしょくツナそぼろ すましじる ひなあられ	ぎゅうにゅう まぐろあぶらづけ かまぼこ とうふ たまご	ごはん さとう ひなあられ あぶら	たまねぎ はくさい にんじん ほうれんそう なばな しょうが	587	26.0
4	水	あげパン ぎゅうにゅう ポークビーンズ コールスローサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく きなこ だいず	パン あぶら じゃがいも ぶどうとう ドレッシング さとう	たまねぎ にんじん にんにく しょうが トマトピューレ キャベツ コーン	609	25.9
5	木	しぐれごはん ぎゅうにゅう かきあげ あつあげのみそする 【ふるさとほっけんランチ】	ぎゅうにゅう しぐれ あつあげ いとよすりみ あわせみそ	ごはん さつまいも てんぷらこ あぶら	たまねぎ ごぼう だいこん えのきたけ にんじん こまつな	620	21.4
6	金	こがたパン ぎゅうにゅう カレーうどん こざかないフライビーンズ いちごジャム	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ だいず こざかな	パン あぶら うどん カレールウ でんぷん さとう ジャム	たまねぎ にんじん ねぎ はくさい	651	26.4
9	月	ごはん ぎゅうにゅう さばのみそに あかじそあえ じゃがいもとだいこんのそぼろに	ぎゅうにゅう さば とりひきにく さつまあげ まめみそ	ごはん あぶら さとう じゃがいも でんぷん	しょうが もやし にんじん だいこん こんにやく えだまめ あかじそ	685	26.1
10	火	ごはん ぎゅうにゅう てりやきハンバーグ そくせきづけ こづゆ	ぎゅうにゅう しおこんぶ ほたてかいばしら ぶたにく とり	ごはん さといも さとう でんぷん やきふ	キャベツ にんじん だいこん ほししいたけ しらたき こまつな たまねぎ	591	23.6
11	水	こがたことうパン ぎゅうにゅう かぼちゃクリームパンネ チキンサラダ 【ふるさとほっけんランチ】	ぎゅうにゅう ウイナー とり	パン あぶら ことう ホワイトルウ パンネ ドレッシング	にんにく たまねぎ にんじん エリンギ こまつな キャベツ コーン かぼちゃペースト	591	23.5
12	木	ごはん ぎゅうにゅう いかにレモンふうみあげ ツナマヨポテト ワンタンスープ	ぎゅうにゅう いか まぐろあぶらづけ とり	ごはん あぶら さとう じゃがいも マヨネーズ ワンタンのかわ でんぷん	たまねぎ にんじん もやし こまつな レモンかじゅう	697	31.1
13	金	パン ぎゅうにゅう さけフライ こつコツチーズサラダ カレースープ 【こつコツメニュー】	ぎゅうにゅう ひじき チーズ とり	パン マヨネーズ あぶら ごま じゃがいも パンこ こむぎこ	たまねぎ にんじん キャベツ こまつな	668	31.5
16	月	ごはん ぎゅうにゅう マーボーどうふ はるさめサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたひきにく ひきわりだいず とうふ まめみそ とり	ごはん あぶら さとう でんぷん ごまあぶら はるさめ ドレッシング	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ねぎ もやし こまつな	700	29.3
17	火	ごはん はっこうにゅう てづくりヒレカツ ごまキャベツ にゅうめん おいおいデザート	はっこうにゅう ぶたにく かまぼこ あぶらあげ	ごはん ごま あぶら てんぷらこ パンこ そうめん おいおいデザート	キャベツ はくさい にんじん ねぎ ほうれんそう	715	28.0
19	木	ごはん ぎゅうにゅう コロケのカレーミートソースがけ ゆでブロッコリー ちゅうかふうコンスープ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく とり	ごはん あぶら カレールウ でんぷん こむぎこ パンこ じゃがいも さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ブロッコリー コーン ほうれんそう クリームコーン かぼちゃ えだまめ	687	22.1
23	月	ごはん ぎゅうにゅう いわしのかばやき わかめのごますあえ ぶたじる 【まごわやさしいこんだて】	ぎゅうにゅう ぶたにく いわし まめみそ あぶらあげ わかめ	ごはん あぶら でんぷん さとう ごま さつまいも	だいこん えのきたけ たまねぎ こんにやく キャベツ コーン にんじん	663	25.6
24	火	ごはん ぎゅうにゅう ポークカレー だいこんサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく まぐろあぶらづけ	ごはん あぶら じゃがいも カレールウ ドレッシング	しょうが にんにく たまねぎ にんじん コーン だいこん こまつな	633	24.7

## 【給食のレシピ紹介】

<材料> 4人分

いか切身・・・40g×4枚

でんぷん・・・適量

揚げ油・・・適量

しょうゆ・・・9.6g

酢・・・3.2g

砂糖・・・8g

レモン果汁・・・4.8g

醤油・・・3.2g

## 「いかにレモン風味揚げ」

<作り方>

①調味料を煮立たせてタレをつくる。

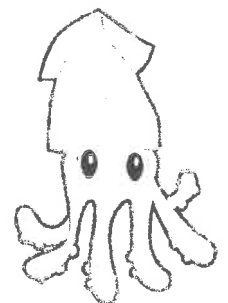
②いかにでんぷんをまぶして揚げる。

③②にタレをからめる。

子どもたちに大人気の『いかにレモン風味』

いかにかわりに、鶏肉を使う  
『鶏肉のレモン風味』も登場します。

給食では厚みのある  
『かのご切りいか』を  
使っています。



れいわ 令和8年

# 3月分学校給食献立表

桑名市教育委員会

物質の都合により献立を一部変更する場合があります。

群

ひづけ	ようび	こんだてめい	しょくひんめい			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
			あか からだをつくる	き もえてねつやちからをだす	みどり からだのちょうしをととのえる		
2	月	ごはん ぎゅうにゅう さんしょくツナそぼろ すましじる ひなあられ	ぎゅうにゅう まぐるあぶらづけ かまぼこ とうふ たまご	ごはん さとう ひなあられ あぶら	たまねぎ はくさい にんじん ほうれんそう なばな しょうが	587	26.0
3	火	パン ぎゅうにゅう いかのレモンふうみあげ ツナマヨポテト ワンタンスープ	ぎゅうにゅう いか まぐるあぶらづけ とりこ	パン あぶら さとう じゃがいも マヨネーズ ワンタンのかわ でんぶん	たまねぎ にんじん もやし こまつな レモンかじゅう	636	33.0
4	水	ごはん ぎゅうにゅう マーボーどうふ はるさめサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたひきにく ひきわりだいず とうふ まめみそ とりにくほぐしみ ヨーグルト	ごはん あぶら さとう でんぶん ごまあぶら はるさめ ドレッシング	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ねぎ もやし こまつな	700	29.3
5	木	こがたパン ぎゅうにゅう カレーうどん こざかないりフライビーンズ いちごジャム	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ だいず こざかな	パン あぶら うどん カレーうどん でんぶん さとう ジャム	たまねぎ にんじん ねぎ はくさい	651	26.4
6	金	しぐれごはん ぎゅうにゅう かきあげ あつあげのみそじる 【ふるさとほっけんランチ】	ぎゅうにゅう しぐれ あつあげ いとよりすりみ あわせみそ	ごはん さつまいも てんぷらこ あぶら	たまねぎ ごぼう だいこん えのきたけ にんじん こまつな	620	21.4
9	月	ごはん ぎゅうにゅう ポークカレー だいこんサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく まぐるあぶらづけ	ごはん あぶら じゃがいも カレーうどん ドレッシング	しょうが にんにく たまねぎ にんじん コーン だいこん こまつな	633	24.7
10	火	こがたことうパン ぎゅうにゅう かぼちゃクリームペンネ チキンサラダ 【ふるさとほっけんランチ】	ぎゅうにゅう ウインナー とりにくほぐしみ	パン あぶら ことう ホワイトルウ ペンネ ドレッシング	にんにく たまねぎ にんじん エリンギ こまつな キャベツ コーン かぼちゃペースト	591	23.5
11	水	ごはん ぎゅうにゅう さばのみそに あかじそあえ じゃがいもとだいこんのそぼろに	ぎゅうにゅう さば とりひきにく さつまあげ まめみそ	ごはん あぶら さとう じゃがいも でんぶん	しょうが もやし にんじん だいこん こんにやく えだまめ あかじそ	685	26.1
12	木	パン ぎゅうにゅう コロッセのカレーミートソースがけ ゆでブロッコリー ちゅうかふうコーンスープ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく とりにく	パン あぶら カレールウ でんぶん こむぎこ パンこ じゃがいも さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ブロッコリー コーン ほうれんそう クリームコーン かぼちゃ えだまめ	626	24.0
13	金	ごはん ぎゅうにゅう てりやきハンバーグ そくせきづけ こづゆ	ぎゅうにゅう しおこんぶ ぼたてかきばしら ぶたにく とりにく	ごはん さといも さとう でんぶん やきふ	キャベツ にんじん だいこん ほししいたけ しらたき こまつな たまねぎ	591	23.6
16	月	ごはん はっこうにゅう てづくりヒレカツ ごまキャベツ にゅうめん おいおいデザート	はっこうにゅう ぶたにく かまぼこ あぶらあげ	ごはん ごま あぶら てんぷらこ パンこ そうめん おいおいデザート	キャベツ はくさい にんじん ねぎ ほうれんそう	715	28.0
17	火	あげパン ぎゅうにゅう ポークビーンズ コールスローサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく きなこ だいず	パン あぶら じゃがいも ぶどうとう ドレッシング さとう	たまねぎ にんじん にんにく しょうが トマトピューレ キャベツ コーン	609	25.9
19	木	パン ぎゅうにゅう さけフライ こつコツチーズサラダ カレースープ 【こつコツメニュー】	ぎゅうにゅう ひじき チーズ とりにく だいず さけ	パン マヨネーズ あぶら ごま じゃがいも パンこ こむぎこ	たまねぎ にんじん キャベツ こまつな	668	31.5
23	月	ごはん ぎゅうにゅう いわしのかばやき わかめのごまずあえ ぶたじる 【まごわやさしいこんだて】	ぎゅうにゅう ぶたにく いわし まめみそ あぶらあげ わかめ	ごはん あぶら でんぶん さとう ごま さつまいも	だいこん えのきたけ たまねぎ こんにやく キャベツ コーン にんじん	663	25.6
24	火	パン ぎゅうにゅう スラッピージョー ゆでキャベツ コーンクリームスープ 【ワールドランチ:アメリカ】	ぎゅうにゅう ぶたひきにく とりにく	パン あぶら ハヤシルウ じゃがいも さとう コーンクリームスープのもと なまクリーム	しょうが にんにく たまねぎ にんじん セロリ キャベツ コーン えだまめ	625	27.3

## 【給食のレシピ紹介】

<材料> 4人分

いか切身・・・40g×4枚

でんぶん・・・適量

揚げ油・・・適量

しょうゆ・・・9.6g

酢・・・3.2g

砂糖・・・8g

レモン果汁・・・4.8g

醤油・・・3.2g

## 「いかのレモン風味揚げ」

<作り方>

- ①調味料を煮立たせてタレをつくる。
- ②いかにでんぶんをまぶして揚げる。
- ③②にタレをからめる。

子供たちに大人気の『いかのレモン風味』

いかにかわりに、鶏肉を使う  
『鶏肉のレモン風味』も登場します。

給食では厚みのある  
『かのご切りいか』を  
使っています。



# きょうしよくだより

まだまだ寒い日が続いていますが、日中のポカポカとした日差しに、時折、春の訪れを感じます。

3月はまとめの時期です。この1年間でどんなことができるようになったのか、できなかったのかをふりかえって、来年度の食生活の目標を立ててみましょう。



給食の時間をふりかえって、できたものには□にチェックを入れましょう。

## わんかん きょうしよく かえ ~1年間の給食をふり返いましょう~

協力して食事の準備をすることができた



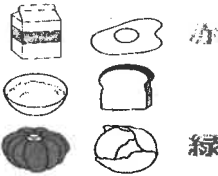
1人分の量をきれいに盛り付けることができた



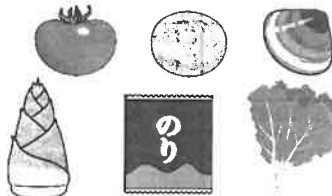
楽しく会食することができた



バランスの良い食事のとり方がわかった



地域の地場産物がわかった



感謝の気持ちを持って食べることができた



### きょうしよく 行事食

3月3日の「ひなまつり」は「桃の節句」とも呼ばれ、女の子の健康や幸せを願う日です。

「ひなまつり」には、ちらしずしやはまぐりの吸いもの、ひなあられ、ひしもちなどを食べます。

★3日（献立表A群）、2日（献立表B群）・・・【献立】ごはん 牛乳 三色ツナそぼろ すまし汁 ひなあられ



### ふるさと発見ランチ

★5日（献立表A群）、6日（献立表B群）・・・桑名で作られた「あさりしぐれ」を使ってしぐれごはんにします。

★11日（献立表A群）、10日（献立表B群）・・・桑名市産のかぼちゃで作った「かぼちゃペースト」を使った、かぼちゃクリームパンネです。



### ワールドランチ

★2日（献立表A群）、24日（献立表B群）・・・アメリカの「スラッピージョー」です。



### まごわやさしい献立

★23日（献立表A・B群）・・・ごはん 牛乳 いわしのかばやき わかめのごま酢和え 豚汁

### こつ 骨コツメニュー

★13日（献立表A群）、19日（献立表B群）・・・骨コツメニューは こつコツチーヌサラダ と カレースープ です。

### ゆうこうとし きょうどりょうり 友好都市の郷土料理

★10日（献立表A群）、13日（献立表B群）・・・福島県白河市の郷土料理「こつゆ」です。

### とういつ 統一メニューについて

桑名・多度・磐城地区それぞれ、給食をつくる施設や機械器具に違いがありますが、部分的に同じメニューができるように工夫して、月に数回程度、献立を統一します。今月は、の部分です。