

2026年 3月 こんだてよていひょう



令和8年3月
出雲崎小学校

曜日	月	火	水	木	金
	2日	3日	4日	5日	6日
エネルギー	601 kcal	580 kcal	610 kcal	747 kcal	650 kcal
食塩相当量	2.0 g	2.0 g	2.0 g	2 g	1.7 g
献立と配膳の図		ひなまつり献立 		6年生リクエスト給食 やまアジタルト 	
あかの食品	ぎゅうにゅう, ぶたにく, とりにく, だいず, かつおぶし	ぎゅうにゅう, さわら, いらたまご, ぶたにく, かまぼこ	ぎゅうにゅう, おからコロッケ, あぶらあげ, せんぎりたまご, とりにく, とうふ	ぎゅうにゅう, とりにく, ヨーグルト, きわかめ, とりにく, ベーコン, なまクリーム	ぎゅうにゅう, ぶたにく, だいず, ヨーグルト, なまクリーム
さいの食品	ごはん, はつがげんまい, さとう, ごま, あぶら, はるさめ	ごはん, はつがげんまい, ごま, さとう, はるさめ	ごはん, あぶら, さとう, ごま	ごはん, あぶら, さとう, じゃがいも, タルト	ごはん, はつがげんまい, じゃがいも, あぶら, ごま, さとう
みどりの食品	たまねぎ, きりぼしだいこん, もやし, にんじん, はくさい, きくらげ, しいたけ, えのきたけ, ねぎ, ごまつな	キャベツ, ごまつな, にんじん, だけのこ, えのきたけ, ごぼう	にんじん, もやし, ごまつな, だいこん, ごぼう, ねぎ	キャベツ, にんじん, きゅうり, たまねぎ, コーン, パセリ	たまねぎ, にんじん, マッシュルーム, りんご, きくらげ, キャベツ, きゅうり, みかん, ハイン
	9日	10日	11日	12日	13日
エネルギー	656 kcal	634 kcal	752 kcal	651 kcal	627 kcal
食塩相当量	1.9 g	1.9 g	1.9 g	2.0 g	2.1 g
献立と配膳の図					
あかの食品	ぎゅうにゅう, ぶたにく, とりにく, たまご, ハム, ベーコン, とうふ, チーズ	ぎゅうにゅう, たまごやき, なつとう, ひじき, ぶたにく	ぎゅうにゅう, ぶたにく, とうふ, ハム	ぎゅうにゅう, とうふ, とりにく, ツナ, だいず, たまご, かつおぶし	ぎゅうにゅう, ちりめんじゃこ, オムレツ, ベーコン, チーズ, とりにく, ひじき
さいの食品	ごはん, じゃがいも, マヨネーズ, マカロニ, あぶら	ごはん, あぶら, ごま, じゃがいも, さとう	めん, あぶら, さとう, ごま, むしほん	ごはん, あぶら, さとう, マカロニ, マヨネーズ	ごはん, はつがげんまい, あぶら, さとう, じゃがいも, バター
みどりの食品	たまねぎ, にんじん, きゅうり, キャベツ, ごまつな, トマト	だいこん, にんじん, ごまつな, たまねぎ, さやいんげん	もやし, だけのこ, なら, ねぎ, にんじん, しいたけ, きくらげ, きゅうり, かぼちゃ	たまねぎ, にんじん, キャベツ, ごまつな, ねぎ, えのきたけ	コーン, たまねぎ, パセリ, キャベツ, にんじん, だいこん, ごまつな, しめじ, マッシュルーム
	16日	17日	18日	19日 食育の日	20日
エネルギー	639 kcal	570 kcal	715 kcal	658 kcal	
食塩相当量	2 g	2.8 g	2.3 g	2 g	
献立と配膳の図				6年生が考えた献立 ほんかん 	
あかの食品	ぎゅうにゅう, わかめ, めぼろ, おから, チーズ, ツナ, ぶたにく, とうふ	ぎゅうにゅう, ぶたにく, だいず, ハム, ベーコン, たまご	ぎゅうにゅう, さほ, ツナ, だいず, とうふ, とりにく	ぎゅうにゅう, とりにく, ツナ, のり, ベーコン	
さいの食品	ごはん, はつがげんまい, ごま, マヨネーズ, ぶたにく, とうふ	パン, あぶら, さとう, じゃがいも	ごはん, さとう, マヨネーズ, ごま, じゃがいも	ごはん, あぶら, じゃがいも	
みどりの食品	きゅうり, キャベツ, にんじん, たまねぎ, しめじ, はくさい, ねぎ	たまねぎ, コーン, にんじん, ごまつな, キャベツ, ほうれんそう, マッシュルーム, りんご	コーン, キャベツ, ほうれんそう, にんじん, えのきたけ, しいたけ, ごまつな	ごまつな, もやし, にんじん, たまねぎ, ほうれんそう, コーン, キャベツ	
	23日	<div data-bbox="478 1657 1532 2128" data-label="Complex-Block"> <p>こんがつ ししくい ひこんだて</p> <p>ねんせい かてい か じゆぎょう かんが</p> <p>今月の食育の日献立は、 6年生が家庭科の授業で考えました!</p> <p>栄養教諭から給食の献立を考える時の4つのポイント(①栄養バランス、②旬、③全校児童のここと④予算)を教わり、これらを取り入れて、各班で意見を出し合ってまとめた後、プレゼン大会を行い代表献立を決定しました。</p> <p>代表に選ばれた献立は「氷河期からの自覚め献立」です。お楽しみに♪</p> <p>そつぎょう</p> <p>ご卒業おめでとうございます!</p> <p>5日(木)の給食「6年生リクエスト給食」は、5年生の「6年生ありがとう活動実行委員会」が中心となって、6年生に「リクエスト給食」をとったものです。主食、主菜、副菜、汁物のリクエストが多かったものや、6年生が考えた献立の時にプレゼンがあったもの等を、3月に取り入れました。小学校で食べる最後の給食を味わってください。</p> <p>はるやす ちゅう げん き す</p> <p>春休み中も元気に過ごそう!</p> <p>1日3食 望ましい食生活を</p> <p>糖分や脂肪分、塩分をとりすぎる生活を続けていると、生活習慣病になりやすくなります。春休み中も、1日3食を規則正しく食べ、主食、主菜、副菜をそろえて栄養バランスのよい食事を意識して食べましょう。</p> <p>いつも食べている給食をイメージすると、栄養バランスがよくなりますよ。しっかり食べて、春休みも元気に過ごしましょう。</p> <p>給食をお手本にするとよいですよ!</p> </div>			
エネルギー	834 kcal				
食塩相当量	2.5 g				
献立と配膳の図	3学期給食最終日 				
あかの食品	ぎゅうにゅう, とりにく, たまごやき, ベーコン, とうにゅう, なまクリーム				
さいの食品	ごはん, はつがげんまい, バター, じゃがいも				
みどりの食品	たまねぎ, にんじん, ビーマン, はくさい, ほうれんそう, マッシュルーム				

★都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。



しょくいく 食育だより

～ 家族で読みましょう ～



毎月19日は
「食育の日」

令和8年3月
出雲崎小学校

<今月の給食目標>

食生活を振り返って、生活に生かそう。

今年度も残りわずかとなりました。みなさんは1年間にわたり、おいしい給食を食べながらさまざまな食に関することを学んできました。今月は、給食の時間をふりかえて来年度の食生活における目標を立ててみましょう。



給食の時間をふりかえろう

できたものには□にチェックを入れて、給食の時間のふりかえりをしましょう。



協力して給食の準備をすることができた

1人分の量をきれいに盛りつけた

楽しく会食することができた

バランスのよ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

チェックがつかなかったところは、新学期に向けてできるように取り組んでいきましょう。
春休み中も食事の準備のお手伝いをしたり、健康のことを考えながら食べたりして過ごしましょう。



きゆうしよく おうちDE給食! ~おうちのみんなで楽しく作ろう!~

今月は、6年生リクエスト給食からリクエストの多かった副菜と、2月で好評だった献立のレシピを載せました。春休みにぜひお家でも給食の味を試してみてください。



のり酢あえ

きゆうしよく だいにんき
給食で大人気!



- 【材料】 4人分
- ほうれんそう 1/2袋
 - もやし 1/2袋
 - ツナ缶 小1/2缶
 - 酢 小さじ1
 - しょうゆ 小さじ1
 - きざ 刻みのり ひとつかみ
- 【作り方】
- ほうれんそうは、ゆでて水出し、2~3cmに切る。
 - もやしは、よく洗ってからゆで、水冷する。ツナ缶は軽く油を切る。
 - ゆでた野菜とツナを最初によく混ぜ、盛り付けの直前に調味料、刻みのりの順で和える。

キムチチャーハン

がつこうひょえんだて
2月好評献立!



- 【材料】 4人分
- ごはん 4人分
 - ごま油 4g
 - おろしにんにく 少々
 - 豚ひき肉 120g
 - 人参 20g
 - ねぎ 20g
 - キムチ 60g
 - しょうゆ 4g
 - 砂糖 少々
 - 酒 少々
- 【作り方】
- 人参は千切り、ねぎは小口切りにする。
 - フライパンにごま油とおろしにんにくを入れ加熱し、香りが出きたら豚ひき肉を入れて炒める。
 - ②に人参、ねぎを入れてしんなりするくらいに炒めたら、キムチを入れて、さらに炒める。
 - ④にしょうゆ、酒、砂糖を加えて味を調整したら、炊きあがったごはん混ぜ合わせる。



春休み中も、給食をイメージして栄養バランスのとれた食事を3食とるように意識して過ごしましょう!