



令和8年 3月 学校給食献立表

さぬき市志度学校給食共同調理場

★今月の食育目標：1年間の食生活をひり返ろう

さぬき市の食育

よくかんで食べよう

Table with columns for Date, Meal Name, Food Groups (Red, Green, Yellow), Seasonings, and Nutritional Values (Energy, Protein). Rows include meals like '小麦ごはん', 'いわしの香り揚げ', 'かきませずし', etc.



# 令和8年 3月 学校給食献立表

さぬき市志度学校給食共同調理場

★今月の食育目標：1年間の食生活をふり返ろう

日	曜	献立名	使用する食品名						栄養価		
			おもに体の組織をつくる(赤)		おもに体の調子を整える(緑)		おもにエネルギーとなる(黄)		調味料ほか	小学校4年	中学校2年
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
			魚・肉・大豆・大豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂			
17	火	牛乳		牛乳						621	822
		麦ごはん				米 大麦					
		焼き豆腐のみそそば煮	焼き豆腐 豚肉 みそ		にんじん ねぎ	たまねぎ しいたけ しょうが にんにく	希少糖 でんぷん	ごま油	一味 しょうゆ 清酒		
		まんばのごまドレッシングあえ			にんじん まんば	もやし	砂糖	ごま ごま油	しょうゆ 酢	26.6	34.0
		きなこビーンズ(小中学校のみ)	はじき大豆 きなこ			砂糖					
		クレープ(幼稚園のみ)				クレープ					
18	水	牛乳		牛乳						619	795
		ごはん				米					
		白身魚の香味ソース	メルルーサ		ねぎ	しょうが にんにく	希少糖 でんぷん	なたね油 ごま油	酢 みりん しょうゆ 一味		
		葉ごぼうのきんぴら	豚肉 てんぷら		にんじん さやいんげん	葉ごぼう ごぼう	ごんにやく 希少糖	なたね油 ごま	しょうゆ みりん 清酒 煮干し(だし)	22.6	28.2
		じゃがいもとたまねぎのみそ汁	油揚げ 豆腐 みそ	わかめ	ねぎ	たまねぎ	じゃがいも	煮干し(だし)			
19	木	牛乳		牛乳						563	733
		麦ごはん				米 大麦					
		ほうれん草入りオムレツ	ほうれん草入りオムレツ								
		野菜のソテー	ウインナー		小松菜	キャベツ もやし しめじ コーン		なたね油	しょうゆ チキンコンソメ	20.3	24.9
		わかめとチンゲンサイのスープ	豆腐 かまぼこ	わかめ	にんじん チンゲンサイ ねぎ	たまねぎ	はるさめ	しょうゆ 中華だし ピーフコンソメ 鶏がらだし			
23	月	牛乳		牛乳						650	858
		麦ごはん				米 大麦					
		揚げ鶏のレモンソースかけ	鶏肉			レモン	希少糖 でんぷん	なたね油	しょうゆ		
		ごまあえ			小松菜 にんじん	キャベツ もやし	砂糖	ごま	しょうゆ	25.2	32.1
		だんご汁	油揚げ みそ		にんじん ねぎ	だいこん しいたけ	白玉だんご	煮干し(だし)			

※献立は材料その他の都合により変更をすることがあります。※塩・こしょう等少量の調味料は紙面の都合により表示しておりません。

※加工食品の内容成分や特定原材料の表示は、詳細献立表を各校・園に配付しておりますのでお問い合わせ下さい。

※さぬき市産及び香川県産が使用できる予定の料理名と食品名を、太字で表示しています。

※さぬき市の公式サイトでも献立表を公開しています。 さぬき市⇒子育て・教育⇒学校⇒給食⇒学校給食献立表

令和8年2・3月分学校給食費口座振替日は、2か月分まとめて令和8年3月31日(火)です。前日までに、引き落とし口座の残高確認をお願いします。

### 3月使用予定の地場産物



## いただきまーす！

## 今月の食育目標：1年間の食生活をふり返ろう

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。健康な心と体を育てていくためには、給食を通して学んだことをこれからの生活に生かしていくことが大切です。この1年をふり返りながら、自分の食生活を見直してみましよう。



### 今年度、できたこと や がんばったこと に○をつけてみよう！

<input type="checkbox"/> さぬき市や香川県の地場産物が分かった。 	<input type="checkbox"/> 香川県の郷土料理が分かった。 まんばのけんちゃん 	<input type="checkbox"/> よくかんで食べられた。 	<input type="checkbox"/> 感謝の気持ちを持って食べることができた。 
<input type="checkbox"/> おやつは食べる時刻と量に気がつけた。 	<input type="checkbox"/> 早寝・早起き・朝ごはんができた。 	<input type="checkbox"/> 食器やはしを正しく持ち、マナー良く食べられた。 	<input type="checkbox"/> いろいろな食べ物にチャレンジできた。 

### 4月からの食に関する目標を立ててみよう。



4月からの目標

### ＜新年度に向けて＞



### 春休み中にチェックしておこう

- ★ エプロン・ぼうし・マスクはきれいに洗濯できていますか？
- ★ マスクやぼうしのゴムはのびていませんか？
- ★ つめは切っていますか？