

令和8年3月分学校給食予定献立表 (A)

銚田市立銚田学校給食センター

日	曜	こんだて	体をくつくるものになる食べもの	ねつやかものになる食べもの	体のちよしょうととのえる食べもの	小学校	中学校	備 考		
						エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量			
2	月	主食	ちゅうかめん(しょうゆラーメン)	めん						
		主菜	ミニあんまん	あずき	こむぎこ さとう みずあめ ラード			678	767	
		副菜	さきみともゆしのちゅうかあえ	とりこ	こまあから あらら	きゃべつ もやし にんじん			24.8	28.1
		他	しょうゆラーメンスープ	ぶたこ	あから こまあから	はくさい もやし にんじん ながねぎ どうもろこし しょうが			15.6	17.0
3	火	主菜	きゅうにゅう	ぎゅうにゅう				3.4	4.0	
		主菜	ごはん	こめ						
		主菜	チキンカツ	とりこ	パンこ あらら					
		副菜	きゃべつサラダ	あから さとう	あから さとう	きゃべつ えだまめ にんじん たまねぎ			64.3	77.7
4	水	副菜	ごまみそしる	あつあけ みそ	じゃがいも ごま	もやし にんじん ちんげんさい			23.2	25.3
		他	きゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
		主菜	キャラメルあげパン	パン	あから さとう					
		主菜	キャラメルあげパン	パン	あから さとう					
5	木	主菜	さつまポテトサラダ	じゃがいも さつまいも ノンエッグマヨネーズ						
		副菜	トマトのスープに	とりこ だいず						
		他	きゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
		主菜	さつまポテトサラダ	じゃがいも さつまいも ノンエッグマヨネーズ						
6	金	副菜	トマトのスープに	とりこ だいず						
		他	きゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
		主菜	わかめごはん	わかめ	こめ					
		主菜	わかめごはん	わかめ	こめ					
7	土	主菜	わかめごはん	わかめ	こめ					
		主菜	わかめごはん	わかめ	こめ					
		副菜	なつめ	なつめ	こめ					
		他	きゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
8	日	主菜	わかめごはん	わかめ	こめ					
		主菜	わかめごはん	わかめ	こめ					
		副菜	なつめ	なつめ	こめ					
		他	きゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
9	月	主菜	わかめごはん	わかめ	こめ					
		主菜	わかめごはん	わかめ	こめ					
		副菜	なつめ	なつめ	こめ					
		他	きゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
10	火	主菜	わかめごはん	わかめ	こめ					
		主菜	わかめごはん	わかめ	こめ					
		副菜	なつめ	なつめ	こめ					
		他	きゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
11	水	主菜	わかめごはん	わかめ	こめ					
		主菜	わかめごはん	わかめ	こめ					
		副菜	なつめ	なつめ	こめ					
		他	きゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
12	木	主菜	わかめごはん	わかめ	こめ					
		主菜	わかめごはん	わかめ	こめ					
		副菜	なつめ	なつめ	こめ					
		他	きゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
13	金	主菜	わかめごはん	わかめ	こめ					
		主菜	わかめごはん	わかめ	こめ					
		副菜	なつめ	なつめ	こめ					
		他	きゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
14	土	主菜	わかめごはん	わかめ	こめ					
		主菜	わかめごはん	わかめ	こめ					
		副菜	なつめ	なつめ	こめ					
		他	きゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
15	日	主菜	わかめごはん	わかめ	こめ					
		主菜	わかめごはん	わかめ	こめ					
		副菜	なつめ	なつめ	こめ					
		他	きゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
16	月	主菜	わかめごはん	わかめ	こめ					
		主菜	わかめごはん	わかめ	こめ					
		副菜	なつめ	なつめ	こめ					
		他	きゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
17	火	主菜	わかめごはん	わかめ	こめ					
		主菜	わかめごはん	わかめ	こめ					
		副菜	なつめ	なつめ	こめ					
		他	きゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
18	水	主菜	わかめごはん	わかめ	こめ					
		主菜	わかめごはん	わかめ	こめ					
		副菜	なつめ	なつめ	こめ					
		他	きゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
19	木	主菜	わかめごはん	わかめ	こめ					
		主菜	わかめごはん	わかめ	こめ					
		副菜	なつめ	なつめ	こめ					
		他	きゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
20	金	春 分 の 日								
		春 分 の 日								
		春 分 の 日								
		春 分 の 日								
21	土	主菜	わかめごはん	わかめ	こめ					
		主菜	わかめごはん	わかめ	こめ					
		副菜	なつめ	なつめ	こめ					
		他	きゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
22	日	主菜	わかめごはん	わかめ	こめ					
		主菜	わかめごはん	わかめ	こめ					
		副菜	なつめ	なつめ	こめ					
		他	きゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
23	月	主菜	わかめごはん	わかめ	こめ					
		主菜	わかめごはん	わかめ	こめ					
		副菜	なつめ	なつめ	こめ					
		他	きゅうにゅう	ぎゅうにゅう						

※ただし、こんにゃくはエネルギーにはなりません。

注：A献立表は銚田南小・大洋小・銚田南中・大洋中・銚田幼・つばさ幼に配布しています。献立は事情により変更する場合がありますのでご了承下さい。

1年間の
献立表

食生活をふりかえろう！

1年間の食生活をふりかえって、できたことに○をつけてみましょう。できたことはこれからも続け、できなかったことは「なぜできなかったのか」を考えて、改善していきましょう！

- 朝ごはんを毎日食べた
- 好きなものをしなで食べた
- 間食は時間と量を決めてとった
- よくかんで食べた
- 食事の前に石けんで手を洗った
- 食事のマナーを守って食べた

銚田市は鹿島アントラーズのホームタウンです。

献立表は銚田市のホームページでもご覧いただけます。