



2026年

3月のこんだて

給食費口座振替日 3月25日(水)

通帳残高を確認のうえ前日までに

入金してください

西脇市立学校給食センター

※西脇市は卵・乳アレルギーの対応をしています(献立表では対応食のあるメニューを塗りつぶし【ボ有】と表示しています)。

日	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)【ボ有】	6日(金)	9日(月)	10日(火)【ボ有】	11日(水)
こんだて	パン ぎゅうにゅう ミネストローネ ブロッコリーサラダ	ごはん ジョア(マスクット) さばのみそに わかたけじる ひなあられ	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのスタミナやき ぶたじる こまつなマヨネーズあえ	パンパン ぎゅうにゅう マカロニグラタン オニオンスープ	ごはん ぎゅうにゅう マカロニレタススープ ほろれんそうとベーコンのいためもの いちごゼリー	パン ぎゅうにゅう ぶたにくのかおりあげ ABCスープ さつまいもサラダ	ごはん ぎゅうにゅう たけのこごはんのぐ なめこじる じゃがアスパラのバターチー	ごはん ジョア(プレーン) チキンカレー きゅうりのちゅうかつげ ミニきなこパン
おかずのないよう	ハンバーグ たまねぎ にんにくしょうが ドライアップル レモンかじゅう あぶら さとう ベーコン だいこん たまねぎ にんじん ダイストマト バジルペースト さとう あぶら コンソメスープ しお ブロッコリー キャベツ にんじん コーン さとう	さばのみそに とりにく わかめ たけのこ たまねぎ にんじん だしこんぶ けずりぶし しお しょうゆ はくさい ほうれんそう きんごま さとう しょうゆ	とりにく にんにく しょうが ねぎ さとう ごまあぶら しょうゆ ぶたにく さつまいも だいこん にんじん みそ にぼし ポークハム こまつな キャベツ ノンエッグマヨネーズ しょうゆ	ドライパン とりにく マカロニ たまねぎ コーン マッシュルーム ぎゅうにゅう チーズ バター こむぎこ しお ベーコン たまねぎ にんじん パセリ チキンピジョン しお しらたまもち いちご みかんシロップづけ りんごシロップづけ	ちりめんじゃこ じゃがいも たけのこ たまねぎ こめこのてんぷらこ あぶら しお とりにく レタス たまねぎ にんじん とりがらスープ しょうゆ しお ベーコン ほうれんそう コーン あぶら しお しょうゆ しょうゆ	ぶたにく しそごはんのもと こめこ かたくりこ あぶら しお しょうゆ とりにく アルファベットマカロニ だいこん レタス たまねぎ にんじん コンソメスープ しお しょうゆ さつまいも きゅうり にんじん レモンかじゅう ノンエッグマヨネーズ しょうゆ しょうゆ	とりにく あぶらあげ たけのこ にんじん ほししいたけ さとう ごまあぶら しょうゆ みりん さけ とうふ わかめ なめこ たまねぎ ねぎ みそ にぼし じゃがいも アスパラガス バター あぶら しょうゆ しお しょうゆ	とりにく さつまいも たまねぎ にんじん しょうが にんにく あぶら カレーカレー とんかつソース しょうゆ コンソメスープ きゅうり さとう ごまあぶら しょうゆ すしお ミニパン きなこ さとう あぶら しお
日	12日(木)	13日(金)	16日(月)	17日(火)【ボ有】	18日(水)【ボ有】	19日(木)	23日(月)	※都合により食材が変更となる場合があります。
こんだて	パン ぎゅうにゅう チリコンカン はくさいスープ だいこんサラダ	わかめごはん ぎゅうにゅう さつまいもスティック すいぎょうざ れいしやぶサラダ	パン ぎゅうにゅう かぼちゃコロッケ エリンギスープ きくいもとれんこんのサラダ いちごジャム	ごはん ぎゅうにゅう ドリアのぐ やよいあまがたのり しろいポテトサラダ	ごはん ぎゅうにゅう さんぞくやき カラフルゆんたまごスープ むげんキャベツ	パン ぎゅうにゅう しろみぎかなのジュンペーゼ チンゲンサイのスープ イタリアンサラダ	パン ぎゅうにゅう とりにくのてりやき もやしスープ コールスローサラダ	○印:おもにからだをつくるものになるしよくひん □印:おもにエネルギーのもとになるしよくひん △印:おもにからだのちょうしをととのえるものになるしよくひん ★印:あたらしいメニュー ♡印:かみかみメニュー
おかずのないよう	ぶたにくミンチ だいず だいずフレーク たまねぎ にんにく ダイストマト バジルペースト さとう あぶら チリパウダー ケチャップ しょうゆ ウスターソース ウインナー はくさい たまねぎ にんじん あぶら しょうゆ しょうゆ しお コンソメスープ ツナ だいこん きゅうり にんじん さとう オリーブあぶら りんごす しょうゆ しょうゆ	わかめごはんのもと さつまいも あぶら しお すいぎょうざ もやし にんじん にら しょうが ごま ちゅうかスープ しお しょうゆ しょうゆ ぶたにく キャベツ たまねぎ きゅうり にんじん ゆずしょうゆドレッシング さとう しょうゆ	かぼちゃコロッケ あぶら ベーコン エリンギ たまねぎ にんじん もやし パセリ コンソメスープ しお ツナ きくいも れんこん きゅうり にんじん さとう オリーブあぶら りんごす しょうゆ しょうゆ	とりにく たまねぎ にんじん しめじ ぎゅうにゅう チーズ バター こむぎこ あぶら しお コンソメスープ しょうゆ わかめ たまねぎ にんじん コーン ほししいたけ ちゅうかスープ しお しょうゆ ツナ じゃがいも カリフラワー たけのこ さとう ノンエッグマヨネーズ すしお しょうゆ	とりにく たまねぎ しょうが にんにく こめこ あぶら しょうゆ さけ みりん たまご たまねぎ もやし にんじん スナックえんどう パセリ かたくりこ あぶら しょうゆ しょうゆ キャベツ しお コンソメスープ しょうゆ しお ごま ごまあぶら しょうゆ しお	ホキ にんにく バジルペースト オリブあぶら しょうゆ ワイン しお ポークハム にんじん チンゲンサイ たまねぎ しょうが ごまあぶら しょうゆ しょうゆ ちゅうかスープ キャベツ きゅうり コーン さとう イタリアンドレッシング	とりにく さとう あぶら しょうゆ みりん にくだんご きくいも もやし たまねぎ にんじん ねぎ ちゅうかスープ しょうゆ しお キャベツ きゅうり にんじん コーン さとう フレンチドレッシング しょうゆ	3月の平均栄養供給量 ()は文部科学省基準 小学校 エネルギー 593kcal(650) たんぱく質 22.5g(26.8) 中学校 エネルギー 745kcal(830) たんぱく質 27.4g(34.3)

3月の給食目標 食生活をふり返ろう

食生活チェックシート

自分の食生活をふり返り、「はい」か「いいえ」に○をつけ、数えてみましょう。

朝ごはんを毎日食べている はい・いいえ	食事の前に手をきれいに洗っている はい・いいえ	よくかんで食べている はい・いいえ	食事のマナーを守れている はい・いいえ
正しいおはしの持ち方、食器の置き方をしている はい・いいえ	おやつの時間と量を決めている はい・いいえ	好ききらいなく何でも食べている はい・いいえ	「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつができています はい・いいえ

「はい」が6~8こ

すばらしい

新しい学年でも、その調子で過ごせるとよいですね!

「はい」が3~5こ

あと一歩

できなかったことを意識して、取り組んでみましょう!

「はい」が0~2こ

がんばろう

できそうなことを見つけてがんばってみましょう!

~ 今月使用する西脇市産の食材 ~

給食では、西脇ファーマーズブランド*の農産物も積極的に使用しています。
※西脇市の環境に配慮した栽培方法で生産した農産物