



2026年 3月予定献立表



☆ 今月のめあて ☆
1年間の食事を振り返ろう

〇〇学校

八頭町学校給食共同調理場
(八頭町教育委員会)

※ 太字は八頭町の産物です

今月の旬の食べ物



給食中止日	日曜日	主食	牛乳	主菜	副菜	デザートほか	食べ物のほたらき						1人分栄養価				献立のテーマとメッセージ
							血・筋肉・骨・歯をつくる(第1群)		体の調子をととのえる(第2群)		エネルギーのもとになる(第3群)		エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	
							第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群					
	2月	きぬむすめ ご飯(有機)		ハンバーグの きのこあん	かまぼこのすまし汁 ひじきの炒り煮		とりにく ぶたにく かまぼこ どうふ	ぎゅうにゅう ひじき あぶらあげ	にんじん たまねぎ エリンギ ぶひめじ しいたけ れんこん えだまめ	ごめ さとう てんぷん パンこ こんにやく	あぶら	小学校 630	小学校 23.8	小学校 18.6	小学校 2.6	●今月のめあてについて…今月のめあては、「1年間の食事を振り返ろう」です。3月は、卒業・進級にむけて準備をしていく大切な月となります。新年度から良いスタートが切れるようにもう一度自分の食生活を振り返りましょう。	
	3火	桃の節句献立 梅ご飯		白ねぎ入り たまご焼き	鶏ごぼう汁 菜の花和え	おいり	とりにく たまご	ぎゅうにゅう ほうれんそう なのはな	だいこん はくさい しろうおび ごぼう うめ キャベツ	ごめ はちみつ さとう てんぷん おいり		567	22.0	12.9	2.6	●ひな祭り献立について…今日は、子どもたちの成長と幸せを願う「ひなまつり」の日です。旧暦の3月3日は、桃の花が咲いていた時期であったことから「桃の節句」とも言われています。ひな人形を飾ったり、白酒やひしもちなどを供えて、子どもたちの健やかな成長を願います。今日は桃の色をイメージした梅のご飯、菜の花の和え物、鳥取の郷土菓子のおいりを取り入れました。	
	4水	ご飯		鶏肉の 最強 みそ焼き	肉じゃが 勝ツオブシ和え		とりにく ぶたにく みそ かつおぶし	ぎゅうにゅう こまつな さやいんげん	たまねぎ もやし たまねぎ	ごめ さとう こんにやく じゃがいも	あぶら	654	28.6	17.6	2.3	●応援献立について…今日はみなさんを応援するメニューです。受験や勉強、部活動やスポーツなど、力いっぱい頑張って勝つように「勝ツオブシ和え」、鶏肉の最強みそ焼きにしました。みなさんが様々な自分の目標に向かっていけるように願いを込めています。	
	5木	大山小麦 コッペパン		さといもコロッケ	コーンスープ ツナサラダ		ベーコン シーチキン ぶたにく	ぎゅうにゅう にんじん	たまねぎ コーン しいたけ キャベツ だいこん エリンギ	コッペパン じゃがいも さといも パンこ	ごま ドレッシング あぶら	660	23.8	27.0	2.9	●さといもについて…さといもは、ねっとりとした食感と甘味が特徴のいもです。親いもに子いも、孫いもがたくさん付く様子から子孫繁栄の象徴として古くから縁起物とされています。普段は煮物や汁物に使いますが、今日はさといもを使ったコロッケにしました。	
	6金	ご飯		黒豆がんもの 含め煮	だいこんのみそ汁 マカロニサラダ		くろまめがんも みそ ハム	ぎゅうにゅう にんじん こまつな	たまねぎ だいこん キャベツ えのきたけ	ごめ マカロニ さとう	ノンストップマカロニ	662	22.6	21.3	2.4	●がんもどきについて…がんもどき(がんも)は、水気を切った豆腐ににんじん、ごぼう、しいたけなどの具材を混ぜて丸め、油で揚げた日本の伝統的な大豆加工品です。おでんや煮物によく使われ、ふんわりとした食感とジューシーな味わいが特徴です。今日は黒豆の入った「黒豆がんも」を含め煮にしました。	
	9月	きぬむすめ ご飯(有機)		チキンカツ	牛骨ラーメン だいこんサラダ	(中) お祝い いちご ゼリー	とりにく ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう にんじん	たまねぎ しろうおび だいこん キャベツ きくらげ たけのこ コーン	ごめ ラーメン こむぎこ パンこ (中)お祝い いちご ゼリー	あぶら	672	23.4	19.1	2.7	●学校給食について…今日は中学校3年生の最後の給食です。給食の中でも人気のある麺を取り入れました。今までの9年間の給食を思い出しながら食べてもらえたらうれしいです。栄養・運動・休養のバランスを大切にして健康に気をつけ、目標におかって頑張ってください。応援しています。	
	10火	ご飯		さばの塩焼き	油揚げのみそ汁 いりどり		とりにく さば あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう にんじん さやいんげん	しょうが えのきたけ たまねぎ しろうおび れんこん だいこん	ごめ さとう こんにやく	あぶら	629	26.8	19.1	1.8	●きのこについて…鳥取県は「きのこ王国」と呼ばれるほど、きのこの栽培が盛んです。そして八頭町の学校給食で使用するえのきたけ・エリンギ・しめじ・しいたけは八頭町産です。今日はみそ汁にえのきたけを使っています。	

※気象状況等によりやむなく、献立内容を変更することがあります。ご了承ください。

3月予定献立表

※ 太字は八頭町の産物です



☆ 今月のめあて ☆
1年間の食事を振り返ろう

〇〇学校

八頭町学校給食共同調理場
(八頭町教育委員会)



給食中止日	日	曜日	主食	牛乳	主菜	副菜	デザート ほか	食べ物のほたらき						1人分栄養価				献立のテーマとメッセージ
								血・筋肉・骨・歯をつくる(第1群)		体の調子をととのえる(第2群)		エネルギーのもとになる(第3群)		エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	
								第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群					
	11	水	ご飯		しゅうまい	もずくスープ ほうれんそうのナムル		ぶたにく とりにく とうふ	ぎゅうにゅう もずく	にんじん しょうが たまねぎ しゅうぶ キャベツ コーン えのきたけ	しょうが たまねぎ しゅうぶ キャベツ コーン えのきたけ	ごめ こむぎこ パンこ	ごまあぶら	小学校 560	小学校 19.9	小学校 15.1	小学校 1.7	●栄養のバランスについて…みなさんは苦手な食べ物もチャレンジして食べるようにしていますか。苦手なものはいつも減らしたり、残したりしていませんか？食べ物はそれぞれ体の中に入ってから大切な働きをしています。自分の健康を考えた食べ方ができていたか振り返ってみましょう。
	12	木	大山小麦 コッペパン		フランクフルトの ソースかけ 枝豆サラダ	クリームシチュー		とりにく フランクフルト	ぎゅうにゅう フランクフルト	にんじん たまねぎ キャベツ えだまめ	ぶぶしめじ たまねぎ キャベツ えだまめ	コッペパン じゃがいも さとう てんぷん	ドレッシング	605	26.6	22.9	2.9	●じゃがいもについて…じゃがいもの主成分は糖質ですが、ビタミンCを多く含む体の調子をととのえたりエネルギーのもとになったりする食品です。煮物、揚げ物、炒め物、サラダなどどんな料理にもあう食品です。今日はクリームシチューにたっぷり使いました。
	13	金	わかめご飯		ホキフライ	さといものみそ汁 高野豆腐の卵とじ		ホキ こうやどふ かまぼこ みぞ	ぎゅうにゅう わかめ たまご	にんじん さやいんげん だいこん しゅうぶ	たまねぎ だいこん しゅうぶ	ごめ パンこ こむぎこ さといも	あぶら	643	24.1	19.5	2.9	●食事マナーできていますか？…みなさんは「いただきます」「ごちそうさま」が言えていますか？食べ物の命や、食事を用意してくれた人々への感謝の気持ちを表すあいさつです。心をこめてあいさつしましょう。
	16	月	きぬむすめ ご飯(有機)		あじフライ	けんちん汁 煮びたし		あじ とうふ かつおぶし さつまあげ	ぎゅうにゅう かつおぶし	にんじん こまつな	だいこん ぶぶしめじ しいたけ はくさい たまねぎ ごぼう	ごめ こんにやく こむぎこ パンこ	あぶら	603	21.2	17.9	2.7	●あじについて…あじには、良質なたんぱく質をはじめ脳を活性化させるDH Aや血液をさらさらにするEPA、骨を強くするカルシウムなど、成長期に必要な栄養素が多く含まれています。今日はあじフライです。あじわって食べてください。
	17	火	ご飯		豆腐の包み焼き	わかめのみそ汁 切干大根の含め煮		とりにく とうふ あぶらあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ みぞ	にんじん さやいんげん	たまねぎ しゅうぶ だいこん えだまめ しょうが しいたけ えのきたけ	ごめ こんにやく さとう	あぶら	618	24.3	16.6	2.4	●わかめについて…わかめは、春が旬の食べ物です。海の中では、茶色っぽい色をしています。ゆでると鮮やかな緑色に変わります。大きいものでは、3m以上に成長します。今日はわかめのみそ汁にしました。
	18	水	カミカミ献立 ご飯		鶏肉のレモン ソースかけ	中華スープ かみかみごぼうサラダ	(小) お祝い いちご ゼリー	かまぼこ とりにく	ぎゅうにゅう かまぼこ	にんじん こまつな キャベツ チンゲンサイ	しいたけ たまねぎ キャベツ もやし ごぼう レモン	ごめ さとう てんぷん こめこ ごま (小)お祝い いちご ゼリー	あぶら ごまあぶら ごま ドレッシング	718	22.8	25.8	1.9	●給食クイズ…小学校6年間で給食を何回食べるでしょうか？①3,200回 ②2,000回 ③1,100回…正解は、約1,100回です。今日は、6年生のみなさんは小学校で食べる最後の給食です。人気の鶏肉のから揚げに、甘酸っぱいレモンソースをかけました。楽しい給食時間を過ごしてください。
	19	木	食育の日献立 大山小麦 コッペパン		ミートローフ	ミネストローネ ブロッコリーサラダ		ぶたにく ぎゅうにゅう たまご	ぎゅうにゅう たまご	にんじん トマト グリーンピース ブロッコリー	キャベツ たまねぎ にんにく ブロッコリー	コッペパン じゃがいも パンこ マカロニ	ドレッシング	759	32.0	28.9	3.9	●食育の日について…毎月19日は食育の日です。鳥取県や八頭町のおいしい食材や旬の野菜を取り入れています。農作物を育てている人、食事を作ってくれている人などいろいろな関わっている人たちに感謝して食べましょう。家族と一緒に食事をすることや残さず食べることも食育のひとつです。
	23	月	ご飯		さわらの マヨネーズ焼き	キムチスープ キャベツのごま和え		さわら ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう とうふ	にんじん こまつな だいこん しゅうぶ キムチ	はくさい だいこん しゅうぶ キャベツ	ごめ ごまあぶら ごま	ノンメープマヨネーズ	700	29.3	20.3	3.5	●お家で作ってみよう！…八頭町のホームページに給食レシピが載っているのを知っていますか？キムチから揚げ、納豆サラダなどのレシピがあります。参考に作ってみるのもいいですね。今日で今年度の給食も最終日です。また新年度にお会いしましょう。よい春休みをお過ごしください。

※気象状況等によりやむなく、献立内容を変更することがあります。ご了承ください。