

令和8年3月 詳細献立表(アレルギー)

※「詳細献立表」には、使用する食材と、アレルギー表示義務のある8品目及び下記の品目について表示しています。

表示義務(特定原材料)8品目		その他
たまご、乳、小麦、落花生(ピーナッツ)、エビ、ソバ、カニ、くるみ		タコ、イカ、貝類、ペカンナッツ

※ 醤油と酢に含まれる「小麦」は表示しておりませんが、微量の小麦成分が含まれております。
 ※ 詳しい情報が必要な方、または不明な点がある場合は、給食室(給食センター)までお問い合わせください。
 ※ 給食を食べる前に、必ず内容を確認してください。
 ※ 材料、天候等により、献立を変更する場合があります。
 ※ 配合表を基に表記しているため、表示義務8品目以外の食品については表記されていない場合もあります。
 ※ 給食で使用するもずくやアーサ、チリメンなどにエビ・カニが混ざることがあります。

日	曜日	こんだて	(あか) おもに体をつくる もとなる食品	(きいろ) おもにエネルギーの もとなる食品	(みどり) おもに体の調子を 整えるもとなる食品	調味料由来
2	月	牛乳 むぎごはん マーボー大根 お豆腐しゅうまい もやしのナムル さくらちらし寿司	とうふ、ぶたにく、ぶたレバー、みそ	こめ、むぎ ごま油、でんぶ	だいにん、たまねぎ、にんじん、ねぎ、しいたけ、しょうが、にんにく	小麦
3	火	牛乳 さつまいも 魚のてりやきソースがけ 葉の花のごまあえ さくらもち	あぶらあげ、みそ まぐろ かまぼこ 白いんげん豆	さつまいも さとう、ごま ごま、さとう	たまねぎ、にんじん、えだまめ、コーン もやし、にんじん、きゅうり、きくらげ、こんにやく れんこん、たけのこ、にんじん、かんぴょう、桜の花	小麦
4	水	牛乳 五目ごはん 干草焼 もやしとじゃこのあえもの うまかつ	ぶたにく、ひじき、あぶらあげ、かまぼこ、大豆 たまご、とりにく、チーズ(乳) チリメン 大豆、黒大豆、ワイン、アオサ	こめ、油 さとう、でん粉、油 さとう、ごま油 ひまわりの種、油、もち米、さとう、小麦粉、ごま	にんじん、しいたけ、ごぼう、ねぎ にんじん、ほうれん草、しいたけ、たまねぎ こまつなもやし	小麦
5	木	牛乳 赤飯 イナムドゥチ かんぴょうイリチー ミヌダル シークワサーゼリー	小豆 ぶたにく、かまぼこ、あぶらあげ、みそ ぶたにく、こんにぶ、かまぼこ、あぶらあげ ぶたにく	こめ さとう、油 さとう、ごま さとう	しいたけ、こんにやく かんぴょう、こんにやく しょうが シークワサー果汁	
6	金	牛乳 むぎごはん チキンカレー イタリアンサラダ とんかつ いちごのお祝いケーキ(中学校) すだちゼリー(小学校)	とりにく、ぶたレバー ハム(乳) 豚肉、大豆 豆乳	こめ、むぎ じゃがいも、油、米粉 あぶら、さとう、ドレッシング でん粉、パン粉(小麦)、油 さとう、米粉、油、でん粉 さとう	にんじん、たまねぎ、グリーンピース、セロリー、にんにく キャベツ、きゅうり、コーン、にんじん いちご すだち果汁	小麦
9	月	牛乳 なかよしあげぼん ABCスープ しゃきしゃきサラダ	きなこ ベーコン、白いんげん豆 とりにく	なかよしパン(小麦、乳)、油、ことう、さとう、ココア じゃがいも、マカロニ(小麦)、あぶら ドレッシング	たまねぎ、にんじん、セロリー、パセリ、にんにく、トマト れんこん、にんじん、きゅうり、コーン	
10	火	牛乳 むぎごはん けんちん汁 豚肉のしょうが焼き やさしいため	とうふ、あぶらあげ ぶたにく ベーコン、ツナ、あつあげ	こめ、むぎ さつまいも、ごま油 さとう、でんぶ 油	だいにん、にんじん、ごぼう、こんにやく、長ねぎ しょうが キャベツ、にんじん、こまつな	
11	水	牛乳 カレーピラフ やさしいスープ ポテトリヨネーズ 豆乳プリン	とりにく、ベーコン、レンズ豆 ウインナー、チーズ(乳) 豆乳	こめ、マーガリン、さとう、 じゃがいも、油、バター(乳) さとう、でんぶ	にんじん、コーン、 キャベツ、セロリー、たまねぎ、ブロッコリー、パセリ たまねぎ、にんじん、コーン、グリーンピース	乳、小麦
12	木	牛乳 むぎごはん うちな一煮 いんげんのごまあえ ニューサマーオレンジ	ぶたにく、こんにぶ、あつあげ、かまぼこ ちくわ、みそ	こめ、むぎ さとう、油 ごま、さとう	だいにん、ごぼう、こんにやく いんげん、にんじん ニューサマーオレンジ	
13	金	牛乳 むぎごはん アーサ入りゆし豆腐 グンボーイリチー きびなごのなんばんづけ	ゆし豆腐、アーサ ぶたにく、みそ きびなご	こめ、むぎ さとう、油 米粉、でんぶ、あぶら、さとう	とうがん ごぼう、いんげん、にんじん、しょうが たまねぎ、にんじん、シークワサー果汁	
16	月	牛乳 高菜チャーハン ぎょうざ パンサンサー お芋の大福	ぶたにく、あぶらあげ ぶたにく、とりにく、だいた ハム(乳)	こめ、油、ごま油 油、でん粉、さとう、小麦粉 はるさめ、さとう、ごま油、ごま さつまいも、もち粉、さとう、油、でん粉	にんじん、たまねぎ、たかなづけ キャベツ、たまねぎ、にら、しょうが きゅうり、もやし	
17	火	牛乳 スパゲティパジャリコ 魚のマスタード焼き キャベツのマリネ いちごのお祝いケーキ(小学校) すだちゼリー(中学校)	ベーコン ほき 豆乳	スパゲティ(小麦)、油 卵、たまご、マヨネーズ さとう、ドレッシング さとう、米粉、油、でん粉 さとう	たまねぎ、にんじん、しめじ、マッシュルーム、にんにく たまねぎ、パセリ キャベツ、きゅうり、コーン、レモン いちご すだち果汁	乳
18	水	牛乳 ピザトースト 白いんげんスープ アスパラサラダ さくらゼリー	ウインナー、チーズ(乳) 白いんげん豆、ベーコン とりにく	食パン(小麦、乳)、油、さとう じゃがいも、米粉、油 ドレッシング さとう	たまねぎ、ピーマン、マッシュルーム、コーン たまねぎ、にんじん、えだまめ、にんにく アスパラ、キャベツ、にんじん さくらんぼ果汁、レモン果汁	

卒業するみなさんへ

いよいよ卒業の時がやってきました。
 みなさんの前には、すばらしい可能性を秘めた未来があります。
 時には困難にぶつかることもあるでしょう。でも、「ピンチはチャンス」と頭を切りかえて、前向きに進んでほしいと思います。
 いざという時ものをいうのは「体力」と「気力」、そしてその基礎となるのは、毎日の正しい食生活です。
 中学生の時期は、一生で最も多くの栄養を必要とします。また、成長期の食習慣は、一生の健康を左右する大切なものです。
 どうか『食べることを大切にしてください。』
 そして、夢に向かって、輝く未来を切りひらいていってください。
ご卒業おめでとう！！



元気

朝食をしっかりと食べて登校しましょう

最近、時間がない、やせたいなどの理由で、朝食を食べない児童生徒が増えているといわれています。朝食は一日の活動源です。また、生活リズムを作る出発点となる大切な食事です。朝食は英語で「ブレイクファースト」といい、空腹をやぶるという意味があります。朝食をとると体が目覚めてきます。