



# 2026年 3月のこんだて表

見附市学校給食センター

TEL (62) 2244

FAX (62) 2238

	月	火	水	木	金
こんだて	2	3	4	5	6
	ひじきの甘辛そば 桜しゅうまい	ひなまつり献立 豆菜サラダ 赤魚のみそ焼き 桃のタルト	コールスローサラダ キャベツメンチカツ 中学のみ：チーズ 横割り米粉 丸パン	小松菜の煮びたし さばの生姜煮	さつまいもサラダ いかの塩麹焼き
	ごはん サンマーメン スープ	ちらし寿司 春ののっぺい汁	ごはん マンハッパ クラムチャウダー	ごはん もずく汁	ごはん すき焼き 風煮
	エネルギー 611 kcal 711 kcal	673 kcal 783 kcal	625 kcal 818 kcal	609 kcal 719 kcal	635 kcal 754 kcal
塩分 2.3 g 2.4 g	2.3 g 2.6 g	2.9 g 4.1 g	2.1 g 2.5 g	1.8 g 2.2 g	
補ってほしい食品	大豆製品	種類類	小魚類	肉類	果物
あか	牛乳 たら えび 卵 鶏肉 ひじき 焼き豚	牛乳 赤魚 大豆 ツナ 鶏肉 かまぼこ 厚揚げ 油揚げ 豆乳	牛乳 豚肉 ベーコン あさり 中学のみ：チーズ	牛乳 さば 油揚げ もずく 厚揚げ	牛乳 いか 豚肉 牛肉 豆腐
みどり	人参 小松菜 キャベツ もやし メンマ 玉ねぎ きくらげ きぬさや しょうが にんにく	たけのこ れんこん かんぴょう しいたけ キャベツ きゅうり 大崎菜 わらび ミズナ 山うど 人参 えのきたけ きぬさや 桃	きゅうり キャベツ コーン にんじん 玉ねぎ セロリー にんにく トマト	小松菜 白菜 にんじん ねぎ えのきたけ しょうが	きゅうり にんじん コーン 白菜 えのきたけ ねぎ
きいろ	米 ごま油 砂糖 ごま油 片栗粉 ラード	米 ごま油 砂糖 片栗粉 米粉 油	米粉パン 砂糖 油 じゃが芋 マカロニ パン粉	米 砂糖 じゃが芋	米 さつまいも 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ
こんだて	9	10	11	12	13
	かんきつ果物 海藻サラダ	小松菜の磯マヨ和え 厚揚げのごまだれかけ	アーモンドキャベツ まいたけと豚肉のピリ辛いため	りんご カルシウムサラダ	じゃがチーズ 銀ヒラスの生姜焼き
	ごはん きのこ クリームスープ	ごはん 淡雪スープ	ごはん さつまい汁	チリコーンカーネ (麦ごはん)	ごはん 豆乳ちゃん ぼんスープ
	エネルギー 644 kcal 828 kcal	628 kcal 745 kcal	599 kcal 709 kcal	638 kcal 755 kcal	631 kcal 749 kcal
塩分 2.0 g 2.5 g	1.8 g 2.0 g	1.7 g 2.1 g	1.8 g 2.2 g	2.2 g 2.7 g	
補ってほしい食品	手類	果物	海藻類	芋類	卵類
あか	牛乳 ベーコン 豆乳 生クリーム わかめ 茎わかめ 昆布	牛乳 厚揚げのり かつお節 かまぼこ 卵白	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐	牛乳 大豆 豚肉 チーズ ちりめんじゃこ	牛乳 銀ヒラス ベーコン チーズ 豚肉 なた豆 豆乳
みどり	人参 玉ねぎ しめじ エリンギ にんにく ブロッコリー キャベツ かんきつ果物	小松菜 もやし にんじん ねぎ たけのこ えのきたけ 白菜	まいたけ れんこん 人参 もやし ピーマン キャベツ きゅうり 大根 ごぼう ねぎ	玉ねぎ 人参 マッシュルーム しょうが にんにく トマト 小松菜 キャベツ きゅうり りんご	玉ねぎ にんにく パセリ コーン キャベツ にんじん たら もやし ねぎ きぬさや しょうが
きいろ	米粉めん ホワイトルウ オリーブ油 油 米粉	米 小麦粉 片栗粉 油 ごま 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	米 油 砂糖 アーモンド さつまいも	米 麦 油 ルウ 砂糖 ごま 米粉	米 じゃが芋 バター
こんだて	16	17	18	19	20
	小・特別支援学校 卒業お祝い献立 小・特支：ケーキ 野菜の 中：ヨーグルト 塩麹スープ ☆自分でつくるチキンライス チキンライスの真 オムレツ 麦ごはん ケチャップ	菜の花サラダ さんまの塩焼き	かんきつ果物 ブロッコリーのツナマヨ和え	切干大根のナポリタン 鶏肉のレモン和え	春分の日
	ごはん ほうたて入り のっぺい汁	ごはん ほうたて入り のっぺい汁	チーズ ブラウン コッペパン シチュー	ごはん 豆腐とわかめの みそ汁	
	エネルギー 657 kcal 755 kcal	610 kcal 701 kcal	610 kcal 754 kcal	671 kcal 792 kcal	
塩分 2.5 g 2.8 g	2.8 g 3.5 g	2.8 g 3.6 g	2.4 g 2.7 g		
補ってほしい食品	種類類	大豆製品	海藻類	乳製品	
あか	牛乳 鶏肉 卵 ウインナー 中学のみ：ヨーグルト	牛乳 さんま 鶏肉 かまぼこ ほうたて	牛乳 チーズ ツナ 豚肉 牛肉	牛乳 鶏肉 ベーコン 豆腐 わかめ	
みどり	玉ねぎ 人参 コーン ブロッコリー トマト マッシュルーム 大根 キャベツ セロリー パイン	大崎菜 キャベツ コーン 人参 たけのこ しいたけ きぬさや	ブロッコリー キャベツ 玉ねぎ 人参 コーン マッシュルーム にんにく りんご トマト かんきつ果物	レモン 切干大根 人参 しめじ 玉ねぎ ピーマン トマト ねぎ えのきたけ キャベツ	
きいろ	米 麦 油 じゃが芋 ラード 小・特支：ケーキ	米 砂糖 油 里芋	小麦パン じゃが芋 油 ルウ ノンエッグマヨネーズ 米粉	米 片栗粉 油 砂糖	

**3月のお米は  
上北谷小学校区産  
こしいぶきです。**

市内の生産者さんに  
感謝して、味わって  
いただきます。

## \* 3月の給食予定 \*

**\* 小学校 \***  
18日 新潟小最終日  
19日 見附小、第二小、名木野小、田井小、  
葛巻小、上北谷小、今町小最終日

**\* 特別支援学校 \***  
3日 小学部4・5・6年なし  
6日 中学部なし  
16日 最終日

★都合により献立を変更する  
場合があります。あらかじめ、  
ご了承ください。

**\* 中学校 \***  
2日 見附中、南中、今町中、西中なし  
4・5・6日 今町中2年なし  
9・10・11日 西中2年なし  
19日 見附中、南中、今町中、西中最終日

見附市のホームペー  
ジに給食レシピが掲載  
されています。

2月にコーンおひたし、豚汁、  
桃入りヨーグルトを追加しま  
した。

アクセスは  
こちら

基準

ふくさい 副菜  
しゅさい 主菜

しゅよく 主食  
しるもの 汁物

小 kcal 中 kcal  
小 g 中 g

家庭で補ってほしい食品

赤：体をつくるもとになる食品  
緑：体の調子を整えるもとになる食品  
黄：エネルギーのもとになる食品

# 2026年 3月の給食だより



## さんまをカッコよく食べよう！

17日の給食に、骨付きさんまが登場します。「骨があるから苦手だな…」なんて思っていないですか？実は、さんまをきれいに食べられることは、「一生モノのかっこいいスキル」です。

さんまのように身が柔らかく、骨がしっかりしている魚は 身をほぐし、骨をスツと外して、最後にお皿に骨だけが残る。その姿は、まるでパズルを解き明かした後のような達成感があります。



さんまの脂には、脳の働きを活性化させるDHA(ドコサヘキサエン酸)や、血液をサラサラにするEPA(エイコサペンタエン酸)がたっぷり含まれています。つまり、さんまを上手に食べることは、「脳を鍛えながら、マナーも磨いている」ということにもなります。

### 栄養教諭からの挑戦状 ～3月17日～

今日は、お皿の上が「さんまの骨の標本」みたいにきれいになるか挑戦してみてください。いかがでしょうか？

箸を正しく持つと、箸の先がくちばしのようになり、細かい骨を除いたり、身を上手に分けたりできます。食べ方がとてもきれいになります。

いよいよ3月、今の学年で過ごす日も残りわずかになりました。みなさんは日々の給食からどんなことを感じてきたでしょうか。



## ねん ふ かえ 1年を振り返って…

### ◎給食の良いところを見つけよう

以下の文章は給食の特徴です。[ ]に当てはまる言葉を下から選んで書き、給食の良いところを見つけてみましょう。



<p>給食には、いろいろな [ ] が使われています。</p>	<p>[ ] でとれる旬の食材が使われています。</p>	<p>みんなが健康でいるための [ ] が考えられています。</p>
<p>みんなの年齢や体格に合わせた [ ] が考えられています。</p>	<p>衛生的に作られていて [ ] に食べられます。</p>	<p>給食当番を通して、食事の [ ] や後片付けを学ぶことができます。</p>
<p>ひな祭りや七夕などに、 [ ] が出ます。</p>	<p>地域に昔から伝わる [ ] が出ます。</p>	<p>[ ] と一緒に同じものを食べることができます。</p>

みんな 量 食べ物 準備 行事食 地域 安全 郷土料理 栄養バランス

この1年の給食を振り返って、どんなことを思い出すでしょうか。給食当番をがんばった人や食べ物に興味関心をもてるようになった人もいるかもしれませんね。3月もみんなで楽しく給食時間を過ごすことができたらいいですね。