



2026年 3月分 小学校給食献立予定表

一宮市教育委員会学校給食課
一宮市立朝日西小学校

日	曜	献立名	赤：主に体をつくるものになる		緑：主に体の調子を整える		黄：主にエネルギーのもとになる		中学年量を掲載	
			1群 (たんぱく質)	2群 (カルシウム)	3群 (カロテン)	4群 (ビタミン・食物繊維)	5群 (炭水化物)	6群 (脂質)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
			魚・肉・卵 大豆・大豆製品	牛乳・乳製品・海藻 骨ごと食べる小魚	色のこい野菜	その他の野菜・きのこ・果物	米・パン・めん いも・砂糖	油脂類・種実類		
2	月	むぎごはん					こめ・おおむぎ		595	23.3
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		ビビンバのぐ (にく)	ぶたにく		にんじん	しょうが・にんにく・たけのこ	さとう	あぶら		
		ビビンバのぐ (やさい)			ほうれんそう	もやし	さとう	ごまあぶら		
		トックスープ	なまあげ		チンゲンサイ	はくさい・とうもろこし	トック			
3	火	ごはん					こめ		671	27.6
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		さわらのてりやき	さわら				さとう・でんぶん	あぶら		
		なばなのおひたし			なばな	もやし	さとう			
		はなふのすましじる	とうふ・あぶらあげ		にんじん・みつば	だいこん・えのきたけ	やきふ			
		いがまんじゅう				かんてん	さとう・こめこ・もちこめ あずき・でんぶん	あぶら		
4	水	ごはん					こめ		677	20.7
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		カツカレー (カツ)	ぶたにく				でんぶん・パンこ	あぶら		
		カツカレー (カレー)	とりにく		にんじん・トマト	たまねぎ・しょうが・にんにく	じゃがいも・カレールウ	あぶら		
		はなやさいサラダ			ブロッコリー	カリフラワー・キャベツ	さとう	あぶら		
5	木	ごはん					こめ		621	25.2
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		とうふのにくみそかけ	ぶたにく・ぶたレバー みそ・とうふ				さとう・でんぶん	あぶら		
		とさずあえ	かつおけずりぶし	わかめ		キャベツ・えのきたけ とうもろこし	さとう	ごまあぶら		
		かんとくに	とりにく・はんぺん がんもどき		にんじん	だいこん・こんにゃく	さとう			
6	金	ごはん					こめ		668	21.8
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		てづくりかきあげてんどん (ぐ)		ちりめんじゃこ	にんじん	たまねぎ	さつまいも・こむぎこ でんぶん	あぶら		
		だいのすのいそに	だいのす・あぶらあげ	ひじき		グリーンピース	さとう	あぶら		
		さけだんごじる	みそ			しょうが・だいこん・はくさい	さといも			
		くさけだんご	さけ・たら			たまねぎ		あぶら		
		てんつゆ								
9	月	ソフトめん					ソフトめん		606	26.2
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		かいせんちゃんぽん (しる)	えび・いか・なると		チンゲンサイ	キャベツ・たまねぎ ほししいたけ・とうもろこし ねぎ・にんにく				
		やきぎょうざ・2こ	ぶたにく			キャベツ・たまねぎ・しょうが	さとう・こむぎこ	あぶら		
		カラフルナムル			にんじん ほうれんそう	もやし	さとう	ごまあぶら		
10	火	ごはん					こめ		593	26.7
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		めばるのからあげ	めばる				でんぶん	あぶら		
		しんじゃがいものおかかあえ	とりにく かつおけずりぶし			たまねぎ・きゅうり	じゃがいも・さとう			
		かきたまじる	たまご・こやどうふ		にんじん・こまつな	だいこん・ほししいたけ	でんぶん			

☆桃の節句献立☆

3月3日は「桃の節句」で、女の子の健やかな成長を願う日です。この日の給食には「いがまんじゅう」が出ます。

いがまんじゅうとは、あんこを米粉の生地で包み、着色したもち米をつけた菓子です。京都や九州にもいがまんじゅうはありますが、愛知県西三河地方では、桃の節句に食べられています。



2026年 3月分 小学校給食献立予定表

毎月19日は「食育の日」です。食について家族でも話し合ってみましょう！



一宮市教育委員会学校給食課
一宮市立朝日西小学校

日	曜	献立名	赤：主に体をつくるもとになる		緑：主に体の調子を整える		黄：主にエネルギーのもとになる		中学年量を掲載	
			1群 (たんぱく質)	2群 (カルシウム)	3群 (カロテン)	4群 (ビタミン・食物繊維)	5群 (炭水化物)	6群 (脂質)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
			魚・肉・卵 大豆・大豆製品	牛乳・乳製品・海藻 骨ごと食べる小魚	色のこい野菜	その他の野菜・きのこ・果物	米・パン・めん いも・砂糖	油脂類・種実類		
11	水	にんじんごはん	ツナ		にんじん		こめ・さとう	あぶら	656	22.7
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		なまあげとかぼちゃのしょうがだれがらめ	なまあげ・とりにく		かぼちゃ	しょうが	さとう・でんぷん	あぶら		
		はりはりじる	ぶたにく・あぶらあげ		みすな	はくさい・きりぼしだいこん もやし・しめじ				
12	木	ごはん					こめ		578	25.1
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		おさかなそぼろどん(ぐ)	かんばち メルルーサ・ツナ			えだまめ・しょうが	さとう	ごま・あぶら		
		はくさいのうめあえ			にんじん	はくさい・もやし・うめ	さとう			
		とろろこんぶのみそしる	とりにく・とうふ あぶらあげ・みそ	こんぶ	みつば	だいこん・えのきたけ				
13	金	ロールパン					ロールパン		676	21.9
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		ミートボールシチュー			にんじん・トマト	たまねぎ・グリーンピース にんにく	じゃがいも・ハヤシルウ	あぶら		
		くにくだんご	ぶたにく・とりにく			たまねぎ	でんぷん	あぶら		
		まめまめサラダ	だいず			キャベツ・とうもろこし	しろいんげんまめ ひよこまめ	ノンエッグ マヨネーズ		
		コーヒーパウダー					コーヒーパウダー			
16	月	ごはん					こめ		597	21.6
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		あつやきたまご	たまご				さとう・でんぷん	あぶら		
		あますあえ	ハム	わかめ		もやし・きゅうり	さとう			
		スタミナにくじゃが	ぶたにく		にんじん・にら	たまねぎ・しらたき・にんにく	じゃがいも・さとう	あぶら		
17	火	ごはん					こめ		580	27.4
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		たらのかすづけ	たら				さけかす・さとう	あぶら		
		ぎゅうにくとごぼうのいために	ぎゅうにく・はんぺん			しょうが・ごぼう・こんにゃく	さとう	あぶら		
		いものこじる	ぶたにく・なまあげ	こんぶ	にんじん・こまつな	はくさい・だいこん・なめこ	さといも	ごまあぶら		
18	水	せきはん					こめ・もちごめ・あずき		663	23.3
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		とりにくのからあげ	とりにく			にんにく・しょうが	でんぷん	あぶら		
		あかじそあえ			にんじん・あかじそ	はくさい・もやし				
		おいわいすましじる	とうふ・かまぼこ	あおさのり		だいこん・えのきたけ				
		いちごのカップケーキ	とうにゅう・おから			いちご	さとう・こめこ・でんぷん	あぶら		
23	月	ごはん					こめ		572	21.3
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		ホイコーロー	ぶたにく みそ		にんじん・ピーマン	キャベツ・たまねぎ・たけのこ にんにく	さとう・でんぷん	ごまあぶら あぶら		
		ちゅうかコーンスープ	とうふ		パセリ	はくさい・とうもろこし	でんぷん			
		きよみオレンジ				オレンジ				

- ◆お知らせ◆
- ① 一宮市の給食では「そば・落花生」は、使用していません。
 - ② 2日、5日、11日、12日、17日、18日、23日のおかずの原材料には「卵・乳・小麦・えび・かに・くるみ」を含んでいません。
 - ③ 献立予定表には主な材料のみ記載しています。食物アレルギー情報の詳細については、栄養教諭・栄養士にお問い合わせください。
 - ④ 都合により献立が変更になる場合があります。

★給食レシピ紹介★

一宮市では、学校給食課のウェブページに「好評献立」を掲載しています。給食の味を家庭でも再現できるように、分量や作り方が分かるようになっています。

