



3月の献立



3月 給食だより

安芸高田市給食センター
令和8年(2026年) 3月

2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)
ごはん 牛乳 高野豆腐の煮物 小松菜とコーンの和え物	はるす 春ちらし(酢めし&具) 牛乳 ちくわの磯辺揚げ 麩のすまし汁 ひなあられ	ごはん 牛乳 ポークビーンズ マカロニサラダ	ごはん(中:赤飯 少なめ) 牛乳 鯖のあけぼの焼き ブロッコリーの おかか えのきのみそ汁 (中)米粉の桃タルト	ごはん 牛乳 とりのすき焼き風 大根の酢のもの
9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)
ごはん 牛乳 厚揚げの味噌煮 五色和え	ごはん 牛乳 鶏肉の香り焼き コーンポテト レタスのスープ	ごはん 牛乳 えびと豆腐の チリソース煮 チンゲンサイの 中華和え	ごはん 牛乳 じゃがいものうま煮 じゃこ和え	ごはん 牛乳 ホキのフライ わけぎとねぎのぬた かきたま汁 【食育の日】
16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)
ごはん 牛乳 クリームシチュー 大豆のサラダ	ごはん 牛乳 さばの塩焼き 茎わかめのきんぴら 大根のみそ汁	ごはん(保幼小:赤飯 少なめ) 牛乳 鶏肉のねぎソースかけ ほうれん草のごま和え かまぼこのすまし汁 (保幼小)米粉の桃タルト	おやこ 親子どんぶり 牛乳 かみかみ和え	 【春分の日】
23日(月)	24日(火)	25日(水)	【3月の平均栄養量】 <small>(小学校4年生の食事量に相当)</small> ・エネルギー 619kcal ・たんぱく質 25.7g ・脂質 19.0g ・カルシウム 347mg ・食物繊維 4.7g ・食塩相当量 2.1g	
ごはん 牛乳 肉団子の甘酢炒め ばんさんすう	ごはん 牛乳 ししゃもの天ぷら きりぼしだいこん 切干大根の煮物 豆腐とわかめのみそ汁	ハヤシライス 牛乳 チーズサラダ 米粉のクレープ		

ちゅうがうこうそつぎょう
中学校卒業
お祝い給食♪

しょうがうこうそつぎょう
小学校卒業
保育所・幼稚園卒園
お祝い給食♪

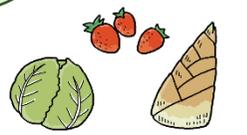
給食の時間をふり返ってみよう!

- ☆みんなで協力して、スムーズに準備ができたかな?
- ☆食事前の手洗いは、ていねいにできたかな?
- ☆給食当番の身支度はきちんとできたかな?



- ☆楽しい給食時間を過ごすことができたかな?
- ☆よい姿勢で食べることができたかな?
- ☆気持ちをこめて「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをすることができたかな?

- ☆給食に使っている地域で育てられた食べ物が分かったかな?
- ☆一口メモのお話をきちんと聞くことができたかな?



【広島県の旬の食材&3月の郷土料理】

わけぎとねぎのぬた

旬の食材わけぎ。見た目はねぎに似ていますが、ねぎとは違って、株もとが丸くふくらんでいるのが特徴です。広島県では、尾道市や三原市など暖かい地域を中心にわけぎがたくさん作られていて、その生産量はなんと日本一を誇っています。



「ぬた」は、野菜や魚介類・海藻などを酢みそで和えた料理です。酢みそのどろっとした感じが沼田をイメージさせることから、この料理名がつけられています。わけぎを使った「ぬた」は、広島県の郷土料理として昔から親しまれていて、毎年3月の給食に登場するのが恒例となっています。今年は、安芸高田市産のねぎも使ってぬたを作りました。



※都合により、献立や食材を変更する場合がありますのでご了承ください。



1年間ありがとうございました

