



淡路市の献立紹介



令和8年3月分

淡路市学校給食献立

3月2日(月)



献立名

- ・ポトフ
- ・ピッコロサラダ
- ・揚げパン、牛乳

エネルギー：小学校 541Kcal、中学校 573Kcal

たんぱく質：小学校 20.4g、中学校 22.3g

(小学3・4年生の分量としています)

画像

3月3日(火)



献立名

- ・牛ちらし(牛肉、錦糸卵)
- ・花麩のすまし汁
- ・ひなあられ
- ・牛乳

エネルギー：小学校 833Kcal、中学校 960Kcal

たんぱく質：小学校 26.6g、中学校 30.4g

(小学3・4年生の分量としています。)

写真の量は、中学生分です。

淡路市学校給食献立

3月4日(水)



献立名

- ・白身魚(たら)の香草焼き
- ・春キャベツとわかめのサラダ
- ・コーンクリームスープ
- ・パン、牛乳

エネルギー：小学校 530 Kcal、中学校 630Kcal

たんぱく質：小学校 30.3g、中学校 34.0g

(小学3・4年生の分量としています)

3月5日(木)



献立名

- ・タコライス
- ・汁ビーフン
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 586Kcal、中学校 698Kcal

たんぱく質：小学校 23.0g、中学校 26.8g

(小学3・4年生の分量としています。)

写真の量は、中学生分です。

淡路市学校給食献立

3月6日(金)



献立名

- ・鶏肉のうまから炒め
- ・野菜のみそ汁
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 596Kcal、中学校 710Kcal

たんぱく質：小学校 24.9g、中学校 28.9g

(小学3・4年生の分量としています)

3月9日(月)



献立名

- ・ポークチャップ
- ・カリフラワーのコンソメ味
- ・春雨スープ
- ・黒糖パン、牛乳

エネルギー：小学校 578Kcal、中学校 718Kcal

たんぱく質：小学校 28.2g、中学校 33.8g

(小学3・4年生の分量としています。)

写真の量は、中学生分です。

淡路市学校給食献立

3月10日(火)



献立名

- ・鯛そうめん(揚げ鯛、そうめん汁)
- ・菜の花のおひたし
- ・お祝いクレープ(中学校のみ)
- ・赤飯、牛乳

エネルギー：小学校 681Kcal、中学校 769Kcal

たんぱく質：小学校 25.9g、中学校 28.2g

(小学3・4年生の分量としています)

3月11日(水)



献立名

- ・チキンカレー
- ・フルーツ白玉
- ・麦ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 725Kcal、中学校 852Kcal

たんぱく質：小学校 20.5g、中学校 23.5g

(小学3・4年生の分量としています。)

写真の量は、中学生分です。

淡路市学校給食献立

3月12日(木)



献立名

- ・豚丼
- ・ささみサラダ
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 562Kcal、中学校 671Kcal

たんぱく質：小学校 26.3g、中学校 30.6g

(小学3・4年生の分量としています)

3月13日(金)



献立名

- ・鮭のタルタルソース焼き
- ・小松菜のいろいろ和え
- ・じゃがいものみそ汁
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 642Kcal、中学校 728 Kcal

たんぱく質：小学校 29.8g、中学校 31.9g

(小学3・4年生の分量としています。)

写真の量は、中学生分です。

淡路市学校給食献立

3月16日(月)



献立名

- ・フランクフルトのケチャップ和え
- ・キャベツとコーンの和え物
- ・春雨スープ
- ・パン、牛乳

エネルギー：小学校 573cal、中学校 602 Kcal

たんぱく質：小学校 34.1g、中学校 29.7g

(小学3・4年生の分量としています)

3月17日(火)



献立名

- ・牛肉とごぼうのうま煮
- ・たまねぎのみそ汁
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 559Kcal、中学校 666Kcal

たんぱく質：小学校 18.7g、中学校 21.6g

(小学3・4年生の分量としています。)

写真の量は、中学生分です。

淡路市学校給食献立

3月18日(水)



献立名

- ・チリコンカン
- ・海と畑のサラダ
- ・パン、牛乳

エネルギー：小学校 581Kcal、中学校 708Kcal

たんぱく質：小学校 27.5g、中学校 33.3g

(小学3・4年生の分量としています)

3月19日(木)



献立名

- ・鶏肉のすだちソースかけ
- ・白菜と春菊のごま和え
- ・魚麵のすまし汁
- ・ごはん、牛乳、お祝いクレープ(小学校のみ)

エネルギー：小学校 709Kcal、中学校 738Kcal

たんぱく質：小学校 25.1g、中学校 28.7g

(小学3・4年生の分量としています。)

写真の量は、中学生分です。

淡路市学校給食献立

3月23日(月)



献立名

- ・鮭のタルタルソース焼き
- ・フロッコリーのおかか和え
- ・豆腐としめじのみそ汁
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 628Kcal、中学校 712Kcal

たんぱく質：小学校 31.4g、中学校 33.8g

(小学3・4年生の分量としています)

写真の量は、中学生分です。

1730って何の数字だろう?

卒業進級
お祝い新聞
令和8年
3月10日火

一年間の思い出を振り返り、あふれる学年に送別する準備の時期に入りました。中学校三年生の皆さんは、小学校入学から中学校卒業までの九年間で、なんと約1730回も給食を食べたことになりました。その回数、クラスメイトと同じ献立を食べた回数も驚くほど多いことが分かります。この期間、食生活の変化を感じてきました。健康な心と体には、日々の食事の大切さを改めて実感しています。これからは、自分自身で選んで食べる機会が増えると思います。淡路市立給食センターの給食を食べて、大いに元気に成長した皆さん、これからも頑張っていきましょう。

菜の花
アブラナ科アブラナ属(キャベツ、かぶ、大根、白菜など)の根菜類の一種。春の訪れを告げる野菜です。花、茎、葉を食べます。

鯛そうめん(揚げ鯛)
主に、瀬戸内海沿岸などの西日本で、涼しい席に出される簡単な郷土料理で、長く長く辛さも願うめんじょうと、揚げものの鯛を組み合わせています。愛媛県、岡山県は鯛の産地、香川県は揚げ鯛、滋賀県は鯛の(ま)し身、大分県は鯛の(ま)し身、大分県は鯛の(ま)し身。

赤飯
赤い色に邪気を払う力があるといわれる古くからの信仰に基き、お祝いや人生の節目に災いを避け、幸せも願って食べられます。

赤飯
鯛そうめん(わかめ汁)

給食卒業証書
あなたは、淡路市の給食をおいしく食べ、元気に卒業することを証する
淡路市の中学校三年生
令和八年三月十日
淡路市立給食センター
第一七三〇号

身に付いたかな? 6つの食育の視点チェック

| | | |
|------------------------|----------------------------------|------------------------------|
| 食育の重要性 | 身の健康 | 食育の重要性 |
| 食育の重要性、食育の喜び、楽しさも理解する。 | 正しい知識・情報に基づいて食品の品質・安全性について判断できる。 | 食育の重要性、食育の喜び、楽しさも理解する。 |
| 感謝の心 | 社会性 | 食文化 |
| 食育を大事にし、食の生産者に感謝する。 | 食育のマネーや食育を通じた人間関係形成能力を身につける。 | 各地域の産物、食文化、食に関する歴史を理解し、尊重する。 |

入学進級おめでとうございます

4月に入り、いよいよ新しい学年での学校生活がスタートしました。環境が変わり、ワクワクドキドキしている時期だと思います。

今年度も、みなさんがおおきく元気に成長でき、楽しい給食時間になるよう、安心安全でおいしい給食をお届けします。調理員さんたちが、おいしくなるよう心を込めて作ってくれているので、苦手な食べ物もひとちチャレンジしてみましょーう！日々の給食をとおして、ひとつでも好きな食べ物や食べられる食材が増えたらうれしいです。

淡路市立給食センターより

パン ご飯は
おぼんの下、
汁椀は若下、おかずの
入った菜皿は裏に
置きましょう
美しく配膳
しょう！

えびのクリーム煮
には、調理員さんが
こつこつ手こねして
くれた花型にんじんが
入っているかも！
買ったお菓子を
お楽しみください

野菜サラダ 牛乳

パン えびのクリーム煮

めあて 目指せ！給食マスター

四月二十七日(月)

| 準備するとき | | 食べるとき | | 後片づけするとき | |
|----------------|------------------------|------------------------|-----------------|-------------------|----------------|
| 身だしなみを整えよう | 机の上をきれいにしよう | いただきます、ごちそうさまのあいさつをしよう | 良い姿勢で食器を持って食べよう | 食器は大切に扱おう | 配膳器具は正しい位置に戻そう |
| おつかひをかかして配膳しよう | 汁物は危ないからかき混ぜ、具を茹煮に入れよう | 口を閉じてよくかもう | 食器を正しい位置に置こう | 牛乳パックやパンの袋は小さくしよう | 協力して後片づけよう |

小学校1年生の皆様、ご入学おめでとうございます。

淡路市の小中学校の給食は、全て淡路市立給食センターで作っています。毎日、様々な食材を組み合わせた、彩り豊かな献立を提供しています。

調理員さんたちが、おいしくなるように愛情をこめて作っているので、毎日の給食を楽しみにしていただいね。

皆さんが、お勉強や運動を一生懸命がんばれるよう、食事の面から全力でサポートをします。

また、日頃より学校給食事業へのご理解ご協力ありがとうございます。令和8年度も「淡路市100%給食」などの企画をはじめとし、淡路市で獲れた食材の良さを存分に伝えられるよう、献立を工夫してまいります。今後ともよろしく願いいたします。

