



3月 こんだてよていひょう



*今月の食材の中で、甲斐市産の食材は、米・牛肉（ワインビーフ）・きくらげです。

また、山梨県産の食材は、豚肉（一部）・牛乳・卵・ほししいたけ・ごぼうです。

2026 数島学校給食センター

日	曜日	こんだてのなまえ			しょくひんのしゅるいとほたらき			でんごんばん
		主食	牛乳	副食	あか ち・にく・ほねになるもの	みどり からだのちょうしをとのえるもの	きいろ ねつやちからのもとになるもの	
2	月	<中学3年前援給食> むぎごはん 	MILK	 みそカツ おかかあえ のっぺいじる いやかんゼリー	ぎゅうにゅう ふたにく みそ だいすこ かつおぶし とりにく あぶらあげ かつおぶし (だし) いやかんかじゅう	からだのちょうしをとのえるもの もやし こまつな はくさい キャベツ ごぼう にんじん だいこん ほししいたけ ねぎ こんにゃく いやかんかじゅう	こめ むぎ きょうかまい こむぎこ パンこ こめあぶら さとう こま さとう さといも かたくりこ ゼリー	4日は、中学3年生が公立高校の後期試験です。給食でも、緊張に打ち勝つように「みそカツ」、勝負に勝つように「かつお節が入ったあえもの」、それに負けない結果となるように「伊予柑（いい予密）ゼリー」を取り入れました。いつもの力が精いっぱい出せるようにお祈りしています！
3	火	<ひなまつり給食> ちらしずし 	MILK	さわらのさいきょうやき なのはなあえ とうふとふのすましじる ひなまつりゼリー	ぎゅうにゅう さわら みそ とうふ わかめ こんぶ (だし) かつおぶし (だし) えのきだけ	しょうが なのはな こまつな もやし にんじん えのきだけ	こめ きょうかまい さとう  さとう こま ふ ゼリー	3月3日はひなまつりです。女の子の健やかな成長を願うための行事です。ひな人形や桃の花を飾ったり、白濁やちらしずしを食べたり、ひしもちやひなあられを供えます。桃の花の咲く時期に行われるので、桃の節句とも言われます。春を感じさせる行事ですね。
4	水	こどもパン	MILK	ハニーチキン チーズいりグリーンサラダ ミネストローネスープ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ベーコン あかいんげんまめ	にんにく しょうが きゅうり キャベツ ブロccoli とうもろこし トマト たまねぎ にんじん トマト (あかさかまと) マッシュルーム キャベツ	パン はちみつ イタリアンドレッシング マカロニ オリーブオイル	ハニーチキンには、はちみつが調味料として使われています。最近では、ミツバチが少なくなってきたので、天然のはちみつはとても貴重になっています。自然を大切に、その自然の恵みをいただいていることも目を向けてみましょう。 中3年公立高校後期入試
5	木	ココアあげパン	MILK	コールスローサラダ ラビオリスープ マスカットゼリー	ぎゅうにゅう ハム ふたにく マスカットかじゅう	キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし ほしぶどう にんにく たまねぎ にんじん ほししいたけ もやし こまつな マスカットかじゅう	パン さとう こめあぶら コールスロートレッシング ラビオリ こめあぶら ゼリー	今日は、みなさんの大好きな「ココア揚げパン」です。パン屋さんから届いたコッパパンを給食センターで揚げ、甘いココアと砂糖、塩を合わせたものをたっぷりまぶします。きなと揚げパンよりも人気がありそうな給食メニューです。
6	金	ビビンバ	MILK	わかめスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう わかめ ヨーグルト	にんにく しょうが にんじん だいこん せんまい だいすもやし ほうれんそう たまねぎ にんじん えのきだけ ねぎ	こめ むぎ きょうかまい さとう こめあぶら こま 	ビビンバはお隣の国、韓国の料理です。正式には「ビビンバフ」といいますが、ビビンバは混ぜる、パフはごはんを意味しています。食べる時にごはん、と具をよくかき混ぜて食べることからこの名前がつけました。ほかにも韓国のビビンバグクスなどがあります。
9	月	そぼろパン	MILK	クッパ ハムとチーズのはさみあげ むしどりサラダ	ぎゅうにゅう ふたにく なると ハム チーズ とりにく	ほししいたけ にんじん もやし ほうれんそう たまねぎ キャベツ きゅうり ヤングコーン さやいんげん	パン こめ こめあぶら こむぎこ パンこ こめあぶら パンパンジードレッシング	クッパは韓国の料理です。クッパのクッは「汁」は「ご飯」という意味なので、クッパは汁があるご飯料理のことです。クッパの他に、ピビンバ、キムチ、チジミなど韓国からいろいろな料理が伝わってきていますね。
10	火	中学3年生 <卒業祝い給食> わかめごはん 	MILK	 とりにくのからあげ ほうれんそうともやしのりあえ とんじる (小学校) ストロベリーゼリー (中学校) おいしいクレープ	ぎゅうにゅう わかめ とりにく ツナのり ふたにく とうふ みそ にほし (だし) いちごかじゅう	にんにく しょうが ほうれんそう にんじん もやし ごぼう にんじん だいこん ねぎ こんにゃく	こめ むぎ きょうかまい こむぎこ かたくりこ こめあぶら こま こめあぶら さといも ゼリー クレープ	中学3年生は、11日に卒業式を迎えます。長い人生9年間、数島学校給食センターの給食を食べてきました。卒業すれば、お弁当であったり、買ったごはんを食べたり、だんだん自分で食事を管理するようになります。ぜひ、給食を思い出して、自分のからだのための食事にかかりましょう！

※ 献立の内容は材料やその他の都合などでかわることがあります。

11	水	むぎごはん		にくだんごのあんかけ ごもくきんぴら ふのみそしる	ふたにく とりにく たまご さつまあげ わかめ みそ にぼし (だし)	しょうが たまねぎ こぼろ にんじん ほししいたけ さやいんげん こんにゃく たまねぎ しめじ キャベツ ねぎ	こめ むぎ きょうかまい パンこ さとう こめあぶら ごまあぶら さとう ふ 	給食には毎日牛乳があります。それは成長に必要な栄養素のカルシウムが多く含まれ、牛乳のカルシウムは体への吸収率が良いからです。給食のない春休み中もカルシウムが不足しないように、牛乳・乳製品・小魚などを摂り、パランスの良い食事を心がけましょう。 中学校卒業式
12	木	みそラーメン		はんぺんチーズサンドフライ ごまドレッシングあえ やきドーナッツ (とうにゅう)	ふたにく みそ はんぺん チーズ ハム	にんにく しょうが たまねぎ にんじん もやし にら ねぎ きくらげ キャベツ にんじん きゅうり だいこん レモンかじゅう	ちゅうかめん こめあぶら パンこ こめあぶら さとう ごまあぶら ごま ドーナッツ	給食センターには、いろいろな調理機械があります。焼き物・蒸し物はコンベクションオーブン、揚げ物はフライヤー、汁物・カレーや肉じゃがなどの煮物は回転釜で作ります。回転釜は深くまで、おなごさんのお家のお風呂位の容量がある調理機械です。 中3なし
13	金	ポーク カレーライス		ほうれんそうとコーンのソテー オレンジ	ふたにく とりレバー スキムミルク ベーコン	にんにく しょうが たまねぎ にんじん りんご ぎゅうにゅう とうもろこし ほうれんそう	こめ むぎ きょうかまい じゃがいも こめあぶら カレールー こめあぶら 中3なし	いつの時代も人気の給食メニュー、みなさんが大好きな「カレーライス」です。1m20cmくらいある大きな釜で長い時間を使いながら、肉や野菜をゆめ、おなごさんで作ったカレーはおいしく、いつでも人気です。 中3なし
16	月	むぎごはん		あじフライ だいこんととりにくのもの じゃがいもとあつあげのみそしる ヨーグルト	あじ とりにく あつあげ みそ にぼし (だし) ヨーグルト	 だいこん にんじん さやいんげん こんにゃく たまねぎ にんじん ほうれんそう	こめ むぎ きょうかまい こむぎこ パンこ こめあぶら さとう じゃがいも 中3なし	あじは青背魚の中では脂肪分が少なく、高たんぱく質です。スーパーなどで売られている一尾のあじを煮てみると、体のえらから尾びれにかけ、硬くどがったウロコの列があります。これは「ゼイコ」と呼び、あじの仲間にはある大きな特徴です。ぜひ、スーパーに行ったら探してみてください。 中3なし
17	火	ステッキパン		とりにくのパーベキューソースがけ ごぼうサラダ ポトフ	とりにく ごぼう ウィンナー	しょうが にんにく りんご レモンかじゅう こぼろ キャベツ きゅうり えだまめ にんじん たまねぎ にんじん キャベツ さやいんげん	パン さとう ごまドレッシング じゃがいも 中3なし	食料の輸送量と輸送距離をかけた指標を「フードマイレージ」と言い、食料の輸送が地球環境に与える影響を知る事ができます。多くの食料を輸入している日本はフードマイレージが高い傾向にあります。買い物をする時、国産のものや地域の食材を選ぶなど、環境に配慮した食生活にも目を向けてみましょう。 中3なし
18	水	小学6年生 ＜卒業祝い給食＞ ドライカレー		きびなごのカリカリフライ ゆでやさいサラダ (小学校) おいおいクレープ (中学校) ストロベリーゼリー	きびなご  いちごかじゅう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリー ビーマン ぎゅうにゅう しょうが キャベツ こまつな とうもろこし きゅうり にんじん ブロッコリー	こめ むぎ きょうかまい こめあぶら さとう こむぎこ じゃがいも パンこ こめあぶら たまねぎドレッシング クレープ ゼリー 中3なし	19日は小学校の卒業式です。中学生になると、からだもさらに大きくなり、運動量も増えてくるので、小学生の時以上に食事が重要です。いままです以上にパランスのよい食事に心がけ、不足しがちなカルシウムや鉄分を積極的にとりましょう！ 中3なし
19	木	ミルクパン		チキンマカロニグラタン フレンチドレッシングサラダ おじゃがもちスープ	とりにく ベーコン ぎゅうにゅう チーズ ウィンナー	たまねぎ マッシュルーム とうもろこし ブロッコリー きゅうり キャベツ にんじん アスパラガス たまねぎ にんじん はくさい ほうれんそう	パン こめあぶら ホワイトルウ マカロニ フレンチドレッシング じゃがいももち 中3なし	今日は小学校の卒業式です。中学校だけの給食なので、給食センターで手作りマカロニグラタンを作りました。大きな釜で煮を作り、カップに入れてからチーズをのせて、オーブンで焼きました。手のかかったアツアツのグラタンを味わってください。 小学校 卒業式 中3なし 中学校給食最終日
23	月	チキンライス		チキンナゲット やさいのレモンふうみあえ コンソメスープ	とりにく とりにく おから ツナ かまぼこ	たまねぎ にんじん とうもろこし マッシュルーム ビーマン キャベツ にんじん ほうれんそう レモンかじゅう たまねぎ にんじん はくさい パセリ	こめ むぎ きょうかまい バター こめあぶら パンこ さとう こめあぶら さとう 中3・小6なし	今年度最後(小学校のみ)の給食です。一年間、暑い日も寒い日も皆さんが元気に大きくなるために、一生懸命給食を作ってくれた調理員さんに感謝の気持ちをもち、食べましょう！ 中3・小6なし

※ 献立の内容は材料やその他の都合などでかわることがあります。

力のもとに
なってくれる



きいろのたべもの

からだを大きく
してくれる



あかのたべもの

病弱にかかりにくく
してくれる



みどりのたべもの

いろいろな食べ物がみんなのげんきを支えます