

[献立予定表]

2026年 3月

富士吉田市学校給食センター

| 日 | 献立名 | 牛乳 | 赤の仲間 血や肉になる | 緑の仲間 体の調子を整える | 黄の仲間 熱や力の元になる | ひとくちメモ | |
|-----|----------------|----|--------------------------|---|----------------------------|---|--|
| 2月 | ごはん | | ふじしょう6ねん わけべりんたろうさんのこんだて | | | こめ | 地場産物：こめ 富士小学校6年生の献立です。ご飯とみそ汁を中心に、いろいろがよくなるようにと献立を考えてくれました。今回で、今年の6年生の献立は最終回です。また、来年の6年生の献立をお楽しみに！ |
| | メンチカツ | ○ | ぶたにく | たまねぎ | こめあぶら パンこ でんぶん こむぎこ さとう | | |
| | やさしいため | | ハム | にんじん たまねぎ キャベツ もやし | こめあぶら | | |
| | みそしる | | にぼし あぶらあげ みそわかめ | にんじん だいこん えのきたけ ねぎ | じゃがいも | | |
| 3火 | ちらしずし | | たまご | にんじん れんこん かんぴょう えだまめ | こめ さとう こめあぶら | 地場産物：こめ 3月3日はひな祭りです。「桃の節句」とも呼ばれています。ちらし寿司やひなあられなどを食べて女の子の成長を祝う日本の伝統行事です。日本各地でひな祭りに食べるお菓子が違うようです。3月の給食だよりで紹介しているので、見てください。 | |
| | さわらのさいきょうやき | | さわら みそ | ひなまつりきゅうしょく | | | さとう |
| | なのはなのあえもの | ○ | | キャベツ にんじん なのはな | さとう | | |
| | てまりふのすましじる | | かつおぶし さばぶし とうふ | えのきたけ みつば | てまりふ | | |
| | ひなあられ | | のり | | もちこめ さとう | | |
| 4水 | むぎごはん | | | | こめ むぎ | 地場産物：こめ みなさん、よくかんで食べていますか？よくかむと脳が活性化したり、食べ物の消化・吸収がよくなったり、よいことがたくさんあります。味もよく分かるので、おいしく食べることができます。 | |
| | にくどんのぐ | ○ | ぶたにく | しょうが たまねぎ にんじん しらたき しいたけ | こめあぶら さとう | | |
| | たくあんのあえもの | | | キャベツ にんじん こまつな たくあん | さとう ごまあぶら | | |
| | こんさいのみそしる | | にぼし なまあげ みそ | ごぼう だいこん こんにゃく ほうれんそう ねぎ | こめあぶら | | |
| 5木 | こどもパン | | だっしふんにゅう | | こむぎ さとう | 久しぶりのミルメークです。ミルメークを飲むときは、粉がすべて溶けるようにストローでよくかき混ぜてください。飲み残った牛乳ビンの底に粉が残っていると、牛乳屋さんがビンを洗うのが大変です。粉をよく溶かして飲みましょう！ | |
| | ポークケチャップ | | ぶたにく | たまねぎ | こめあぶら さとう | | |
| | ペンのコンソメスープ | ○ | ぶたにく | にんにく たまねぎ しめじ きピーマン ピーマン | オリーブあぶら ペンネ | | |
| | たまごのふわふわスープ | | たまご | にんじん たまねぎ えのきたけ レタス | じゃがいも でんぶん | | |
| | ミルメーク コーヒー | | | | さとう | | |
| 6金 | しょうゆラーメン | | ぶたにく なると わかめ | にんにく しょうが にんじん キャベツ チンゲンツァイ ねぎ | こめあぶら ちゅうかめん | 日本全国には、ご当地ラーメンがたくさんあります。札幌みそラーメン、富山ブラックラーメン、福島喜多方ラーメン、福岡博多ラーメン…みなさんは、何味のラーメンが好きですか？ | |
| | にくだんごあまずソース | ○ | とりにく ぶたにく | たまねぎ にんにく しょうが りんご | さとう でんぶん あぶら | | |
| | やさしいナムル | | | ほうれんそう とうもろこし だいこん にんじん | ごま ごまあぶら さとう | | |
| | フルーツあんぱん | | とうにゅう | もも あんずかじゅう | さとう でんぶん | | |
| 9月 | むぎごはん | | | | こめ むぎ | 地場産物：こめ 毎年恒例になりました、富士山の味つけのりです。「わたしたちの富士吉田・富士山作品コンクール」において入賞した作品の中から8点を海苔のパッケージに印刷します。入賞した自分の作品やお友達の作品を探してみてください。 | |
| | ごもくあつやきたまご | | たまご とりにく もずく | にんじん たけのこ しいたけ | さとう でんぶん あぶら | | |
| | ぶたにくのみそに | ○ | ぶたにく みそ | しょうが ごぼう だいこん にんじん こんにゃく | こめあぶら さとう | | |
| | なめこじる | | にぼし なまあげ みそ | にんじん なめこ こまつな ねぎ | | | |
| | あじつけのり(ふじさん) | | のり こんぶ かつおぶし にぼし | しいたけ | さとう | | |
| 10火 | 小：チーズパン | | だっしふんにゅう チーズ | ちゅうがっこうそつぎょうおめでとぅきゅうしょく | | こむぎこ さとう | 中学校卒業おめでとう給食です。中学3年生は、今日が最後の給食です。小学校から9年間の給食はどうでしたか？コロナ禍では黙食をしていた時期もありましたね。楽しいときも悲しいときも毎日給食を食べました。苦手なものも食べられるようになりましたか？思い出を語らいながら、楽しい給食の時間を過ごしてください。 |
| | 中：クリームサンドパン | | だっしふんにゅう クリーム | | こむぎこ さとう | | |
| | とりにくのマッシュポテトやき | ○ | とりにく | | マヨネーズ じゃがいも | | |
| | はなやさいサラダ | | まぐろ | カリフラワー ブロッコリー とうもろこし | ドレッシング | | |
| | abcスープ | | とりにく | にんじん たまねぎ えのきたけ こまつな | オリーブあぶら じゃがいも マカ | | |
| | おいわいいちごゼリー | | とうにゅう | いちご | さとう | | |
| 11水 | わかめおにぎり | | わかめ | ほうさいくんれんきゅうしょく | | こめ むぎ あぶら | 地場産物：こめ 今日は、防災訓練給食です。給食センターには「おにぎり製造機」があります。災害時に使うので、定期的に使い方や正常に動くかを確認します。献立は避難所を想定して、配りやすい物にしました。 |
| | とんじる | ○ | ぶたにく にぼし なまあげ みそ | しょうが にんじん たまねぎ しめじ こんにゃく ねぎ | こめあぶら さといも | | |
| | たまごどうふ | | たまご | | | | |
| | セノビーゼリー | | にゅうさんきんいんりょう | レモンかじゅう | さとう | | |
| 12木 | そばろパン | | だっしふんにゅう | | こむぎこ さとう マーガリン | ガーリックとは、「にんにく」のことです。青森県でたくさん栽培されています。独特の強い香りがしますが、その香りが食欲を高めてくれます。疲れを癒やしてくれるビタミンB群が多く、食べると元気が出ます。 | |
| | チキンナゲット | ○ | とりにく おから | にんにく しょうが | こむぎこ こめこ あぶら さとう | | |
| | キャベツガーリックいため | | | にんにく にんじん キャベツ ブロッコリー きピーマン | こめあぶら | | |
| | コーンポタージュ | | ぎゅうにゅう | たまねぎ とうもろこし クリームコーン | バター オリーブあぶら | | |
| 13金 | スパゲティめん | | | | スパゲティ オリーブあぶら | 給食センターでは、約400kgの冷凍スパゲティ麺をオープンで蒸します。熱々の麺をほぐしながら、クラスごとにはかりで量りながら食缶に入れます。 | |
| | ミートソース | ○ | ぶたにく だいた | しょうが にんにく セロリー にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト | オリーブあぶら ルウ | | |
| | チキンとやさしいスープ | | とりにく | ごぼう にんじん たまねぎ だいこん はくさい ほうれんそう | こめあぶら | | |
| | フルーツヨーグルトあえ | | クリーム ヨーグルト | もも みかん パイナップル | さとう ナタデココ | | |

[献立予定表]

2026年 3月

富士吉田市学校給食センター

| 日 | 献立名 | 牛乳 | 赤の仲間 血や肉になる | 緑の仲間 体の調子を整える | 黄の仲間 熱や力の元になる | ひとくちメモ | |
|-----|---------------------|----|-----------------------------|-----------------------------------|--------------------|--|---|
| 16月 | なるさわなとじゃこのチャーハン | ○ | やまなしあじめぐりきゅうしょく ~なるさわむら~ | | | こめ ごまあぶら こむぎこ あぶら でんぶん さとう ごまあぶら ごま はるさめ | 地場産物：こめ、きくらげ 鳴沢菜は、カブの仲間で、富士吉田市のとなりにある鳴沢村で栽培されている伝統野菜です。江戸時代から栽培されていて、京都府の壬生菜(みぶな)、長野県の野沢菜とあわせて、日本三大菜っ葉のひとつといわれています。 |
| | ぎょうざ | | しらすぼし ぶたにく とりにく だいず こ | にんじん なるさわなづけ キャベツ たまねぎ たら しょうが | | | |
| | ちゅうかサラダ | | まぐろ | レタス だいこん ブロッコリー あかピーマン | | | |
| | はるさめいり ちゅうかふうスープ | | とりにく | にんじん たまねぎ えのきたけ きくらげ チンゲンツアイ | | | |
| 17火 | まるパン | ○ | だっしふんにゆう | | こむぎこ さとう | クラムチャウダーには、あさりが入っています。あさりは、みそ汁や酒蒸し、東京都の郷土料理の深川飯にも使われています。不足しがちな鉄やカルシウム、亜鉛が多く含まれています。 | |
| | ハンバーグ | | ぶたにく とりにく | たまねぎ | さとう ルウ でんぶん | | |
| | コーンとほうれんそうのソテー | | | とうもろこし にんじん ほうれんそう | こめあぶら | | |
| | クラムチャウダー | | ベーコン あさり ぎゅうにゆう | にんじん たまねぎ | オリーブあぶら じゃがいも | | |
| 18水 | おせきはん(ごましお) | ○ | しょうがっこうそつぎょうおめでとungskyūshō | | | アルファーかまい ごま さとう でんぶん | 小学校卒業おめでとう給食です。お赤飯は、お祝いに欠かせない日本の伝統食です。あずきの赤い色が災いや邪気(じゃき)をはらう魔除けの力があると信じられていました。江戸時代には、お祝いなどの特別な日に、災いをさけて幸福を呼び込む願いを込めて食べられていたそうです。 |
| | さばのみそに | | あずき | さば みそ | | | |
| | ちくぜんに | | とりにく ちくわ | にんじん ごぼう こんにやく さやえんどう | こめあぶら さとも さとう | | |
| | おいわいすましじる | | かつおぶし さばぶし なるとうふ わかめ | にんじん えのきたけ ほうれんそう みつば | | | |
| | おいわいクレープ | | とうにゆう だいずこ | いちご | さとう でんぶん あぶら こめ | | |
| 19木 | ソフトフランスパン | ○ | だっしふんにゆう | | こむぎこ さとう | ポテトミートグラタンは、作るのにとても手間がかかる献立です。食数が少ないときにしか作れません。手間はかかりますが、手作りです。心を入れて作ります。給食センターの愛を感じてください♡ | |
| | ポテトミートグラタン | | ぶたにく チーズ | たまねぎ セロリー トマト | じゃがいも こめあぶら ルウ さとう | | |
| | コールスローサラダ | | | にんじん キャベツ とうもろこし ブロッコリー | ドレッシング | | |
| | コンソメスープ | | ベーコン | にんじん たまねぎ だいこん ほうれんそう | オリーブあぶら | | |
| 23月 | ジョアブルーベリー | ○ | だっしふんにゆう | ブルーベリー | さとう | 地場産物：こめ 富士吉田市では、減塩の取組をしています。給食センターでは、給食の塩分が高くなるように工夫しています。鮭の塩焼きは、魚屋さん相談しながら、おいしく食べられるギリギリの塩加減に調整してもらっています。みそ汁は、だしをよくとっているの、うす味でもおいしく食べられます。 | |
| | むぎごはん | | | | こめ むぎ | | |
| | さけのしおやき | | さけ | | | | |
| | すきやきに | | ぶたにく なるとう やきとうふ | にんじん ほうさい しらたき さやえんどう ねぎ | こめあぶら さとう | | |
| | だいこんのみそしる | | にぼし あぶらあげ みそ | にんじん だいこん えのきたけ ほうれんそう | | | |
| | | | | | | | |
| 24火 | はちみつパン | ○ | だっしふんにゆう | | こむぎこ さとう はちみつ | ○×クイズです。給食のパンは、学年によって大きさが違う。○か×か。正解は「○」です。小学1.2年生は30g、3.4年生は40g、5.6年生は50g、中学生と先生は60gのパンです。ソテーやスープも学年によって、一人あたりの量を変えて、はかりで量りながら食缶に入れています。 | |
| | チキンバジルやき | | とりにく | にんにく バジル | パンこ オリーブあぶら | | |
| | ハムとやさいのソテー | | ハム | とうもろこし にんじん キャベツ もやし | こめあぶら | | |
| | ミネストローネ | | ウインナー あかいはげんまめ | にんにく にんじん たまねぎ セロリー トマト ほうさい | オリーブあぶら さとう | | |
| 25水 | むぎごはん | ○ | | | こめ むぎ | 地場産物：こめ 今日で今年度の給食は最後です。みんなで協力して準備と片付けができましたか？よくかんで食べることができましたか？楽しい給食の時間を過ごすことができましたか？今日は、カレーを食べたあと、みんなで言ってみよう「1年間おつかれさまでした！」 | |
| | ポークカレー | | ぶたにく だっしふんにゆう | にんにく しょうが にんじん たまねぎ りんご | こめあぶら じゃがいも ルウ | | |
| | イカとブロッコリーのソテー | | いか | にんにく キャベツ ブロッコリー | こめあぶら | | |
| | オレンジ(生) | | | オレンジ(生) | | | |

※学校行事や材料の都合により、献立を変更する場合があります。

※メニューごと使用材料を分類して表示しています。しかし微量の材料は記載してありません。また、食物アレルギーの有無は、この献立予定表では確認できません。

※生で提供する果物には、(生)と表記をしています。

※富士吉田地域使用の食材には、下線を引いています。

卒業おめでとう!

3月3日はひなまつりですね。ひなまつりによく食べられる行事食についてのお話です。

| | | | |
|---|--|---|--|
| <p>ひしもち、ひなあられ</p>  <p>赤は桃の花の色で魔よけ、白は雪で清らかさ、緑は大地を表し、健康を願うといわれます。また3色で春の到来を表すともいわれます。</p> | <p>ちらしずし</p>  <p>女の子のお祭りにぴったりの華やかな料理です。縁起のよい食べ物をふんだんに具に使うことで将来の健康と幸福を願います。</p> | <p>うしお汁</p>  <p>はまぐりの貝がらは、同じ貝としかびつたり合いません。そのことから「よいパートナーに恵まれて幸せになれるように」と願います。</p> | <p>しろざけ 白酒</p>  <p>「桃花酒」ともいい、厄を払うとされます。お酒なので子どもは飲むことはできません。アルコール分のない甘酒などにしましょう。</p> |
|---|--|---|--|

