



2026年 3月 三川町

材料と体のはたらき

さいろの食品 熱や力のもとになる		あかの食品 血や筋肉・骨を作る		みどりの食品 体の調子をととのえる	
5群	6群	1群	2群	3群	4群
穀類・いも類 砂糖類	油脂類・種実類 脂肪の多い食品	魚・肉・卵 大豆・大豆製品	牛乳・乳製品 海藻・小魚類	緑黄色野菜	淡色野菜・果物 こんにゃく等
炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC 食物繊維

ひとくちメモ

地産地消ウィーク：9日～13日
下線の食品は三川町産です。
11月から3月までのごはんは、
三川町産の「つや姫」です。

熱量

初加算

小学校

中学校

こんだてめい ◆牛乳は毎日1本(200cc)つきます。

2月	ごはん・山菜汁・ミモザサラダ 太刀魚フライ・いちご(2個)	ごはん さとう でんぶん こむぎこ	あぶら	ぶたにく なまあげ たまご たちうお みそ	牛乳	にんじん こまつな	キャベツ・きゅうり ほししいたけ ぜんまい わらび・いちご えのきだけ	いちごはビタミンCが豊富な果物で、10個で1日分のビタミンCがとれます。酸味成分の「メチルサリチル酸」には、痛みをやわらげる作用があります。	641 789
3月 火	【ひなまつり献立】 梅ごはん・すまし汁 菜の花入りのツナサラダ ウインナーの厚巻卵・ひしもち	ごはん さとう でんぶん もちこ	あぶら ごま	とうふ なると まぐろ たまご ウインナー	牛乳 わかめ	にんじん なのはな よもぎ	うめぼし ほししいたけ えのきだけ ねぎ・キャベツ きゅうり	おひな様にお供えするひし餅の色は、白は雪・赤は桃の花・緑は若草をあらわしています。冬から春になる様子を色で表現し、ひし形のかたちは、心臓を意味し、健康に暮らせるようにと願いがこめられています。	618 736
4月 水	ごはん・にらたま汁・チキンみそカツ 揚げちりめん <small>こまつな</small> と小松菜のサラダ しらぬい	ごはん さとう でんぶん こむぎこ	あぶら ごま	とうふ たまご みそ とりにく	牛乳 ちりめん	にんじん こまつな にら	キャベツ えのきだけ しらぬい	たまごは、ビタミンCと食物せんい以外の栄養をすべて含んでいます。卵黄に含まれるレシチンは、コレステロールを下げる働きがあります。	626 770
5月 木	コッパパン・コーンシチュー コールスローサラダ いかなゲツ <small>やき</small> 焼 <small>しょう</small> き <small>ちゅう</small> (小2・中3個) コーヒー牛乳のもと	パン さとう でんぶん こむぎこ こめこ じゃがいも	あぶら バター	とりにく いか チキンハム たちうお だいず たまご	牛乳 チーズ	にんじん こまつな パセリ	キャベツ たまねぎ とうもろこし レモン きゅうり	小松菜は、東京都江戸川区の小松川村でたくさん作られていたために「小松菜」という名前がつけました。カルシウム、ビタミンA・C、鉄分を多く含んでいる優れた野菜です。	660 823
6月 金	キムチごはん・ごぼうサラダ 大根とわかめのみそ汁 きのこシウマイ(低1・他2個)	ごはん さとう でんぶん こむぎこ	あぶら ごま	ぶたにく なまあげ みそ まぐろ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	はくさい・ねぎ キャベツ・しょうが にんにく・ごぼう りんご・たまねぎ しめじ・だいこん しいたけ	わかめにはヨウ素が豊富に含まれ、基礎代謝を活発にし肥満を予防したり精神を安定させる効果があります。また、カルシウムも豊富で骨や歯を丈夫にし、骨粗しょう症を予防します。	629 795
9月	【三川中学校 希望献立】 ごはん・ふりかけ・コーンと卵のスープ 海藻サラダ・鶏肉のから揚げ はちみつ <small>の</small> レモンゼリー	ごはん さとう でんぶん こむぎこ はちみつ	あぶら ごま	とうふ たまご とりにく いわし <small>ぶし</small> かつお <small>ぶし</small>	牛乳 かいそう わかめ のり	にんじん チンゲンサイ	えのきだけ とうもろこし キャベツ きゅうり にんにく しょうが・レモン	今日は、三川中3年生が考えてくれた希望献立です。テーマは、「最後に食べたい給食の思い出のメニュー」です。希望だった「キムチごはん」は、調理の都合上6日に実施しました。	691 866
10月 火	ごはん・キャベツのみそ汁 焼き肉 <small>の</small> 丼 <small>の</small> 具 <small>ピザ</small> 春巻 しらぬい	ごはん さとう でんぶん こむぎこ	あぶら ごま	ぎゅうにく みそ あぶらあげ だいず ゼラチン	牛乳 チーズ	にんじん こまつな にら トマト	ほししいたけ えのきだけ キャベツ・にんにく しょうが・しらぬい ごぼう・たまねぎ	牛肉の赤身部分には、鉄分をはじめたくさんのミネラルを含んでいます。今日は、山形県産牛肉の「焼き肉丼」です。味わって食べてくださいね。	686 851
11月 水	【卒業おめでとう献立】 赤飯・ふかひれスープ・キムチサラダ ハンバーグ・お祝いミニケーキ	もちごめ さとう でんぶん こむぎこ	あぶら ごま	とうふ ふかひれ たまご ぶたにく とりにく だいず	牛乳	にんじん こまつな トマト	きくらげ たけのこ しいたけ ねぎ・にんにく しょうが・たまねぎ キャベツ・もやし あずき	中学校3年生は、9年間の給食時間や食生活について学んだことを活かして、健康な体を作っていくようにがんばってください。今日は、卒業をお祝いする献立です。今までの給食を思い出しながら食べてくださいね。	747 893
12月 木	ごはん・ポークカレー 切干大根とハムのサラダ ヨーグルト	ごはん さとう じゃがいも	あぶら カレールー	ぶたにく ハム	牛乳 チーズ ヨーグルト	にんじん こまつな トマト	たまねぎ にんにく・しょうが きりぼしだいこん きゅうり	大根の保存食として考えられたのが切干大根です。白に当てて干すことで、生の大根よりもカルシウム・鉄・ビタミンB1・B2がとても多くなります。	709 883
13月 金	ごはん・じゃがいものみそ汁 だだちゃ豆のサラダ さんまの梅煮・しらぬい	ごはん さとう でんぶん じゃがいも	あぶら ごま	さんま だいず なまあげ みそ	牛乳 わかめ	にんじん	だだちゃめ キャベツ うめ・きゅうり しらぬい	さんまは、脳を活性化させて記憶力や学習能力を向上させるといわれるDHAと、血液をサラサラにしてくれるEPAという脂が含まれています。	620
16月	ごはん・ごぼう汁・菜の花和え まぐろフライ・いちご(2個)	ごはん さとう こむぎこ	あぶら ごま	とりにく なまあげ かまぼこ まぐろ	牛乳	にんじん なのはな	ごぼう・ねぎ ほししいたけ いちご・キャベツ きゅうり	ごまは、血管の老化を防ぐセサミンやセサミノール、ビタミンEが多く、さらに疲労回復に効果のあるビタミンB1も含まれています。	612
17月 火	あお青じご <small>の</small> ごはん・かきたま汁 ポテトサラダ・鶏肉の香味焼き	ごはん さとう でんぶん こむぎこ じゃがいも	あぶら マヨネーズ	たまご とうふ ハム とりにく	牛乳 チーズ わかめ	あおしそ にんじん	えのきだけ ねぎ・きゅうり とうもろこし にんにく しょうが	鶏肉は、たんぱく質が多く低脂肪です。また、他の肉に比べてビタミンAも多く、目の健康に大きく関わっています。勉強で疲れた目をビタミンAで守りましょう。	601