３月給食だより

令和７年２月２８日
校　長　松本　　覚
栄養士

まだ寒さの残る日はあるものの、吹く風に春の到来を感じる季節となりました。この１年で、どの子も心身ともに大きく成長し、一段とたくましくなった様子がうかがえます。日々の給食や食育を通して、そのサポートができていたらうれしいです。１年間、学校給食にご協力いただきありがとうございました。

あなたの食生活はどうですか？
○振り返りチェックシート

日ごろの食生活を振り返り、よくできたと思うものに○を付けましょう。

○の数が…

- 7～9個 → たいへんよくがんばりました
- 4～6個 → よくがんばりました
- 1～3個 → もうすこしがんばりましょう
- 0個 → まずはたべることをすきになりましょう

卒業進級おめでとうございます！

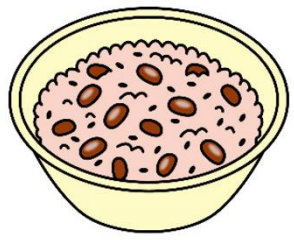
卒業や進級を迎える季節になりました。給食は、「心と体の栄養になるように」「おいしく安心して食べられるように」など、たくさんの思いを込めて作っています。

「食べる」というのは、動物や植物など、いろいろな生き物の命をいただくことです。その命をつないで、私たちは「生きる」ことができ、多くの人の支えがあって「食べる」ことができています。これからも感謝の気持ちを忘れずに、「食べる」ことを大切にしてください。

◎お祝い給食◎

もち米と小豆やささげなどを蒸した赤飯は、お祝いの席などでよく食べられます。これは、赤い色には邪気をはらうという意味があるからです。

給食でも赤飯を提供予定です。楽しみにしていてください♪



令和7年3月　こんだてひょう

日付 曜日	牛乳	献　　立	血や肉になる食品	力や熱になる食品	体の調子を整える食品	エネルギー たんぱく質
3 月	○	さけちらしずし　ごまあえ すましじる　ピーチゼリー　ひなまつり献立	卵　鮭　赤みそ 豆腐　生わかめ 粉寒天　牛乳	米　胚芽米　三温糖 ごま　ねりごま	にんじん　干しいたけ さやいんげん　大根　もやし しょうが　小松菜　えのきだけ ねぎ　桃ジュース	586 23.3
4 火	○	みそラーメン　もやしとちくわのあまずに スイートポテト ※6年生のみセレクト給食を実施します。 みそラーメンと塩ラーメンから選択したものを提供します。	豚肉　赤みそ とよはしちくわ 牛乳　生クリーム	冷凍ちゃんぽん　バター 三温糖　さつまいも サラダ油　ごま油	たまねぎ　にんじん　もやし ホールコーン　ねぎ しょうが　にんにく	587 23.0
5 水	○	シーフードピラフ　チリコンカン ホールコーンスープ　いよかん	豚ひき肉　いか 大豆　きんとき豆　牛乳	米　胚芽米 サラダ油	たまねぎ　キャベツ にんにく　ホールトマト にんじん　クリームコーン ホールコーン　いよかん	586 25.0
6 木	○	セサミトースト　ポークシチュー ツナひじきサラダ	豚肉　ツナ　牛乳 ひじき	食パン　バター　ねりごま じゃがいも　ごま　サラダ油 三温糖　赤ザラメ　米粉 はちみつ　マーガリン	キャベツ　にんじん　レモン たまねぎ　にんにく　きゅうり	596 22.6
7 金	○	おやこどん　いそかあえ　じゃがいものみそしる	卵　鶏肉　凍り豆腐 ちりめんじゃこ　みそ 糸けずり節　刻みのり 油揚げ　牛乳	米　胚芽米　三温糖 でんぷん　じゃがいも	干ししいたけ　にんじん もやし　小松菜　大根 たまねぎ　ねぎ	586 28.7
10 月	○	ごはん　さばのたつたあげ　かわりづけ　ごじる	さば　みそ　油揚げ 豆乳　大豆　牛乳	胚芽米　米　小麦粉 サラダ油　三温糖　でんぷん じゃがいも　油	キャベツ　ごぼう　ねぎ　にんじん しょうが　こんにゃく　大根	601 26.3
11 火	○	ちゅうかどん　とうふのかわりスープ　りんご	いか　豚肉　卵 鶏肉　豆腐　牛乳	米　胚芽米　ごま油 でんぷん　サラダ油	にんじん　チンゲンサイ 干ししいたけ　たまねぎ 白菜　小松菜　りんご	591 27.9
12 水	○	にしょくパン（きなこあげパン・チーズトースト） みそワンタンスープ　コーンサラダ ※1～5年生はこちらを提供します。	スライスチーズ　きなこ 豚肉　豚ひき肉　赤みそ 牛乳	コッペパン　食パン 三温糖　ワンタンの皮 ごま油　油 じゃがいも　サラダ油	もやし　にんにく　たまねぎ にんじん　キャベツ　にら しょうが　ホールコーン	593 26.6
		にしょくパン（シュガーあげパン・ホットドッグ） みそワンタンスープ　コーンサラダ ※6年生のみ、シュガー揚げパンとホットドッグから選択したものを提供します。	ウインナー 豚肉　豚ひき肉　赤みそ 牛乳	コッペパン　上白糖 三温糖　ワンタンの皮 ごま油　油 じゃがいも　サラダ油	もやし　にんにく　たまねぎ にんじん　キャベツ　にら しょうが　ホールコーン	662 25.9
13 木	○	ごはん　さわらのしょうがふうみやき カルちゃんだいこん　とんじる	さわら　昆布　みそ 豚肉　豆腐　油揚げ ちりめんじゃこ　牛乳	米　胚芽米　サラダ油 じゃがいも　三温糖	にんじん　ねぎ　こんにゃく しょうが　大根　ごぼう	587 28.7
14 金	○	スパゲティナポリタン　ジュリエンヌスープ オレンジケーキ　♡ホワイトデーの給食♡	豚肉　ウインナー 卵　牛乳	スパゲティ　サラダ油 三温糖　バター 小麦粉　粉糖	キャベツ　たまねぎ　にんじん マッシュルーム　ホールコーン ピーマン　オレンジジュース	587 22.8
17 月	○	カレーピラフきのこソースがけ　はくさいスープ きよみオレンジ	鶏肉　豆乳　生クリーム 牛乳	米　胚芽米　米粉 じゃがいも　サラダ油	たまねぎ　にんじん　しめじ マッシュルーム　ねぎ 白菜　きよみオレンジ	593 19.1
18 火	○	たきこみごはん　ししゃものいそべあげ じゃがいものにもの　キャベツのみそしる	鶏ひき肉　油揚げ　豆腐 みそ　ししゃも あおのり　牛乳	米　胚芽米　小麦粉 じゃがいも　サラダ油 三温糖　油	たまねぎ　にんじん　しめじ キャベツ　もやし　小松菜 ごぼう　干ししいたけ　糸こんにゃく さやいんげん	587 25.1
19 水	○	ビビンバ　わかめスープ　ぶどうゼリー	卵　豚肉　赤みそ　鶏肉 生わかめ　粉寒天　牛乳	米　胚芽米　ごま油 三温糖　サラダ油	しょうが　にんじん　もやし 小松菜　えのきだけ　大根　ねぎ にんにく　ぶどうジュース	585 23.7
20 木		春分の日				
21 金	○	せきはん　とりのからあげ　おひたし　けんちんじる　☆お祝い給食☆	ささげ　鶏肉 豆腐　糸けずり節 油揚げ　牛乳	米　黒ごま　もち米 じゃがいも 三温糖　油　小麦粉 でんぷん　サラダ油	にんじん　もやし　大根 ねぎ　ごぼう　こんにゃく　小松菜	617 24.7

※栄養量は、中学年を１として考え、低学年0.9倍、高学年1.1倍と見てください。
※食材購入並びに学校行事などの都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。