



# 3月 献立予定表

●今月の目標 1ねんかんのしょくせいかつをふりかえろう●



令和7年

栄町学校給食センター【小学校】

日	曜	主食	はしの日	牛乳	おかず	デザート その他	主な材料とはたらき					たんぱく質	脂質
							あか	みどり	きいろ	(kcal)	(g)		
							血や肉になる	体の調子を整える	はたらく力になる	たんぱく質	食塩相当量		
							たんぱく質	無機質	ビタミン	炭水化物	脂質	(g)	(g)
3	月	はなやかごはん	〇	〇	さわらのてりやき てまりふのすましじる <small>新メニュー♪</small>	フルーツ しらたま	鯖 鶏肉 手毬麩	牛乳	人参 小松菜	大根 椎茸 みかん バイン	米 白玉餅	581	12.6
☆給食メモ☆ 今日「ひなまつり」献立です。ひなまつりは、女の子の健康と幸せを祈る日です。ひな人形を飾り、ももの花やはまぐりのお吸い物、ひなあられ、ひしもちなどをぞなえます。												23.9	2.0
4	火	わかめごはん	〇	〇	とりにくのレモンしょうゆやき ブロッコリーとチキンのサラダ ぐだくさんみそじる	きよみ オレンジ	鶏肉 油揚げ 豆腐 味噌	牛乳 わかめ	パセリ 人参 ブロッコリー 小松菜	レモン コーン 大根 長ねぎ オレンジ	米 穀粉	594	15.0
☆給食メモ☆ 今日「安食小6年1組さん」が考えたおすすり給食です。旬の冬野菜や、果物をとりにくりに食のすすりメニューにいたしました！												28.2	2.5
5	水	ごはん	〇	〇	ハンバーグ イタリアンサラダ ミネストローネ		鶏肉 豚肉 ベーコン 白いんげん豆	牛乳	人参 トマト	えのき 椎茸 コーン キャベツ 玉ねぎ セロリ	米 砂糖 じゃが芋	597	17.8
☆給食メモ☆ 今日「電角寺台小6年1組さん」が考えたおすすり給食です。彩りよく、栄養バランスも良いメニューにいたしました！												21.4	1.6
6	木	きなこあげパン	〇	〇	こまつなのソテー はくさいのちゅうかスープ	ヨーグルト	きなこ 鶏肉 ウィンナー	牛乳 ヨーグルト	小松菜 人参	コーン 白菜 長ねぎ	パン 砂糖 春雨	598	22.6
												22.0	2.3
7	金	ごはん	〇	〇	にくじゃが かぼちゃコロッケ マヨおひたし		豚肉 ハム 鯉節	牛乳	人参 かぼちゃ ほうれん草	玉ねぎ しらたき 枝豆 もやし	米 じゃが芋 砂糖	682	22.8
												22.7	1.5
10	月	むぎごはん	〇	〇	ひじきのマリネ ポークカレー		ハム 豚肉 レンズ豆 大豆ミト	牛乳 ひじき	人参	もやし きゅうり 生姜 にんにく 玉ねぎ りんご	米 大麦 じゃが芋	599	15.6
												19.4	2.0
11	火	ごはん	〇	〇	しゅうまい1こ パンバンジーサラダ ちゅうかどんのぐ		豚肉 鶏肉 みそ かまぼこ	牛乳 いか	人参	キャベツ もやし 椎茸 菊 白菜 玉ねぎ	米 小麦粉 砂糖 穀粉	593	17.5
												23.3	1.9
12	水	ごはん	〇	〇	ビビンバどんのぐ サムゲタンふうスープ	ふうラスク	豚肉 みそ 麩 鶏肉	牛乳	小松菜 人参	生姜 にんにく もやし 大根 ごぼう 椎茸 玉ねぎ 長ねぎ 生姜	米 砂糖 穀粉	657	21.9
												25.2	1.8
13	木	ごはん	〇	〇	ブルコギどんのぐ なめこじる	てづくり アップル パイ	豚肉 豆腐 みそ	牛乳	にら 小松菜	にんにく 玉ねぎ しめじ なめこ 大根 長ねぎ りんご	米 春雨 砂糖 パイ生地	668	21.3
												23.1	1.7
14	金	むぎごはん	〇	〇	さばのたつたあげ はくさいのおひたし さつまいものみそじる <small>新メニュー♪</small>		さば 豆腐 みそ	牛乳	小松菜	生姜 白菜 ごぼう 長ねぎ	米 大麦 穀粉 さつまい芋	698	27.8
												25.0	1.9
17	月	ごはん	〇	〇	ささみのからあげ ポパイサラダ さくらのおいわいじる	おいわい ゼリー	鶏肉 かまぼこ	牛乳 のり	ほうれん草 人参 小松菜	にんにく 生姜 もやし えのき 大根 長ねぎ 椎茸	米 穀粉 砂糖	676	19.6
												29.5	1.8
☆給食メモ☆ 今日「卒業生お祝い」献立です。友達や先生方と過ごした給食時間が楽しい思い出として心に残ってくれていたらうれしいです。													
18	火	<b>そつぎょうしき</b>											
19	水	ごはん	〇	〇	やさいコロッケ なっとうあえ とうふとわかめのみそじる		納豆 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 ちりめん わかめ	小松菜	長ねぎ	米 小麦粉 パン粉 じゃが芋	610	19.3
												20.0	1.9
21	金	麦ごはん	〇	〇	とうふのオイスターソースどんのぐ こまつなのナムル	りんご	豆腐 豚肉	牛乳	にら 人参	玉ねぎ 小松菜 もやし りんご	米 大麦 砂糖 穀粉	637	19.9
												23.5	1.8
☆給食メモ☆ 今日で今年度の給食も終了です。給食の時間はどうでしたか？来年度の給食も楽しみにしててくださいね。春休みには来年度の食生活の目標をたててみましょう。													
※食材等の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。											平均	633	20.7
												23.6	1.9

今年度も残りわずかとなりました。この1年間、お便り等でいろいろなことをお伝えしてきました。皆さんもさまざまなことを学んできたことと思います。給食の時間を振り返って、チェックしてみましょう。できたことはこれからも続け、できなかったところは、来年度にまた頑張ってみましょう。  
すくすくランチには、食生活について振り返りができるので合わせてチェックしてみましょう。

学校給食摂取基準（8～9歳）		
エネルギー	650kcal	
たんぱく質	摂取エネルギーの13～20%	
脂質	摂取エネルギーの20～30%	
塩分	2.0g未満	

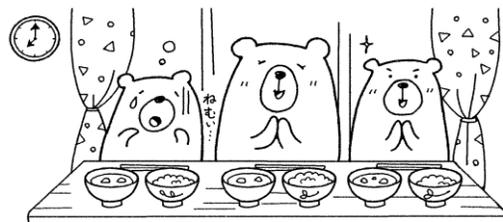
## 給食の時間をふりかえろう

できたものには□にチェックを入れて、給食の時間のふりかえりをしましょう。

<input type="checkbox"/> 協力して給食の準備をすることができた	<input type="checkbox"/> 1人分の量をきれいに盛りつけた	<input type="checkbox"/> 楽しく会食することができた
<input type="checkbox"/> バランスのよい食事のとり方がわかった	<input type="checkbox"/> 地域の地場産物がわかった	<input type="checkbox"/> 感謝の気持ちを持って食べることができた

## 春休みも

## 毎日朝食をとろう



朝食は脳や体を目覚めさせ、エネルギーを補給する上でとても大切です。長い休みの間も朝食を摂らないで早起きをして、毎日必ず朝食をとるようにしましょう。

出典：「家庭とつながる！新食育ブックシリーズ」（少年写真新聞社）