



# 学校給食献立予定表

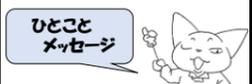


★3月給食目標★  
「1年間をふりかえろう！」

井ノ口・川北小学校

令和7年度 3月

こんだて名		黄(き)のなかま おもにエネルギーのもとになる		赤(あか)のなかま おもに体をつくるもとになる		緑(みどり)のなかま おもに体の調子を整えるもとになる		エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g	ひとこと メッセージ
日 (曜日)	主菜(肉・魚・大豆や豆腐・たまごなど) 副菜(やさい・きのこ類・海藻類など)	牛乳 たんぱく質が多い 炭水化物が多い	油脂類が多い たんぱく質が多い	たんぱく質が多い たんぱく質が多い	たんぱく質が多い たんぱく質が多い	たんぱく質が多い たんぱく質が多い	たんぱく質が多い たんぱく質が多い	小4	
2 (月)	てまぎずし ひな祭り献立 えのきととうふのすましじる キャベツとわかめのごまあえ ひなあられ	ごめ さとう	いりごま ノンエッグマヨ	ツナ ソーセージ	てまきのり ぎゅうにゅう	きゅうり たくあんづけ		641 16.0 20.0	今日は、ひな祭り献立です。ひな人形は、子どもたちを病気や事故から守ってくれると言われています。
3 (火)	ごはん トンテキ ゆずキャベツ かいそうとはるさめのスープ	ごめ			ぎゅうにゅう			609 21.0 19.0	ゆずは奈良時代から栽培されている、歴史の深いかんきつです。高知県の中でも特に安芸市はゆず栽培が盛んです。
4 (水)	ごはん さばのアングレーズ だいこんのみそしる あおなのおかかあえ	ごめ			ぎゅうにゅう			652 23.0 20.0	好き嫌いをしていると、栄養がたまり、疲れやすくなってしまいます。病気になるのを防ぐためにも、苦手なものも一口は食べるようにしましょう。
5 (木)	ごはん あつあげとぶたにくのみそいため はるさめのマヨネーズサラダ	ごめ			ぎゅうにゅう			679 23.0 23.0	春雨は、ゆでると透き通った細い糸のようになり、春雨の思わせるため、この名前がついたと言われています。
6 (金)	ごはん あげどりのゆずふうみ ほうれんそうのごまあえ こんさいスープ	ごめ			ぎゅうにゅう			613 21.0 18.0	「寒締め」という、収穫前にあえて冬の寒さにあてて栽培したほうれん草は、甘みが増し栄養価も高くなると言われています。
9 (月)	ごはん ハンバーグ ジャーマンサラダ けんちんじる	ごめ			ぎゅうにゅう			704 22.0 23.0	けんちん汁は、神奈川県鎌倉市の郷土料理で、だいこん、にんじん、ごぼうなどたくさんの野菜が入っています。
10 (火)	チキンカレー もやしのナムル ぶんたん	ごめ おおむぎ じゃがいも	サラダあぶら	とりにく	のむヨーグルト	にんじん ブロッコリー	しょうが にんにく たまねぎ	618 13.0 15.0	ぶんたんは冬に旬を迎える、高知名物のかんきつで、鮮やかな黄色い皮が特徴です。
11 (水)	ごはん とりとごぼうのいために いりこのスナック キャベツとはくさいのごまあえ	ごめ			ぎゅうにゅう				
12 (木)	スパゲティナポリタン ポテトサラダノンエッグ ユズゼリー	ごめ			ぎゅうにゅう				
13 (金)	ごはん まつかぜやき やさいとちりめんじゃこのあえもの わかめいりみそしる	ごめ			ぎゅうにゅう				毎月15日は「じゃこの日」
16 (月)	ごはん こまつなどだいこんのサラダ いちご	ごめ			ぎゅうにゅう				毎月17日は「なすの日」
17 (火)	ごはん なすとどりのあげがらめ ゆかりあえ すましじる	ごめ			ぎゅうにゅう				
18 (水)	ごはん かつおのてりやき おさつサラダ なめこじる	ごめ			ぎゅうにゅう				
19 (木)	ごはん からあげ りっちゃんサラダ ソーダゼリー	ごめ おおむぎ	ごまあぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう				井ノ口小学校 リクエスト献立 毎月19日は「食育の日」



かえりじゃこは、おじゃこの中では大きくてよく乾燥しています。しっかり噛んで食べてください。

パスタとは、小麦粉と水を練り合わせた生地のことを指し、スパゲッティは1.2mm以上2.5mm未満の太さの棒状にしたパスタのことを指します。

わかめには、カルシウムやマグネシウムが豊富に含まれており、骨の成長を助けるのに効果があります。

いよいよ6年生は卒業です。これからも「自分の健康は自分で守る」を心がけ、食生活を大切にしてください。

毎月17日はなすの日です。安芸市でとれた新鮮ななすを使って、なすとどりの揚げがらめを作ってみました。

さつまいもは1609年に、現在の鹿児島県である薩摩に伝わったため「さつまいも」と呼ばれるようになったと言われています。

今年度の給食も今日で最後となりました。来年度もおいしい給食を食べてもらえるように献立を考えているので、楽しみにしててください。

基準値	エネルギー 650kcal たんぱく質 21~33g 脂質 14.4~21.6g
-----	--

※食材の都合で献立を変更する場合があります。予めご了承下さい。アレルギー食材を使用している場合は、事前にお知らせいたします。

一年間の食生活を振り返りましょう。  
日に日に夕暮れが遅くなり、あたたかく感じる日も増えてきました。3月は締めくくりの月です。体調管理に気をつけ、4月からの新しい生活を元気に迎えましょう。ご家庭でも、1年間の振り返りをお子さんと話してみてください。

あさ朝ごはんを毎日食べましたか？

はしを正しく持てましたか？

よくかんで食べましたか？

苦手なものでも食べてみましたか？

食事の前に石けんで手を洗いましたか？

◇ふるさと納税・物価高騰対応重点支援地方創生臨時交付金を活用して給食を充実！  
ふるさと納税等の一部を食材費に活用し、栄養バランスのとれたおいしい給食を子どもたちに提供していきます。

6年生はもうすぐ卒業ですね。小学校で食べる給食も残り数えるほどになりました。給食が良い思い出となるようにおいしい給食を作っていきます。

