



学校給食献立予定表



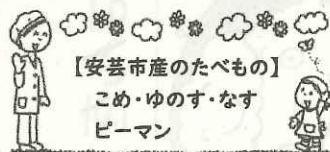
★3月給食目標★
「1年間をふりかえろう！」

令和6年度

安芸市立学校給食センター

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 たんぱく質 脂質	4年生	中学校	ひとこと メッセージ
日 (曜日)	主 食	牛 乳 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)	たんぱく質 炭水化物が 多い	脂 肪 分 多 量	たんぱく質 無機質が 多い	たんぱく質 無機質が 多い	たんぱく質 無機質が 多い	たんぱく質 無機質が 多い	たんぱく質 無機質が 多い	たんぱく質 無機質が 多い	たんぱく質 無機質が 多い	
★ももの節句こんだて★												
3 (月)	いろいろ ごはん	さけのレモンじょうゆやき コーンサラダ きのこじる ひなあられ	こめ さとう ひなあられ	サラダあぶら	サケ	ぎゅうにゅう わかめ	ねぎ	しょうが コーン キャベツ きゅうり しめじ えのきたけ だいこん	573 24.0 18.5	696 29.5 22.3	3月3日は「桃の節句」ですね。 1年間、健康でいられますようにと願 いを込めてお祝いします。	
4 (火)	ごもく チャーハン	マカロニサラダ とりだんごスープ	こめ マカロニ かたくりこ	サラダあぶら ノンエッグマヨ	やきぶた ハム とりこ	ぎゅうにゅう	ピーマン ねぎ にんじん チンゲンサイ	たまねぎ きゅうり ほししいちげ キャベツ しょうが えのきたけ	571 22.9 21.1	682 27.0 24.6	3月の給食目標は「1年間で振り返 ろう」です。相手を思いやる気持ちを もって、楽しい給食時間にしましょう。	
5 (水)	ごはん	まつかぜやき アーモンドいりなます さわになん	こめ さとう こめこ かたくりこ	ごま アーモンド	ぶたにく とりこ みそ	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん	しょうが たまねぎ だいこん きゅうり たけのこ しいたけ	592 26.3 20.1	706 31.0 23.1	みなさん、苦手な食べ物がありますか？ 苦手なものを食べるのはつらいですが、 少しずつチャレンジしてみましょう。	
6 (木)	ごはん	みそカツ ゆずあえ なすとベーコンのスープ	こめ さとう こむぎこ パンこ	あげあぶら ごまあぶら ごま	ぶたにく ベーコン みそ	ぎゅうにゅう	パセリ	キャベツ きゅうり ゆのす ほう たまねぎ えのきたけ	679 24.8 27.7	810 28.5 32.1	みそカツのおいしさの秘密は、タレデ す。みそ、さとう、しょうゆ、ごまを使っ て、おいしいみそダレを作ります。	
7 (金)	ふゆやさい たっぷりカ レーうどん	ポテトのあおのりフライ いよかん	うどん かたくりこ じゃがいも	あげあぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん ブロッコリー	たまねぎ だいこん いよかん	516 22.7 18.5	625 26.9 21.3	安芸市の6年生が、外国語の学習で オリジナルカレーを考えました。根菜 たっぷりのカレーうどんです。	
10 (月)	わかめ ごはん	とりこからあげ ポテトサラダ かきたまじる あおりんごゼリー	こめ こめこ かたくりこ じゃがいも あおりんごゼリー	あげあぶら ノンエッグマヨ	とりこ ハム たまご	わかめ ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	にんにく きゅうり たまねぎ えのきたけ	754 24.4 31.1	920 30.7 38.9	安芸中学校3年3組の「リクエスト献 立」です。3年生は今日が最後の給 食です。卒業おめでとうございます。	
11 (火)	ごはん	ぶたにくのしょうがいため ピーマンサラダ のりスープ	こめ さとう ピーマン	サラダあぶら ごまあぶら	ぶたにく ハム とりこ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ほうれんそう	しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり コーン えのきたけ	578 29.2 14.6	687 34.6 16.3	ビタミン類が豊富な冬野菜と言え ば何？答えは「ほうれん草」です。今日 は「のりスープ」で大活躍です。	
12 (水)	たくあん あぶらあげ のごはん	ツナあえゆずふうみ こうやどふのふくめに ぶんとん	こめ さとう ごま	ごま	あぶらあげ ツナ こうやどふ てんぷら	ぎゅうにゅう	にんじん	きゅうり キャベツ ゆのす たけのこ たまねぎ えだまめ ほししいちげ たくあん ぶんとん	582 23.5 18.0	693 27.7 20.6	高知県がほこる果物、「文旦」が登 場です。安芸市の「大北 果樹園」さ んからお届けいただきます。	
13 (木)	ごはん	ちくさやき だいこんのおかかあえ ポトフ	こめ さとう じゃがいも	たまご とりこ かつおぶし ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ だいこん キャベツ	たまねぎ だいこん キャベツ	618 28.9 20.0	741 34.3 23.0	今日は「食物せんいたっぷり献立」で す。腸の働きを整える食物せんいは、第 6の栄養素と呼ばれています。	
14 (金)	ちりめん どん	あげごぼうのごまがらめ よせなべ	こめ さとう かたくりこ はるさめ	ごま あげあぶら	とりこ	ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	ごぼう はくさい えのきたけ	ごぼう はくさい えのきたけ	548 23.5 14.2	654 27.6 15.9	毎月15日は「じゃこの日」。3月はちり めん丼です。揚げごぼうのごまがらめ は、初めて登場です。お楽しみに。	
17 (月)	ごはん	なすととりこにのあげに ぐるに いちご	こめ さとう こめこ かたくりこ さといも	あげあぶら	とりこ あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが だいこん こんにやく だいこん いちご	629 25.0 20.7	752 29.1 23.9	毎月17日は「なすの日」。なすと 鶏肉を組み合わせて、ご飯のおかず にぴったりの料理に仕上げます。	
18 (火)	ごはん	さばのしょうがに おろしあえ すましじる	こめ さとう	さば とりこ どうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	しょうが だいこん きゅうり もやし ゆのす はくさい しいたけ	しょうが だいこん きゅうり もやし ゆのす はくさい しいたけ	572 28.2 18.0	675 32.9 20.0	毎月19日は「食育の日」。栄養満点 の和食を食べて、午後からも元気に がんばりましょう。	
19 (水)	ごはん	とりこにのじゃがいもの きりぼしだいこんのすのもの てづくりカステラ	こめ さとう じゃがいも こむぎこ	サラダあぶら	とりこ たまご	のむヨーグルト こんぶ ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん さやいんげん	こんにやく たまねぎ ゆのす きりぼしだいこん キャベツ	630 19.5 13.2	773 23.2 16.7	手づくりカステラは、たくさん量を まぜるのが大変。調理員さんがおい しくなれと、がんばってくれます。	
21 (金)	おまめのド ライカレー	かいそうサラダ ヨーグルトあえ	こめ さとう カクテルゼリー	サラダあぶら ごまあぶら	ぶたにく だいご	ぎゅうにゅう かいそうミックス ヨーグルト	にんじん	たまねぎ えだまめ にんにく キャベツ きゅうり コーン パインアップル もも みかん レーズン	663 25.9 22.3	803 30.5 26.4	3月の給食も今日が最後となりまし た。春休みも、3食きちんと食べて元 気に新年度を迎えましょう。	

※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。
※太字は、安芸市産、高知県産の食材です。(産地が変わる場合もあります)



★3月の給食目標★「1年間をふりかえろう！」

給食の時間は、食事を通じてさまざまなことを学ぶことのできる時間です。正しい食べ方や食事のマナーを身につけ、相手を思いやる気持ちを持って楽しい給食時間を過ごせましょう。1年間を振り返ってみましょう。

おいしい地域の食材を食べてもらうために、ふるさと納税活用事業を実施しています！

栄養量の基準	4年生	中学生
エネルギー	650Kcal	830Kcal
たんぱく質	21~33g	27~42g
脂質	14.4g~21.6g	18.4g~27.6g

◇ふるさと納税活用事業を実施しています。
ふるさと納税の一部を、食材費に活用し、じゃこの日・なすの日・食育の日等の献立内容の充実を図り、食育・地産地消の推進に繋げていく取組です。

てあらひ・うがい ていねいに

心をこめてあいさつ・しっかりたべよう

♡かんしゃの気持ちも わすれずに



給食だより

令和7年 3月号 No.428

安芸郡市学校給食連絡協議会

栄養士部会



今の学年で過ごす日も、残りわずかです。この1年間で、みなさんはいろいろな成長があったと思います。1年間を振り返り、次の学年にむけて準備をするための3月にしましょう。



1年間のふりかえりチェック

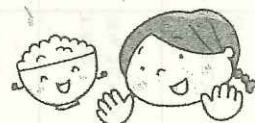


1年間の食生活をふりかえって、できたことに○をつけてみましょう。できたことはこれからも続けてくださいね。できなかったことは「なぜできなかったのか」を考えて、次の学年でがんばってみましょう。

☐ 朝ごはんを毎日食べた



☐ 好ききらいをしないで食べた



☐ 間食は時間と量を決めてとった



☐ よくかんで食べた



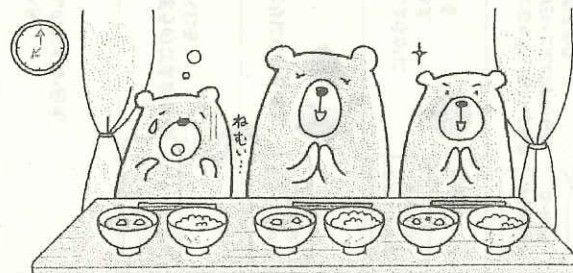
☐ 食事の前に石けんで手を洗った



☐ 食事のマナーを守って食べた



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。長い休みの間も朝寝坊をし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。

あさ朝ごはんを食べると



つく作ってみませんか?【ちくわの磯辺揚げ】

☆材料☆ (3本分)

ちくわ 3本
A 天ぷら粉 おお 大さじ4
水 おお 大さじ4
青のり 少々
揚げ油

☆作り方☆

- ①ちくわを半分に切る。
※1本を揚げて、後で切っても良い。
- ②Aを混ぜ合わせて衣を作る。
- ③ちくわに衣をつける。
- ④油で揚げる。

お弁当にも
オススメです!



【クイズ】春をつける魚はどれでしょう?

ヒント：漢字の中に春があります。

- ① ぶり ② まぐろ ③ さわら

2月号の答えは、①の「豚肉ソテー用1枚」でした☆

返信らん No.428 3月号給食だより () 年 名前 ()
3月号のクイズの答え ()

