



学校給食献立予定表

★3月の給食目標★「1年間をふりかえろう！」
 給食の時間は、食事を通し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。



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 小4 中		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)	たんぱく質 糖質	たんぱく質 脂質	たんぱく質 糖質	たんぱく質 糖質	たんぱく質 糖質	たんぱく質 糖質	たんぱく質 糖質	たんぱく質 糖質		
2 (月)	キムチチャーハン	ごめ	サラダあぶら	やきふた	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ	はくさいキムチ	599	708	3月3日は「桃の節句」です。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。
	ポテトサラダ	じゃがいも	ノンエッグマヨ	ハム		にんじん	きゅうり		185	21.3	
	とりだんごスープ	かたくりこ		とりにく		ねぎ	しょうが	えのきたけ	20.5	23.9	
	ひなあられ	ひなあられ									
3 (火)	ごはん	ごめ			ぎゅうにゅう				594	708	めひかりは体長15センチほどの小さな魚です。高知県でもよくとれるため、給食でも大活躍です。
	めひかりのからあげ	かたくりこ	あげあぶら	めひかり					27.1	32.0	
	おかかあえ			かつおぶし		こまつな	もやし		15.1	17.1	
	こうやどうふのふくめに	さとう		こうやどうふ	ねぎ	にんじん	たけのこ	たまねぎ			
4 (水)	ビビンバ	ごめ	さとう	ごまあぶら	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが	もやし	622	744	ハッピーマトは、安芸市のハッピーファームさんから届けていただきます。おいしくたべましょう。
	もずくスープ								22.3	26.3	
	ハッピーマト								21.3	24.8	
5 (木)	わかめごはん	ごめ			わかめ	ぎゅうにゅう					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。これからも食べることを大切にがんばってください。卒業おめでとうございます。
	とりにくのからあげ	ごめ	かたくりこ	あげあぶら	とりにく		にんにく				
	ツナサラダ	さとう			ツナ		キャベツ	きゅうり	728	882	
	みそしる				とうふ	みそ	だいこん	えのきたけ	24.9	30.9	
6 (金)	ごはん	ごめ			ぎゅうにゅう				579	686	3月の給食目標は「1年間を振り返ろう」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。
	さばのしょうがに	さとう			さば		しょうが		23.0	26.6	
	さんしょくあえ		ごま			ほうれんそう	もやし		16.2	18.2	
	すましじる				とうふ	わかめ	ねぎ	はくさい			
9 (月)	ごはん	ごめ			ぎゅうにゅう				631	753	デザートはでこぼんです。頭の部分が盛り上がった独特の形が特徴です。清見オレンジとポンカンからできた柑橘です。
	マーボー豆腐	さとう	ごまあぶら	とうふ	ぶたにく	にんにく	しょうが	たまねぎ	23.9	27.8	
	ちゅうかサラダ	はるさめ	ごまあぶら	ベーコン		にんじん	キャベツ	きゅうり	19.4	22.6	
	でこぼん										
10 (火)	むぎごはん	ごめ	むぎ		ぎゅうにゅう				606	712	給食の汁物には、煮干しを使っています。じっくり丁寧にだしをとることで、おいしい汁物ができます。
	さけのしおやき				さけ				23.2	26.6	
	しゃきしゃきサラダ	さとう	ノンエッグマヨ			れんこん	きゅうり	だいこん	21.5	24.4	
	さわにわん	かたくりこ		とりにく		にんじん	だいこん	たけのこ			
11 (水)	おやこどんぶり	ごめ	かたくりこ	さとう	とりにく	たまご	ぎゅうにゅう	にんじん	637	756	3月11日は東日本大震災が起きた日です。防災について考える日にしましょう。
	かんぶつサラダ	さとう		かつおぶし	わかめ				24.5	29.1	
									17.6	20.0	
	いちご										

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 小4 中		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)	たんぱく質 糖質	たんぱく質 脂質	たんぱく質 糖質	たんぱく質 糖質	たんぱく質 糖質	たんぱく質 糖質	たんぱく質 糖質	たんぱく質 糖質		
12 (木)	ごはん	ごめ			ぎゅうにゅう				602	716	苦手なものも、何度か食べてみるとそのおいしさが分かることがあります。一口ずつ食べる量をふやしていきましょう。
	にくじゃが	じゃがいも	さとう	サラダあぶら	ぶたにく	にんじん	たまねぎ	ごんやく	20.9	24.4	
	ピーンサラダ	さとう		ごまあぶら	ハム			キャベツ	13.2	14.8	
	うめごまひじき	さとう	ごまあぶら	ごま	ひじき			うめぼし			
13 (金)	ごはん	ごめ			ぎゅうにゅう				593	708	毎月15日は「じゃこの日」です。今日はちりめん井が登場です。揚げごぼうのごまがらめは、かみかみメニューです。
	ちりめん井	ごめ	ごま		ちりめん井	ごま	ごま		14.1	16.0	
	あげごぼうのごまがらめ	かたくりこ	あげあぶら	ごま				ごぼう			
	よせなべじる	はるさめ			とりにく	にんじん	ねぎ	はくさい			
16 (月)	はるやさいカレー	ごめ	しんじやいも	サラダあぶら	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	しんたまねぎ	625	744	デザートは安芸市の大北果樹園さんが作った、清見オレンジです。おいしくたべましょう。
	きゅうりのゆずづけ	かたくりこ						しょうが	19.7	23.0	
	きよみオレンジ	さとう			かつおぶし	わかめ	にんじん	きゅうり	15.9	17.9	
17 (火)	ごはん	ごめ			ぎゅうにゅう				634	757	毎月17日は「なすの日」です。今日は野菜たっぷり献立です。色々な食品から栄養をとることが大切です。
	ぶたにくのしょうがいため	さとう	サラダあぶら	ぶたにく		にんじん	しょうが	たまねぎ	25.4	30.2	
	かぼちゃサラダ		ノンエッグマヨ	ハム		かぼちゃ	きゅうり		18.4	21.1	
	なすとベーコンのスープ			ベーコン		パセリ	なす	たまねぎ			
18 (水)	フィッシュバーガー	コッパン	ごま	あげあぶら	しいら	ぎゅうにゅう			588	726	しいらのフライをパンにはさんで食べましょう。自分で作るセルフバーガーです。
	カラフルピーマンのサラダ	さとう			ツナ		ピーマン	キャベツ	20.9	25.4	
	わかめスープ				とうふ	わかめ	にんじん	えのきたけ	21.0	24.1	
19 (木)	ごはん	ごめ			のむヨーグルト				585	690	小学校給食最終日 小学校最後の給食は、コロコロステーキです。よくかんで食べましょう。おいしく食べたい「いちご味」です。
	ポークコロコロステーキ				ぶたにく			にんにく	23.6	28.3	
	ナムル	さとう	ごまあぶら			にんじん	もやし	きゅうり	10.4	12.0	
	ポテトスープ	じゃがいも		ベーコン		ねぎ	たまねぎ				
23 (月)	ごはん	ごめ			ぎゅうにゅう				605	722	中学校給食最終日 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。
	たくあんどあぶらあげのごはん	さとう	ごま	あぶらあげ	ぎゅうにゅう		たくあん		17.8	20.5	
	ささみのサラダ	さとう	ごま	ごまあぶら	とりにく	にんじん	きゅうり	もやし			
	じゃがいものスープに	じゃがいも		ベーコン		さやいんげん	たまねぎ				

※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します。
 ◇ふるさと納税・物価高騰対応重点支援地方創生交付金を活用して給食を充実！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ます。

てあらい・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♡

【栄養の基準】
 エネルギー 650kcal (4年生) 830kcal (中学生)
 たんぱく質 21~33g 27~42g
 脂質 14.4g~21g 18.4g~27.6g

【ごめ・ゆのす・なす・ピーマン・でこぼん・きよみオレンジ】は【安芸市産】です。

給食だより

令和8年 3月号 No.439
安芸郡市学校給食連絡協議会
栄養士部会



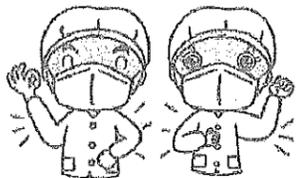
白差しもだんだんと春らしくなってきましたね。いよいよ今の学年で過ごす最後の月になりました。卒業、進級を前に自分の食生活を振り返り、新生活の準備をしましょう。

1年間の給食をふり返ろう

3月は学年最後のまとめの月です。目標やきまりを守り、楽しい給食時間を過ごすことができましたか？ふり返ってみましょう。

給食準備について

- ・教室や机の上を清潔にして食べることができましたか？
- ・手洗いをきちんと済ませてから席につきましたか？
- ・エプロンやぼうし、マスクなど給食当番の身支度はきちんとできましたか？
- ・量を考え、上手に配膳ができましたか？



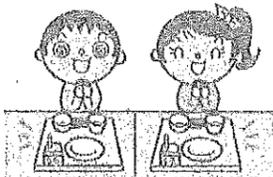
栄養について



- ・毎日、おいしくしっかり食べられましたか？
- ・給食にどんな食べ物が使われ、どんな料理になって出てきたか毎日学ぶことができましたか？
- ・食べ物のおもな栄養の3つのはたらきに注意しながら、いろいろな食べ物をかたよりなく食べることができましたか？
- ・朝ごはんは毎日食べられましたか？

楽しい給食時間について

- ・楽しい給食時間を過ごせましたか？
- ・毎日の給食放送を、しっかり聞けましたか？
- ・「いただきます」「ごちそうさまでした」のあいさつができましたか？
- ・よくかんで食べることができましたか？
- ・食事のマナーに気をつけながら、友達と楽しく会食できましたか？

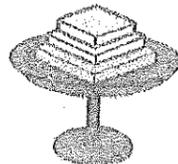


2月号のクイズの答えは②の「ダイヤモンド」でした。

3月3日はひなまつり！食べ物豆ちしき



ひしもち



ひしもちは、赤・白・緑の3色のもちを重ねて作ります。赤には魔除け、白には清らかさや長寿、緑には健康と厄除けの願いが込められています。

はまぐり



はまぐりは、同じ貝同士であれば形や模様があいます。そこから「よい相手と出会い、幸せに暮らせますように」という願いが込められていると言われています。

ひなあられ

ひなあられは、ひしもちを細かく砕いて外でも食べられるようにしたのが始まりと言われています。健やかに成長しますようにという願いが込められています。



しろざけ

しろざけは、蒸したもち米や米こうじを混ぜたお酒で、子どもは飲めません。桃の花をうかべたお酒で長寿を願ったのが始まりとされます。



作ってみませんか？～ちりめん井～



《材料(4人分)》

- ◇ ごはん 適量
- ◇ ちりめんじゃこ 100g
- ◇ 小松菜 40g
- ◇ うすくちしょうゆ 小さじ1
- ◇ ごま 少々

《作り方》

- ① 小松菜は食べやすい大きさに切り、さっと湯がき、水冷ししたらぼしておく。
- ② 小松菜にしょうゆを合わせ、ちりめんじゃこ、ごまを加えてさっと和える。
- ③ ごはんのにせたら、できあがり。

※大葉を加えたり、ポン酢味にしたりと、アレンジしてもおいしいです。

クイズ

Q ほんのりと苦みがあり、冬から春にかけて出回る野菜は何でしょう？ 【①ピーマン ②なの花 ③ゴーヤ】

返信らん No.439 3月号給食だより()年 名前()
3月号クイズの答え()