

3月学校給食献立予定表

小学校版

日	曜日	主食	飲み物	おかず	赤 血や肉をつくるもの	黄 力や体温となるもの	緑 体の調子をよくするもの	1人分 [kcal]	蛋白質 [g]		
2	月	地粉うどん	牛乳	五目うどんの汁 ウインナー 水菜サラダ 和風ドレッシング	牛乳 かつお節バック 鶏むね肉 なんと 油揚げ ウインナー	地粉うどん ホットケーキミックス 油 和風ドレッシング	にんじん 干しいたけ 長ねぎ こまつな キャベツ きょうな	645	26.0		
3	火	ちらし寿司	牛乳	沢煮椀 メンチカツ 国産オレンジ(せとか) ひながし	鶏むね肉 油揚げ 錦糸卵 牛乳 豚もも肉 かつお節バック 糸かまぼこ メンチカツ	精白米 油 三温糖 ひながし	にんじん れんこん 干しいたけ かんぴょう ごぼう だいこん たけのこ 糸みつば せとか	638	24.1		
4	水	ごはん	牛乳	中華スープ 白身魚フライ 豚キムチ	牛乳 ベーコン カットわかめ ホキフライ 豚もも肉	精白米 油 ごま ごま油 三温糖	にんじん もやし 長ねぎ しょうが たまねぎ はくさい 白菜キムチ にら	615	24.0		
5	木	ココア揚げパン	牛乳	白菜のクリームスープ チキンのチーズ焼き ヨーグルト	牛乳 ベーコン あさり 脱脂粉乳 生クリーム 鶏むね肉 ヨーグルト とろけるチーズ	コッペパン 油 上白糖 米粉 ベシメルソース オリーブ油 パン粉	たまねぎ にんじん コーン はくさい	661	33.5		
6	金	ごはん	ジュア フ ー ン	あおさのみそ汁 ハンバーグ和風ソース ほうれん草とキャベツのサラダ 塩中華ドレッシング	ジュア プレーン かつお節バック 木綿豆腐 玄米みそ 麦みそ あおさ ハンバーグ	精白米 三温糖 塩中華ドレッシング	にんじん えのきたけ たまねぎ だいこん しょうが キャベツ ほうれん草	597	24.4		
9	月	中華めん	牛乳	ごまみそラーメンスープ 揚げギョーザ 幼①小② かみかみサラダ	牛乳 鶏ひき肉 麦みそ わかめ ギョーザ さきいか	中華めん ごま油 すりごま 油 三温糖	しょうが にんじん もやし 長ねぎ コーン にら きゅうり だいこん	656	26.7		
10	火	ごはん	牛乳	野菜カレー ヒレカツ コーンサラダ 和風ドレッシング	牛乳 脱脂粉乳 豚ヒレ肉	精白米 油 じゃがいも 米粉 薄力粉 パン粉 和風ドレッシング	たまねぎ にんじん チャツネ コーン キャベツ	754	28.8		
11	水	おにぎり・給食の日	牛乳	かきたま汁 鮭の塩こうじ焼き 筑前煮	牛乳 かつお節バック 木綿豆腐 卵 鮭の塩こうじ漬け 鶏むね肉	精白米 片栗粉 油 こんにやく さといも 三温糖	にんじん たまねぎ えのきたけ 糸みつば ごぼう たけのこ 干しいたけ いんげん	600	33.1		
12	木	ツイストパン	牛乳	ABCスープ 鶏肉のピザ風焼き グリーンサラダ 玉ねぎドレッシング	牛乳 ベーコン 鶏むね肉 とろけるチーズ	ツイストパン 油 じゃがいも マカロニ 玉ねぎドレッシング	たまねぎ にんじん こまつな ほうれん草 ピーマン キャベツ きゅうり	587	31.5		
13	金	ごはん	牛乳	野菜椀 さばの西京焼き 大根のそぼろ煮	牛乳 かつお節バック 油揚げ 麦みそ さば西京漬け 鶏ひき肉	精白米 こんにやく さといも 油 三温糖 片栗粉	ごぼう にんじん だいこん 長ねぎ しょうが	593	27.5		
16	月	地粉うどん	牛乳	田舎うどんの汁 笹かまぼこの磯辺揚げ わかめサラダ 玉ねぎドレッシング	牛乳 豚もも肉 油揚げ 煮干し粉末 笹かまぼこ あおのり わかめ	地粉うどん 油 ごま 薄力粉 片栗粉 玉ねぎドレッシング	ごぼう にんじん まいたけ 長ねぎ ほうれん草 コーン キャベツ きゅうり	598	23.3		
17	火	ごはん	牛乳	あさりのみそ汁 味つきチキンカツ 白菜のおひたし ポトルしょうゆ	牛乳 かつお節バック あさり 油揚げ 麦みそ 玄米みそ 鶏むね肉	精白米 薄力粉 パン粉 油 三温糖	にんじん だいこん ほうれん草 もやし はくさい こまつな	625	31.6		
18	水	ごはん	牛乳	ハヤシライス 星のオムレツ ゆでブロッコリー マヨネーズ	牛乳 豚もも肉 脱脂粉乳 星型プレーンオムレツ	精白米 油 じゃがいも 三温糖 米粉 マヨネーズ	たまねぎ にんじん トマト ブロッコリー	696	23.3		
19	木	ごはん	牛乳	小松菜のみそ汁 鶏肉の塩から揚げ② スタミナ焼肉	牛乳 かつお節バック 油揚げ 麦みそ 玄米みそ 鶏むね肉 豚もも肉	精白米 片栗粉 油 ごま油 三温糖	にんじん たまねぎ えのきたけ こまつな しょうが もやし	658	36.8		
23	月	バターロール	牛乳	白菜たっぷりポトフ 鶏肉のトマトソースかけ クルトンサラダ サウザンドレッシング お祝いケーキ	牛乳 ウインナー 鶏もも肉	バターロール 油 じゃがいも オリーブ油 クルトン サウザンアイランドドレッシング お祝いケーキ	たまねぎ にんじん はくさい トマト パセリ コーン キャベツ	763	28.7		
24	火	卒業式									
25	水	中華風炊き込みごはん	牛乳	わかめスープ ポークシューマイ 幼①小② フルーツ杏仁	豚もも肉 油揚げ 牛乳 うすら卵 わかめ ポークシューマイ	精白米 油 三温糖 ごま油 ごま やわらか杏仁豆腐	しょうが たけのこ にんじん 干しいたけ チンゲン菜 長ねぎ フルーツミックス	614	21.5		
給食回数 16回 *太字の食材は、神川町の地場産食材です。								3月の平均摂取量		644	27.8
材料入荷による多少の変更はご了承ください。								小学生(9~10歳)の摂取基準値		650	21~32.5

※中学校は13日(金)が卒業式のため給食がありません。



いよいよ3月を迎えました。やわらかな日差しに、春の訪れを感じる季節となりました。校庭の景色にも少しずつ変化が見られ、春はもうすぐそこまで来ています。3月は、1年間の締めくくりの月であり、新しい学年や新しい学校へと進む準備の時期でもあります。それぞれがこの一年を振り返りながら、自信と期待を胸に、4月の新しいスタートを迎えてほしいと思います。残りの日々を大切に、元気に、そして笑顔で過ごしていきましょう。

1年間の給食をふり返ってみよう!

「はい」は 、「いいえ」は に進みましょう。

<p>スタート</p> <p>すききらいなく、ぜんぶ食べられた。</p>	<p>食事の前の手洗いをきちんとできた。</p>	<p>「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをして食べられた。</p>	<p>がんばりましょう。</p> <p>ちょっと困りました。給食で教わったことを思い出してがんばりましょう。</p>
<p>給食当番の仕事をしっかりできた。</p>	<p>皿を重ね、はしやスプーンの向きをそろえて、後片付けができた。</p>	<p>食事のマナーをしっかり守って食べられた。</p>	<p>もうひとがんばり</p> <p>毎日の給食から、さらにいろいろ学びましょう!</p>
<p>みんなと楽しく給食が食べられた。</p>	<p>おわんや皿、はしを正しい位置に並べて食べることができた。</p>	<p>旬の食べ物やふるさとの料理を給食を通して知ることができた。</p>	<p>よくできました。</p> <p>もうひと息で100点です。</p>
			<p>大変よくできました。</p> <p>みんなのお手本です。これからもがんばってね!</p>



6年生のみなさん

ご卒業おめでとうございます



6年生のみなさん、いよいよ卒業が近づいてきましたね。小学校で過ごした6年間は、あっという間だったのではないのでしょうか。たくさんの思い出の中に、給食の時間も少しでも入っていたらうれしく思います。4月からは中学生ですね。中学校の給食は献立の内容は大きく変わりませんが、成長に合わせておかずの量が増えたり、牛乳の量が変わったりします。小学校でも中学校でも、みなさんの健康と成長を願って、心を込めて給食を作っています。これからもしっかりと食べて、心も体もさらに大きく成長してくださいね。