

給食だより 3月号

3月の地産地消

米 にんにく だいず ゆず果汁
干しいたけ 若さのみそ

3月のかみかみ献立

6日(木) 切干大根のソテー
13日(木) 大豆のコンソメスープ

木の芽や花のつぼみが少しずつふくらみ、日を追うごとに春が深まるのを感じます。いよいよ今年度最後の月となりました。今のクラスで給食を食べる日も残りわずかです。仲間と一緒に、思い出に残る楽しい給食時間を過ごしましょう。



卒業・卒園 おめでとうございます



卒業と進学を目前に控え、寂しさと同時に、新しい生活への期待に胸を膨らませていることと思います。中学校3年生のみなさんは、今月で学校給食ともお別れですね。

成長するにつれ、自分で食べるものを選んだり、料理を作ったりする機会が増えてきます。「何をどう食べたらいいの？」と悩んだときは、給食を思い出してください。健康な心と体は、毎日の食事の積み重ねによってつくられます。食べることを大切に、これからも元気に過ごしてくださいね。

3月4日は、卒業生の希望献立です。事前に卒業生(小6・中3)にアンケートを取り、双葉中校区・那波中校区・矢野川中校区それぞれで集計し、校区ごとに希望の多かった献立が登場します。(今年度は全校区同じメニューになりました)



お楽しみに!

1年間の給食を ふりかえってみよう

一年間、給食を楽しく味わい、心も身体も健やかな毎日を過ごせましたか?

一年を振り返って、○・△・×で確認してみましょう。

食事の前の手洗いをきちんとできた。

☐

給食当番の仕事をしっかりできた。

☐

おわんやお皿、はしを正しい位置に並べて食べることができた。

☐

『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。

☐

好き嫌いせず、残さず食べられた。

☐

食事のマナーをしっかりと守って食べられた。

☐

旬の食べ物や地域の食べ物、料理を知ることができた。

☐

スプーンの向きや食器の重ね方に気を付けて、後片付けができた。

☐

相生市
学校給食
テーマ

まるまる満点! 多彩なメニュー!

未来につながる 相生の給食!!



3月の『まるまる満点メニュー』

3日(月) ちらし寿司・炒りどり・すまし汁・ひなあられ

3月は『ひなまつり献立』です。ひなまつりは、女の子の成長や幸せを願う行事で、「桃の節句」ともいいます。元は草や紙で作った人形に、自分の身に降りかかった災いを移し、それを川や海に流してお祓いをしたことが始まりと言われていいます。

ひなまつりに食べる食べ物として、給食では、ちらし寿司とひなあられが出ています。ちらし寿司には、れんこんやたけのこなど、縁起のいい食べ物をふんだんに使い、将来の健康と幸せを願っています。ひなあられは三色のものが多く、これはひし餅の色に由来しています。ひし餅は、上からピンク、白、緑と重ねられ、雪の中から新緑が芽吹き、桃の花が咲くという春の情景をイメージしています。

令和7年度				相生市学校給食会						
日	曜	パン ごはん	牛 乳	お か ず	ざ い り ょ う 名			家庭でとくに とりたいたいのもの	エネルギー量	たんぱく質
					ね つ や 力 になるもの ☆ 黄のたべもの	体 を つ くるもの ☆ 赤のたべもの	体のちょうしをととのえるもの ☆ 緑のたべもの		kcal	g
									上段：小学生	下段：中学生
3	月	【まるまる満点 メニュー】 ちらしずし	○	いりどり すましじる ひなあられ	ごはん あぶら さとう ひなあられ	ぎゅうにゅう たまご とりにく かまぼこ	ごぼう れんこん にんじん こんにゃく いんげん はくさい えのきたけ ねぎ	さかなるい	558	23.7
									665	27.0
4	火	【卒業生希望献立】 げんりょう ごはん	ジュ ニース	あげどりのレモンづけ ポテトサラダ ぶたもやしスープ クレープ	ごはん でんぶん あぶら さとう じゃがいも ノンエッグマヨネーズ ごま油 ラー油 クレープ	とりにく チキンハム ぶたにく けずりぶし みそ	りんごジュース レモン きゅうり にんじん にんにく しょうが もやし キャベツ ねぎ	ぎゅう にゅう	678	22.3
									709	25.2
5	水	【卒業お祝い献立】 せきはん	ジ ョア	とびうおのフライ ごもくきんぴら わかさのみそのみそしる	せきはん ごましお あぶら さとう ごま油 じゃがいも	ジョア とびうおフライ ぶたにく とうふ わかめ うすあげ わかさのみそ	こんにゃく にんじん たけのこ いんげん ごぼう たまねぎ ねぎ	くだもの るい	561	23.4
									677	27.5
6	木	あげパン	○	きりぼしだいこんのソテー ポトフ	パン あぶら グラニュー糖 オリーブ油 じゃがいも	ぎゅうにゅう ベーコン チキンウインナー	きりぼしだいこん にんにく たまねぎ にんじん キャベツ	まめるい	559	19.3
									681	23.1
7	金	ごはん	○	あつあげのカレーいため とりにくのフォー	ごはん ごま油 さとう でんぶん フォー	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ とりにく	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ねぎ もやし にら レモン果汁	きのこ るい	561	24.0
									670	27.8
10	月	ごはん	○	とりてばもとのてりに ツナあえ のっぺいじる	ごはん さとう くろざとう さといも でんぶん	ぎゅうにゅう とりにく まぐろフレーク とうふ うすあげ	にんにく しょうが はくさい チンゲンサイ コーン ゆず果汁 こんにゃく たまねぎ にんじん ねぎ ほうししいたけ	かいそう るい	623	28.7
									747	33.5
11	火	わかめ ごはん	○	ぶたにくとじゃがいものこみ とりだんごじる	わかめごはん じゃがいも さとう あぶら	ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく ノンフライつくね みそ	たまねぎ いんげん しょうが にんじん えのきたけ ねぎ	ござかな るい	598	23.1
									714	26.7
12	水	ポーク カレー ライス	ジ ョア	フルーツしらたま	ごはん じゃがいも バター しらたまだんご みかんゼリー さとう	ジョア ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん パイナップル もも	たまご るい	600	17.3
									727	20.2
13	木	パン	○	にくだんごのトマトにこみ だいたいのコンソメスープ ヨーグルト	パン さとう オリーブ油 でんぶん じゃがいも	ぎゅうにゅう にくだんご チキンウインナー だいぼ ヨーグルト	たまねぎ にんじん しめじ パセリ トマト缶	やさい るい	612	26.6
									737	31.2
14	金	ごはん	○	ちゅうかふうたつたあげ さんしよくナムル ビーフンスープ	ごはん ごま油 でんぶん あぶら さとう ビーフン	ぎゅうにゅう とりにく だいたいのな ぶたにく	にんにく こまつな もやし にんじん たまねぎ ほうししいたけ チンゲンサイ	しゅじつ るい	583	27.2
									693	31.2
17	月	とりから どんぶり	○	かきたまじる	ごはん でんぶん あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく たまご かまぼこ	たまねぎ ねぎ にんじん しめじ ねぎ	いろいろこい やさしいるい	563	29.0
									670	33.6

※物資の入手の都合で変更があるかもしれませんが、ご了承ください。

作ってみよう！

栄養満点★My弁当



春休みの期間や新生活が始まると、弁当を用意する機会が多くなると思います。そこで今回は、バランスのよい弁当作りのポイントを紹介します。

☆ 主食・主菜・副菜は、3:1:2の割合に

☆ カラフルな彩りになるよう仕上げる

主食・主菜・副菜は、3:1:2の割合に詰めると、1食に必要なエネルギー量や栄養素をバランスよくとることができます。

☆弁当箱の半分は、主食になります。

いろいろな色の食材を使おうと意識すると、自然と食材の種類が増え、栄養素をまんべんなくとることにつながります。

主菜①
肉・魚・卵・大豆製品などを使ったおかず

副菜②
野菜・きのこ・いも・海藻などを使ったおかず

主食③
ごはん・パン・麺など

主菜

副菜

主食

赤
にんじん・トマト・鮭・赤パプリカ・梅干しなど

黄
卵・とうもろこし・かぼちゃ・さつまいもなど

緑
ブロッコリー・枝豆・ピーマン・ほうれん草・パセリなど

白
ごはん・じゃがいも・イカ・もやし・ちくわなど

茶色
肉料理・魚料理・きのこ・かつおぶしなど

黒
のり・ひじき・黒ゴマ・こんにゃく・黒豆など