



3月

給食だより



【3月分平均栄養価】				
	エネルギー	たんぱく質	しじふ	えんぷん
小学校	664Kcal	24.6g	22.3g	2.8g
中学校	853Kcal	30.1g	25.2g	3.4g

令和7年3月発行 礼文小学校 安住 紗理奈



日	曜	こんだて 献立	ねつ 熱や力になる	からだ 体をつくる	からだ 体の調子を整える
3	月	ぎゅうにゅう 牛乳、ちらしずし ミートボール、すまし汁、桜もち	あぶら ごはん、油 ごま	ぎゅうにゅう にくだんご 牛乳、肉団子 けいらん 鶏卵、のり	にんじん 人参、ほうれん草、玉ねぎ
4	火	ぎゅうにゅう 牛乳、ごはん、豚肉のみそ漬け焼き ひじきの炒め煮 はくさい 白菜とえのきのみそ汁	あぶら ごはん、ごま油 はちみつ	ぎゅうにゅう 牛乳、みそ ぶた 豚ロース肉 あぶらあ 油揚げ、ひじき	はくさい にんじん 白菜、人参、いんげん、えのき しょうが
5	水	ぎゅうにゅう 牛乳、ごはん、タンドリーチキン かぼちゃサラダ、コーンクリームスープ	あぶら ごはん 油、マヨネーズ かぼちゃ	ぎゅうにゅう とり 牛乳、鶏もも肉 ハム、ヨーグルト	えだまめ にんじん 枝豆、人参 とうもろこし、にんにく
6	木	ぎゅうにゅう 牛乳、ごはん、鶏のから揚げ はるさめ 春雨サラダ、わかめスープ	あぶら ごはん、油 はるさめ 春雨	ぎゅうにゅう とり 牛乳、鶏もも肉 わかめ、ハム	たま 玉ねぎ、人参、チンゲンサイ にんにく、しょうが
7	金	ぎゅうにゅう 牛乳、ビビンバ丼(麦ごはん) じゃがいもと小松菜のみそ汁 ◎セレクトデザート(お米のタルト ミニたいやき、オレンジゼリー)	むぎ 麦ごはん あぶら 油 じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶた にく 牛乳、豚ひき肉 とり にく 鶏ひき肉、みそ	たま にんじん 玉ねぎ、人参、しょうが もやし、にら、小松菜
10	月	ぎゅうにゅう 牛乳、ミートソーススパゲティ コールスローサラダ、チーズ	あぶら スパゲティ オリーブ油 マヨネーズ	ぎゅうにゅう とり にく 牛乳、鶏ひき肉 ぶた にく だいず 豚もも肉、大豆 チーズ	たま にんじん あお 玉ねぎ、人参、青ピーマン キャベツ、とうもろこし にんにく
11	火	ぎゅうにゅう 牛乳、ごはん う はな 卵の花もちもちコロッセ やさしい ちゅうかいた とんじる 野菜の中華炒め、豚汁	あぶら ごはん、油 じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶた にく 牛乳、豚もも肉 もめんどうふ う はな 木綿豆腐、卵の花	たま あお 玉ねぎ、キャベツ、青ピーマン ほ だいこん 干しいたけ、大根、ごぼう なが 長ねぎ、しょうが
12	水	ぎゅうにゅう 牛乳、ごはん あ 揚げじゃがいものそばろ煮 こまつな から 小松菜のピリ辛おひたし にらと 油揚げのみそ汁	あぶら ごはん、油 じゃがいも	ぎゅうにゅう とり にく 牛乳、鶏ひき肉 あぶらあ 油揚げ、みそ	たま にんじん こまつな 玉ねぎ、人参、小松菜、もやし にら、いんげん
13	木	ぎゅうにゅう 牛乳、ごはん ☆たらのレモン風味揚げ ブロッコリーの炒めもの シュクメルリ 香深魚協さんからの提供	あぶら ごはん、油 さつまいも チーズ	ぎゅうにゅう とり にく 牛乳、鶏もも肉 ベーコン、たら	ブロッコリー、とうもろこし にんじん たま 人参、玉ねぎ、にんにく
14	金	ぎゅうにゅう 牛乳、ポークカレー(麦ごはん) うましおキャベツ、ヨーグルト	むぎ 麦ごはん、油 じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶた にく 牛乳、豚もも肉 ヨーグルト	にんじん たま 人参、玉ねぎ、にんにく しょうが、キャベツ



日	曜	こんだて 献立	ねつ ちから 熱や力になる	からだ 体をつくる	からだ ちようし とどの 体の調子を整える
17	月	ふりかえきゆうじつ 振替休日			
18	火	ぎゅうにゅう すぶた 牛乳、ごはん、酢豚 はくさい 白菜のなめたけあえ、カミナリ汁	あぶら ごはん、ごま油	ぎゅうにゅう にくだんご 牛乳、肉団子 もめんとうふ 木綿豆腐 みそ	にんじん あお たま 人参、青ピーマン、玉ねぎ ほ 干しいたけ、もやし はくさい 白菜、なめたけ、ほうれん草 なが 長ねぎ、ごぼう
		<div style="border: 1px solid green; padding: 5px; display: inline-block;"> とうふ あぶら いた おと 豆腐をごま油で炒めたときの音がカミナリ のようなので「カミナリ汁」といいますよ♪ </div>			
19	水	ぎゅうにゅう 牛乳、ごはん、みそとんかつ キャベツのソテー だいこん しる 大根とわかめのみそ汁	あぶら ごはん、油 ごま	ぎゅうにゅう 牛乳 ぶた にく 豚ロース肉 わかめ、みそ	にんじん あお キャベツ、人参、青ピーマン だいこん 大根
20	木	しゅんぶん ひ 春分の日			
21	金	ぎゅうにゅう 牛乳、ハヤシライス(麦ごはん) スパゲティサラダ、オレンジ	むぎ 麦ごはん あぶら 油、じゃがいも マヨネーズ スパゲティ	ぎゅうにゅう ぶた にく 牛乳、豚もも肉 ハム、	たま にんじん 玉ねぎ、人参、しめじ にんにく、しょうが、きゅうり オレンジ
25	月	ぎゅうにゅう しお 牛乳、塩ラーメン ピザ風蒸しパン	ちゅうかめん あぶら 中華麺、油 チーズ	ぎゅうにゅう ぶた にく 牛乳、豚もも肉 ウインナー	にんじん たま 人参、玉ねぎ、とうもろこし しょうが、にんにく はくさい 白菜、チンゲンサイ、長ねぎ とうもろこし

☆は香深漁協さんからの提供です。フェリーの欠航等で食材や献立を変更する場合があります。ご了承下さい。

3月の行事&記念日 3択クイズ

3/3 桃の節句・ひな祭り

Q1 この日のお祝い料理に
つかわれる、2枚のからが
ピッタリと合う貝は?

① アサリ ② ハマグリ ③ シジミ

3/8 さやえんどうの日

Q2 さやえんどうの別の
なまえは?

① 綿さや ② 麻さや ③ 絹さや

3/10 砂糖の日

Q3 砂糖の原料として、
間違っているのはどれでしょう?

① さとうきび ② てん菜 ③ パナナ



3月

給食だより



令和7年3月発行

礼文小学校 安住 紗理奈



みんなで楽しく食べよう!

今年1年間の給食はどうでしたか? 「食べることは生きること」です。給食でぜひ、出会ったことのない食材や料理、味にふれあい、学びながら食べる楽しさや興味をもつきっかけになれば幸いです。4月からもみなさんのことを給食を通じて応援していますよ。

食育チェックシートで1年の食生活を振り返ろう

「はい」と思うものに○をつけてみましょう。

● 朝ごはんは毎日食べましたか?

● 食事の前の手洗いはよくできましたか?

● 朝ごはんでは、おかずもしっかり食べていましたか?

● 食事では、いつもよくかんで食べていましたか?

● 「いただきます」「ごちそうさま」の食事のあいさつはしっかりできましたか?

● はしを正しく使い、おわんを手にもって食べていましたか?

結果はどうでしたか? 「○」の数がたくさんあった人はよい食習慣をこれからも続けていきましょう。「○」の数が少なかった人は、できなかったところを新年度にがんばりましょう。

給食のようす

2月は、提供していただいた「タラ」を使用した献立が登場しました。提供ありがとうございました。

ありがとうございます

今年1年間、給食提供にご協力いただきありがとうございました。来年度もよろしくお願いたします。

給食目標

みんなで
たのしくたべよう



旬の食材



鱈・白菜

大根・ほうれん草



※フェリーの欠航等で食材や献立を変更する場合があります。
ご了承下さい。

今月の注目 メニュー



☆たららのレモン風味揚げ

香深漁協さんから提供していただく「たら」を使用した献立が登場します。

☆桃の節句こんだて

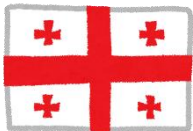
3月3日の桃の節句にちなんで、「ちらしずし」「さくらもち」の登場です。

☆セレクト給食

卒業をお祝いしてデザートの特選を行います。当日は、事前に自分で
選んだデザートが出ますよ。今回は、お米のタルト・ミニたいやき・オレンジ
ゼリーの3つから選んでもらいました♪



世界の料理



ジョージア

「シュクメリリ」

「シュクメリリ」はにんにくをたっぷり入れたクリームソースで鶏肉を煮込んだジョージアの伝統的な料理です。給食では、食べやすいようにさつまいもを入れて作っていますよ♪

卒業生の皆さんへ

ご卒業おめでとうございます!

健康な心と体は、
毎日の食事の積み重ねです。
今食べている食事は、「未来の自分」をつくるための重要な土台となります。

これから先、自分自身で選んで
食べる機会が増えていますが、
迷ったときは、ぜひ給食を
思い出して見て下さい。みなさんの
新生活が健康で充実したものとなるよう
願っています。

食べることは
生きること

