

3月 こんだてよていひょう

今月の目標
1年間の給食を振り返ろう

令和7年度 錦町学校給食センター

日	曜	連絡	主食	牛乳	おかず	おもなざりょう			えいよりりょう		ひとくちメモ
						あか	きいろ	みどり	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
						ちやにくやほねになる	ねつやちからになる	からだのちようしをとのえる			
2	月		ごはん 		さばのカレーしゅうゆやき たまねぎのおかかあえ とうにゅういりぶたじる	ぎゅうにゅう さば かつおぶし とうふ ぶたにく とうにゅう みそ	こめ さとう ごまあぶら さとも こんにやく	たまねぎ きゅうり にんじん ごぼう はくさい だいこん ねぎ しょうが	小 626 中 758	24.7 29.3	<p>3日 ひなまつり ひな祭り</p> <p>3月3日はひな祭りです。 女の子の健やかな成長と 幸せを願う行事で、「桃の 節句」とも言います。昔から ひな人形を飾り、ちらし寿司 や、はまぐりのお吸い物、 菱餅、ひなあられなどでお祝 いをしてきました。給食では ちらし寿司、ひなあられを取 り入れました。</p>
3	火	ちらしずし 		ちくさやき ごまじゃこサラダ しらたまだんごじる・ひなあられ	あぶらあげ ぎゅうにゅう たまご チーズ ちりめん とりにく かまぼこ のり	こめ さとう あぶら ごま ごまあぶら もちごめ でんぶん	しいたけ れんこん ごぼう にんじん きぬさや ほうれんそう キャベツ きゅうり たまねぎ ねぎ	小 606 中 757	23.0 28.1		
4	水	中3中止	むぎごはん 		ジャーチャンどうふ パンサンスー のりのつくだに	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ ハム のり みそ	こめ むぎ でんぶん さとう ごまあぶら はるさめ みずあめ	にんじん たけのこ たまねぎ ねぎ しいたけ にんにく コーン しょうが きゅうり きくらげ	小 617 中 761	25.6 31.2	
5	木	中3中止	きぬがさどん 		ごはんにくをのせてたべよう みそマヨネーズあえ ざぜんまめ	ぎゅうにゅう たまご あぶらあげ みそ ちくわ だいず こんぶ	こめ むぎ さとう でんぶん マヨネーズ	にんじん たまねぎ ねぎ しいたけ キャベツ きゅうり	小 618 中 764	24.6 30.1	
6	金	卒業お祝い 献立 メニュー 中3お祝い 中3小中止	コッペパン(小) あげパン(中) 		スタミナサラダ クリームシチュー いちごジャム(小学校のみ) オムレツ・お祝いデザート(中3のみ)	きなこ ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく 	パン あぶら さとう バター ごまあぶら じゃがいも みずあめ	にんにく キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ えのきたけ コーン パセリ いちご	小 586 中 795	22.1 29.9	<p>卒業お祝いメニュー 卒業お祝いメニュー </p> <p>おいか ちゅうがっこう 6日(中学校) 9年間食べてきた給食を 食べるのも今月で最後にな りました。給食センターから 心をこめて♥みなさんが大 好きな「揚げパン」をお届け します。今日は錦中3年生へ 卒業お祝いメニューです。 この日(しょうがっこう) 9日(小学校) 給食センターから心を こめて♥「チキンライス」と 「フルーツヨーグルト」をお届 けします。今日は小学6年生 へ卒業お祝いメニューです。</p>
9	月	卒業お祝い メニュー 中3お祝い 中3小中止	チキンライス 		キャベツとくだんごのスープ フルーツヨーグルト さかなフライ・お祝いデザート(小6のみ)	とりにく だいず ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト かんてん とうにゅう	こめ むぎ あぶら パンこ でんぶん さとう	たまねぎ マッシュルーム グリンピース キャベツ にんじん プロッコリー しいたけ ねぎ みかん バイン もも りんご ぶどう	小 603 中 -	22.7 -	
10	火	中3中止	ごはん 		さかなのみそチーズやき ごもくきんぴら そぼろじる	ぎゅうにゅう ホキ みそ てんぷら チーズ だいず とりにく あつあげ	こめ さとう あぶら こんにやく ごま でんぶん	ごぼう にんじん ねぎ いんげん たまねぎ しいたけ	小 600 中 747	28.5 34.4	
11	水	中3小中止	ちゅうかどん 		ごはんにくをのせてたべよう ミニにくまん ピーフンサラダ	ぎゅうにゅう かまぼこ ぶたにく ツナ	こめ むぎ でんぶん ごまあぶら こむぎロード あぶら パンこ ピーフン さとう	にんじん たまねぎ キャベツ たけのこ えだまめ しいたけ ねぎ しょうが きゅうり もやし	小 632 中 754	22.8 26.9	
12	木	中3中止	むぎごはん 		さかなのかばやき かまぼこときりぼしだいこんのサラダ とうふのみそしる	ぎゅうにゅう ホキ かまぼこ とうふ あぶらあげ わかめ みそ	こめ むぎ あぶら さとう ごま でんぶん マヨネーズ	しょうが きりぼしだいこん にんじん えだまめ たまねぎ えのきたけ ねぎ	小 630 中 774	26.4 31.8	
13	金	中3中止	わふうドライカレー 		ごはんにくをのせてたべよう にんじんのポターージュ パイン	ぎゅうにゅう ぶたにく こうやどうふ みそ	こめ こんにやく でんぶん じゃがいも バター	にんじん ごぼう えだまめ しょうが たまねぎ パセリ バイン	小 637 中 769	22.0 27.0	
16	月	中3中止	ゆかりごはん 		ちくぜんに やしきしゃも ピーズサラダ	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ ししゃも だいず ハム	こめ むぎ こんにやく さとう さとも あぶら マヨネーズ	しそ れんこん たけのこ ごぼう にんじん しいたけ グリンピース きゅうり キャベツ	小 620 中 787	24.8 31.9	
17	火	中3中止	ちゅうかおこわ 		はるまき ピリからあえ タイピーエン	ぶたにく かまぼこ ぎゅうにゅう うずらたまご	こめ もちごめ あぶら さとう ごまあぶら ラード こむぎこめ でんぶん はるさめ	ごぼう にんじん しいたけ グリンピース もやし きゅうり たまねぎ キャベツ ねぎ きくらげ しょうが	小 607 中 781	21.5 26.9	
18	水	中3中止	ごはん 		ささみのレモンに プロッコリーサラダ はるさいのみそしる・とうにゅうプリン	ぎゅうにゅう とりにく ツナ あぶらあげ みそ とうにゅう	こめ でんぶん あぶら さとう マヨネーズ じゃがいも みずあめ	レモン プロッコリー にんじん たまねぎ キャベツ きぬさや えのきたけ	小 697 中 797	27.7 30.5	

*都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。
*ハムとベーコン、ウインナーは卵、乳不使用のものを使っています。*マヨネーズは卵不使用のものを使っています。



1年間の給食をふりかえりましょう



① 食事の前は、手をきちんと洗って食べた。



② はしを正しく持って食べた。



③ 食事のマナーを守って食べた。



④ ひと口ひと口、よくかんで食べた。



⑤ 好き嫌いしないで、バランスよく食べた。



⑥ 食べ物や食事に関わる人に感謝して食べた。



⑦ 朝ごはんを毎日食べた。



⑧ おやつは、時間・栄養・量を考えて食べた。