

学校給食だより

令和7年
3月

給食最終日は、
中学校：3月19日（水）
小学校：3月18日（火）
幼稚園：3月14日（金）です。



給食費口座振替日 3月3日（月）

3月分の再振替はありませんので、
通帳残高を確認の上、前日までに入金しておいてください。

日 (曜日)	こんだて	エネルギーになる (からだをうごかす)	あか からだをつくる	みどり からだのちようしをととのえる (からだをまもる)
3 (月)	すしごはん ぎゅうにゅう すましじる スタミナなっとう ツナサラダ てまきのり	ごはん ごまあぶら ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう とうふ・あぶらあげ・かまぼこ けすりぶし・こんぶ なっとう・とりミンチ ツナ てまきのり	えのき・にんじん・みつば にんじん・ねぎ・にんにく・しょうが きゅうり・にんじん
4 (火)	むぎごはん ぎゅうにゅう ビーフカレー とんかつ コロコロサラダ	ごはん・むぎ じゃがいも パンこ・あぶら ノンエッグごまドレッシング	ぎゅうにゅう ぎゅうにく・ひよこめまめ ぶたにく	たまねぎ・にんじん トマト・にんにく コーン・きゅうり・むぎえだまめ
5 (水)	ごはん のむヨーグルト みそしる とりにくのレモンづけ ゆでブロッコリー プリンタルト ノンエッグマヨネーズ	ごはん でんぶん・あぶら プリンタルト ノンエッグマヨネーズ	のむヨーグルト（ブルーベリー） とうふ・あぶらあげ・わかめ けすりぶし・みそ	にんじん・ねぎ レモンかじゅう ブロッコリー
6 (木)	パン ぎゅうにゅう クリームシチュー ハムステーキ ごぼうサラダ	パン じゃがいも ごま ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ベーコン・しろいんげんまめ ぎゅうにゅう・なまクリーム ポロニアハム	たまねぎ・にんじん マッシュルーム ごぼう・にんじん コーン
7 (金)	ごはん ぎゅうにゅう マーボーとうふ あげしゅうまい (小中2コ) フルーツポンチ	ごはん でんぶん ごまあぶら こむぎこ・あぶら りんごゼリー	ぎゅうにゅう とうふ・ぶたミンチ みそ ぶたにく	たまねぎ・にんじん・しょうが ねぎ たまねぎ おうとう・パイン・ナタデココ
10 (月)	ごはん ぎゅうにゅう たぬきじる さばのしおやき だいこんサラダ	ごはん ごまあぶら・でんぶん ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ひらてん・あぶらあげ けすりぶし さば いとかまぼこ・ツナ	こんにゃく・にんじん・えのき ごぼう・ねぎ・しょうが だいこん・きゅうり・にんじん
11 (火)	わかめごはん ぎゅうにゅう ちゅうかさば ちくわのいそべあげ (小中2コ) デコボン	ごはん ちゅうかめん てんぶらこ・あぶら	わかめ・ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ・あおのり	もやし・にんじん・たまねぎ きくらげ・ねぎ デコボン
12 (水)	ごはん ぎゅうにゅう みそもやしスープ わふうあんかけハンバーグ えだまめ	ごはん ごま・ごまあぶら パンこ（小中） でんぶん	ぎゅうにゅう はなかつお・みそ とりにく・ぶたにく（幼）	もやし・キャベツ・にんじん ねぎ・にんにく・しょうが たまねぎ えだまめ
13 (木)	パン ぎゅうにゅう コンソメスープ オムレツ あおじそふうかいそうサラダ ケチャップ	パン たまご がいそう・わかめ	ぎゅうにゅう ベーコン たまご がいそう・わかめ	たまねぎ・キャベツ・にんじん マッシュルーム・セロリ・パセリ きゅうり・にんじん
14 (金)	ごはん のむヨーグルト とんじる チキンでアロハ すだちゼリー	ごはん さといも ゼリー	のむヨーグルト（マスカット） ぶたにく・あぶらあげ けすりぶし・みそ とりにく	ごぼう・にんじん・だいこん こんにゃく・ねぎ パイン・しょうが・にんにく すだち
17 (月)	ごはん ぎゅうにゅう ようふうすいとん ぶたにくと うすらたまごのこみ もやしのごまあえ	ごはん しらたまもち でんぶん ごま	ぎゅうにゅう とりにく・かまぼこ ぶたにく うすらたまご ツナ・はなかつお	はくさい・にんじん・しいたけ しろねぎ・しょうが こんにゃく もやし・にんじん

日 (曜日)	こんだて	エネルギーになる (からだをうごかす)	あか からだをつくる	みどり からだのちようしをととのえる (からだをまもる)
18 (火)	ごはん ぎゅうにゅう けんちんじる いわしのうめに てっこつサラダ ミルメーク	ごはん さといも ごま ノンエッグごまドレッシング ミルメーク	ぎゅうにゅう とりにく・とうふ けすりぶし いわし ひじき・いとかまぼこ サイノメチーズ	にんじん・だいこん・ごぼう こんにゃく・しいたけ・ねぎ にんじん・きゅうり
19 (水)	ごはん ぎゅうにゅう はるさめスープ キムタク ポテトサラダ	ごはん はるさめ ごまあぶら じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ほたてかひばしら ぶたにく	たけのこ・もやし・にんじん・にら キムチ・たくあん キャベツ・にんじん きゅうり

今月の兵庫県産食材

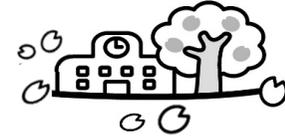


むぎ ゆずかじゅう マッシュルーム にんにく

今月の赤穂産食材



こめ みそ だいこん みつば ねぎ



ご卒業・ご卒業 おめでとうございます



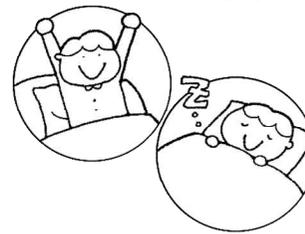
中学3年生のみなさんは、今月で学校給食ともお別れですね。

これからは、自分で食べるものを選んだり、食事を作ったりする機会が増えます。「何をどう食べたらいいのかな？」と悩んだときは、給食を思い出してみましょ。

栄養のバランスに気をつけて、これからも健康に過ごしてください。



春休み中も規則正しい生活を！



夜ふかしや朝ねぼうをすると、生活リズムがくずれてしまいます。春休み中も決まった時間に寝て、起きるようにしましょう。また、1日3回の食事をしっかり食べましょう。



給食レシピ

◎の食品は、業者が直接学校園へ配送します。
給食だより、給食レシピは、
赤穂市のホームページにも載せています。



給食だより

赤穂市学校給食会
赤穂市立学校給食センター
TEL 48-7151・7252
FAX 48-1540

1年間の食生活を振り返ろう

今の学年で過ごす最後の月になりました。給食の時間の過ごし方や、食生活はどうでしたか？この1年間を振り返って□の中にしるしをつけてみましょう。



- ・・・できた
- △・・・ときどきできた
- ×・・・できなかった

食事の前に
せっけんで手を洗った

朝ごはんを毎日食べた

食事のあいさつが
きちんとできた

いただきます
ごちそうさま

マナーを守って家族や
友達と楽しく食事をした

おはしを正しくもって
食べた

よくかんで食べた

かみ かみ かみ

栄養バランスを
考えることができた

季節の食べ物や行事食を
楽しんだ



○はいくつでしたか？

○だったところは、これからも続けましょう。

△や×だったところは、来年度の目標にしましょう。



知っておきたい！献立の基本

献立をたてる時は、いろいろな食品からえらんで、主食、主菜、副菜、汁物を決めましょう。食品を体の中でのおもな働きによる3つのグループにわけ、足りないグループがある場合は、食品を加えたり、おかずをかえたりしてバランスをよくします。

<p>副菜</p> <p>主食</p> <p>汁物</p> <p>主食</p>	<p>エネルギーになる (体をうごかす)</p>	<p>からだをつくる</p>	<p>からだの調子をととのえる (体をまもる)</p>
---	------------------------------	----------------	---------------------------------

< 主食 > 米、パン、めんなど



< 主菜 > 魚、肉、たまご、まめ、豆製品



< 副菜 > 野菜、いも、海そう、乳製品、くだもの



< 汁物 > みそ汁、スープ



季節感、
いろいろ、
食べる人のことなども
考えてみましょう。

家族の好みなどを考えて献立を決めたり、すすんで調理の手伝いをしたりすることで、食事がより楽しくおいしく感じられます。
みんなで楽しく食べられる食事を作ってみませんか？

今日は何？ 待てない待てない 楽しみだ

令和6年度 有年小学校6年 是信 月希