



3月予定こんだて表

<小学校用>

2025年 3月 芝山町学校給食センター

日付 (曜日)	主食	飲 み 物	主菜、副菜、汁物、デザート	主な材料と体内ではたらく						栄養価		お知らせ
				体を作るものになる		体の調子をととのえる		エネルギーのもとになる		たんぱく質	脂質 食塩	
				1群	2群	3群	4群	5群	6群			
3日 (月)	ちらし ずし		とりてん しいたけととうふのすましじる ほうれんそうのごまあえ ひなあられ	たまご とりにく かまぼこ とうふ、はんぺん	ぎゅうにゅう きんめだい ほうれんそう	にんじん れんこん ほうれんそう	しいたけ ごまつな えだまめ	こめ こむぎこ さとう	あぶら	646 16.7	27.4 3.3	3月3日はひな祭り、桃の節句です。節句は季節の節目となる日です。
4日 (火)	ごはん		さかなのたつたあげ にくじゃが のりつくだに いちごのぎゅうにゅうかんでん	もうかざめ ぶたにく のり	ぎゅうにゅう かんてん のり	にんじん いんげん	にんにく しょうが たまねぎ しらたき、いちご	こめ でんぶん じゃがいも さとう	あぶら	653 12.9	15.0 2.2	中学校3年生中止
5日 (水)	きなこ あげパン		ローストチキン ミネストローネ ブロッコリーとツナのサラダ	きなこ とりにく ベーコン ツナ	ぎゅうにゅう きんめだい ほうれんそう	にんじん セロリ、レモン ブロッコリー	にんにく しょうが たまねぎ きゅうり、たまねぎ	パン さとう はちみつ じゃがいも、マカロニ	あぶら	645 16.0	34.2 3.3	☆ローストチキン:2本
6日 (木)	せきはん (ごましお)		きんめだいのにつけ こうはくはんぺんのしるもの ほうれんそうののりあえ おいおいデザート	ささげ きんめだい とうふ はんぺん	ぎゅうにゅう きざみのり ほうれんそう	にんじん えのき ねぎ みづば	しょうが たまねぎ ほうれんそう	こめ もちごめ さとう デザート	ごま	639 14.5	26.0 3.0	一足早く卒業を迎える中学校に合わせて、卒業生の門出を祝う「卒業おめでとうこんだて」です。
7日 (金)	ごはん		にくだんごのあまずあん はるさめスープ ちゅうかクラゲのサラダ エクレア	ぶたにく とうふ くらげ	ぎゅうにゅう きんめだい ほうれんそう	にんじん ごまつな たまねぎ はくさい たけのこ ねぎ、きゅうり、もやし	しょうが はくさい たまねぎ はるさめ エクレア	こめ、さとう あぶら でんぶん はるさめ エクレア	ごま	714 14.1	30.7 2.4	中学校全校中止 ☆肉団子甘酢あん:2つ
10日 (月)	ごはん		ささみとさつまいものあげがらめ やみつきキャベツ はんぺんのすましじる マスカットゼリー	ささみ かまぼこ とうふ はんぺん	ぎゅうにゅう きんめだい ほうれんそう	にんじん ごまつな たまねぎ キャベツ、きゅうり	しょうが しょうが えのき	こめ、さとう あぶら さつまいも でんぶん ゼリー	ごま	625 15.2	15.7 2.2	
11日 (火)	ピザ トースト		にたまご オニオンスープ(クルトン) ベーコンとブロッコリーの Pasta	ウインナー たまご ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ ツナ	ビーマン にんじん たまねぎ パセリ ブロッコリー	にんにく たまねぎ セロリ セロリ	パン さとう クルトン スナゲツヂ	あぶら バター マヨネーズ	659 18.8	29.0 3.6	
12日 (水)	むぎ ごはん		さんしよくそばろ キャベツとベーコンのみそしる にんじんドーナツ	ぶたにく とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう きんめだい ほうれんそう	にんじん ごまつな たまねぎ	しょうが、ねぎ えだまめ とうもろこし キャベツ	こめ、むぎ さとう じゃがいも こむぎこ	あぶら	690 15.2	26.6 1.9	
13日 (木)	わかめ ごはん		アジフライ とうふとなめこのみそしる ひじきとごまつなのサラダ ヨーグルト	あじ、みそ とうふ わかめ あぶらあげ ツナ	ぎゅうにゅう きんめだい ほうれんそう	にんじん ごまつな たまねぎ	だいこん なめこ、ねぎ とうもろこし	こめ パンこ さとう	ごま	639 16.2	19.9 2.8	
14日 (金)	ごもく チャーハン		あげぎょうざ ラーメンふうみそしる いちごのポンチ	たまご なると ぶたにく やきぶた	ぎゅうにゅう きんめだい ほうれんそう	にんじん ねぎ、しいたけ チンゲンサイ	しょうが えだまめ とうもろこし たまねぎ、もやし いちご、もも、みかん、パイナップル	こめ、むぎ ごむぎこ ゼリー さとう	あぶら	617 13.4	19.2 2.7	☆揚げぎょうざ:2つ
17日 (月)	ごはん		わふうチキンカツ かきたまじる スタミナなつとう ひとくちももゼリー	とりにく たまご なつとう とりにく、かつおぶし	ぎゅうにゅう きんめだい ほうれんそう	にんじん オクラ ほうれんそう	たまねぎ しいたけ えのき しょうが	こめ、ふ こむぎこ パンこ でんぶん、ゼリー	あぶら ごま	670 17.4	24.7 2.2	
18日 (火)	ちゅうか めん		みそラーメンスープ とりにくのからあげ(☆2つ) ちゅうかきゅうり おいおいデザート	ぶたにく なると とりにく	ぎゅうにゅう きんめだい ほうれんそう	にんじん しょうが、にんにく にら	だいこん たまねぎ チンゲンサイ	こめ ちゅうかめん でんぶん こめ	あぶら ごま	712 15.8	32.9 3.1	6年生のみなさんは、小学校で食べる最後の給食です。ご卒業おめでとうございます。
19日 (水)	卒業式のため、給食はありません。											
21日 (金)	ごはん		さばのみそに キムチいりみそしる ごまつなとツナのあえもの ストロベリータルト	さば、みそ ぶたにく とうふ ツナ	ぎゅうにゅう きんめだい ほうれんそう	にら にんじん ごまつな えのき、もやし、キムチ	しょうが はくさい ねぎ	こめ さとう タルト		693 13.2	29.0 2.0	
24日 (月)	むぎ ごはん		ポークカレー コールスローサラダ フルーツポンチ ミルメーク	ぶたにく いんげんまめ スキムミルク	ぎゅうにゅう きんめだい ほうれんそう	にんじん りんご にんにく、しょうが、キャベツ きゅうり、もも、パイナップル、みかん	しょうが たまねぎ しょうが、キャベツ	こめ、むぎ ミルメーク じゃがいも ゼリー	あぶら	718 10.6	18.5 2.1	令和6年度最後の給食です。教室のお友達と仲良く会食しましょう。

*都合により、献立内容が変更になる場合があります。ご了承下さい。

*主な材料には、全ての食材は記載されておりません。詳細をお知りになりたい方はお問い合わせ下さい。

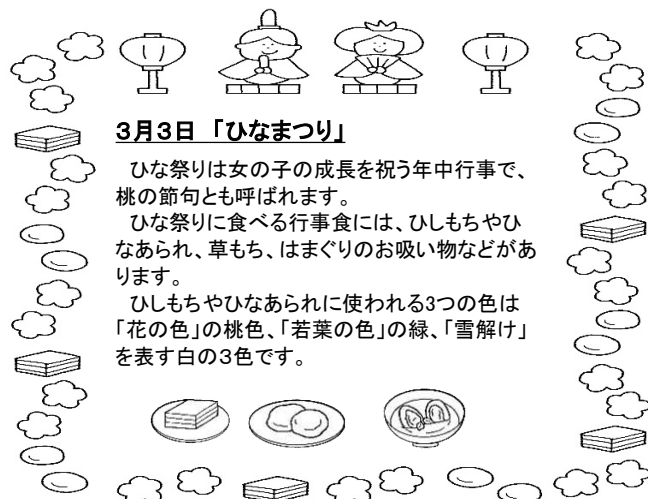
*毎日の栄養価および基準は(エネルギー、蛋白質、脂質、塩分)は、小学校中学年(3~4年生)の栄養価を表示しています。

平均		基準	
666	24.9	650	20~30
15.0	2.6	13~20	2.0
		*エネルギー比%	

3月食の記念日カレンダー

給食の時間の過ごし方をふりかえろう

できたものには□にチェックを入れて、給食の時間のふりかえりをしましょう。



3月3日「ひなまつり」

ひな祭りは女の子の成長を祝う年中行事で、桃の節句とも呼ばれます。
ひな祭りに食べる行事食には、ひしもちやひなあられ、草もち、はまぐりのお吸い物などがあります。
ひしもちやひなあられに使われる3つの色は「花の色」の桃色、「若葉の色」の緑、「雪解け」を表す白の3色です。

☐ 協力して給食の準備をすることができた	☐ 1人分の量をきれいに盛りつけた	☐ 楽しく会食することができた
☐ バランスのよい食事のとり方がわかった	☐ 地域の地場産物がわかった	☐ 感謝の気持ちを持って食べることができた