

2025

3月給食カレンダー

★牛乳は毎日つきます(^▽^)

☆太字は邑南町産です(都合により変更する場合があります)

♡1・2・3月は小中学校の卒業生のリクエストをもとに献立を立てた「思い出給食月間」です♡

阿須那小学校の5・6年生が給食の献立を考えました!

12月に阿須那小学校の5・6年生が「1食分の献立を考えよう」という家庭科の授業で、給食の献立を立てました。「栄養バランス」はもちろん、「10品目以上の食材を使用」「旬」という2つも意識しながら考えました。少し変更を加えさせてもらいましたが、3月11,12,13日の3日間にわたり、実際に児童が考えた献立が給食に登場します。

「ももの節句」と「ちらしずし」

3月3日のひなまつりは、女の子の健やかな成長と幸せを願ってお祝いする行事です。「桃の節句」ともよばれます。

給食では3月3日にお祝い献立として「ちらし寿司」を提供します。見た目の華やかさやに加えて、使用している食材にも意味を込めて食べられるそうです。れんこん・・・先の見通しがよくなるように 豆・・・健康でマメに働けるように 錦糸玉子・・・財宝が貯まるように にんじん・・・しっかりと根を張るように

阿須那小学校の5・6年生が給食の献立を考えました!

12月に阿須那小学校の5・6年生が「1食分の献立を考えよう」という家庭科の授業で、給食の献立を立てました。「栄養バランス」はもちろん、「10品目以上の食材を使用」「旬」という2つも意識しながら考えました。少し変更を加えさせてもらいましたが、3月11,12,13日の3日間にわたり、実際に児童が考えた献立が給食に登場します。

3月3日 (月)	3月4日 (火)	3月5日 (水)	3月6日 (木)	3月7日 (金)
ひな祭りちらし寿司 こめ 55 黄 ツナ 4 赤 さつまあげ 5 赤 きんしたまご 10 赤 ごぼう 10 緑 れんこん 10 緑 にんじん 10 緑 えだまめ 4 緑 ほししいたけ 1 緑 ごま 1 黄 すしず す しょうゆ さとう みりん わふうだし イカリングフライ 2個/3個 赤黄 いか,こむぎこパンこ,でんぶん あぶら 黄	黒糖パン こくとうパン 1こ 黄 肉だんごのスープ煮 にくだんご 30 赤 とりにく,ぶたにくたまねぎ,でんぶん じゃがいも 50 黄 たまねぎ 30 緑 キャベツ 30 緑 にんじん 15 緑 パセリ 0.3 緑 しお こしょう しょうゆ チキンスープ しろワイン のっぺい汁 あぶらあげ 4 赤 さといも 25 黄 だいこん 30 緑 こんにゃく 10 緑 ねぎ 3 緑 でんぶん しお しょうゆ みりん こんごうだし	ごはん こめ 75 黄 ホキのフレーク焼き ホキ 1切 赤 マヨネーズ 8 黄 パンこ 2 黄 コーンフレーク 7 黄 ケチャップ炒め ウインナー 10 赤 キャベツ 30 緑 たまねぎ 20 緑 にんじん 5 緑 ビーマン 3 緑 あぶら 黄 ABCスープ マカロニ 4 黄 はくさい 30 緑 カリフラワー 15 緑 ねぎ 3 緑 しめじ 3 緑 パセリ 0.3 緑 しお こしょう しょうゆ チキンスープ	ごはん こめ 75 黄 麻婆豆腐 とうふ 60 赤 ぶたにく 20 赤 だいずミート 6 赤 だいこん 40 緑 たまねぎ 20 緑 こまつな 15 緑 ねぎ 10 緑 ほししいたけ 1 緑 しょうが 1 緑 にんにく 0.5 緑 でんぶん 2 黄 ごまあぶら 黄 あかみそ 2 赤 しょうゆ さとう トウバンジャン トマトケチャップ ちゅうかスープ 青のり大豆ポテト だいず 16 赤 じゃがいも 40 黄 あおのり 0.1 赤 でんぶん 3 黄 あぶら 黄 しお マンナンサラダ もやし 25 緑 ブロッコリー 20 緑 こんにゃく 15 緑 にんじん 5 緑 ごまあぶら 黄 しお す しょうゆ さとう	卒業お祝い献立 石見和牛ごはん かつのりサラダ こめ 50 黄 いとかまぼこ 8 赤 むぎ 8 黄 キャベツ 20 緑 ぎゅうにく 20 赤 にんじん 5 緑 ごぼう 15 緑 せんぎりだいこん 4 緑 しらたき 15 緑 かつおぶし 0.4 赤 にんじん 5 緑 のり 0.4 赤 えだまめ 6 緑 あぶら 黄 ごま 1 黄 しお こしょう さとう わふうだし しょうゆ す 紅白だんごのすまし汁 しらたまもち 26 黄 だいこん 25 緑 ほうれんそう 10 緑 ねぎ 3 緑 えのきたけ 3 緑 しお しょうゆ みりん こんごうだし しいらの竜田揚げ しいら 1切 赤 しょうが 緑 でんぶん 黄 あぶら 黄 しょうゆ さけ 卒業お祝いデザート(中学校) クレープ 1こ 黄 とうにゅう,いちごこめこ,だいずこレモンじる

3月10日 (月)	3月11日 (火)	3月12日 (水)	3月13日 (木)	3月14日 (金)
ごはん こめ 75 黄 よくばりコロッケ ぎゅうにく 10 赤 じゃがいも 20 黄 さといも 15 黄 かぼちゃ 15 緑 たまねぎ 15 緑 こむぎこ 6 黄 パンこ 8 黄 あぶら 黄 しお こしょう チキンスープ	ビーフン炒め ぶたにく 10 赤 ビーフン 8 黄 キャベツ 20 緑 たまねぎ 20 緑 カラーピーマン 6 緑 にら 3 緑 ごまあぶら 黄 しお こしょう しょうゆ ちゅうかスープ あさりともずくのスープ あさり 10 赤 もずく 8 赤 もやし 25 緑 こまつな 10 緑 ねぎ 3 緑 えのきたけ 3 緑 しお こしょう しょうゆ ちゅうかスープ	野菜たっぷりキムチうどん (めん) うどん 1玉 黄 (汁) ぶたにく 20 赤 はくさい 30 緑 もやし 15 緑 にんじん 10 緑 しいたけ 5 緑 はくさいキムチ 10 緑 みそ 6 赤 ごまあぶら 黄 しょうゆ さけ にぼし かぼちゃひき肉フライ かぼちゃ,ぶたにくたまねぎ,パンこでんぶん,こむぎこ カラフルマヨサラダ ハム 6 赤 キャベツ 30 緑 フロッコリー 20 緑 カラーピーマン 4 緑 マヨネーズ 6 黄 さとう す	ごはん こめ 75 黄 鮭とほうれん草のグラタン さけ 25 赤 マカロニ 5 黄 たまねぎ 30 緑 ほうれんそう 15 緑 しめじ 5 緑 ぎゅうにゅう 30 赤 ミックスチーズ 6 赤 こめこ 3 黄 バター 2.5 黄 パンこ 黄 しお こしょう チキンスープ コーンサラダ だいこん 25 緑 キャベツ 25 緑 コーン 10 緑 にんじん 5 緑 ドレッシング 8 黄 ミネストローネ ベーコン 5 赤 マカロニ 4 黄 はくさい 30 緑 カリフラワー 20 緑 にんじん 5 緑 にんにく 0.3 緑 トマトピューレ しお こしょう しょうゆ チキンスープ	たこめし こめ 67 黄 たこ 20 赤 あぶらあげ 4 赤 にんじん 5 緑 えだまめ 6 緑 ほししいたけ 0.5 緑 わふうだし しょうゆ さとう さけ みりん 大根と小松菜のおひたし だいこん 20 緑 はくさい 20 緑 こまつな 15 緑 にんじん 5 緑 かつおぶし 0.4 赤 ゆずかじゅう 0.4 緑 しょうゆ さとう 湯葉のすまし汁 とうふ 20 赤 ゆば 5 赤 たまねぎ 25 緑 えのきたけ 5 緑 ねぎ 5 緑 しお しょうゆ みりん こんごうだし 三色そばろ井 (むぎごはん) こめ 67 黄 むぎ 8 黄 (具) ぶたミンチ 40 赤 いりたまご 20 赤 たまねぎ 30 緑 さやいんげん 5 緑 しょうが 緑 しょうゆ さとう さけ 梅和え キャベツ 30 赤 フロッコリー 15 緑 もやし 10 緑 にんじん 5 緑 うめ 緑 なめこの赤だし あぶらあげ 4 赤 だいこん 30 緑 たまねぎ 15 緑 なめこ 10 緑 ねぎ 3 緑 わかめ 0.4 赤 まめみそ 6 赤 にぼし

[illegible]

3月24日 (月)

3月の給食に登場する

邑南町で作られたもの

スタミナ丼	
（むぎごはん）	さつまいもチップス
こめ	さつまいも 30 黄
むぎ	あぶら 8 黄
（具）	
ぶたにく	50 赤
たまねぎ	20 緑
ねぎ	10 緑
にんじん	10 緑
にんにく	緑
しょうが	緑
ごま	1 黄
ごまあぶら	黄
しょうゆ さとう さけ	
コチジャン	

こめ

ぎゅうにく

ぶたにく

たまご



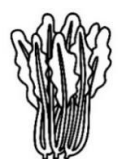
とうふ

あつあげ

さつまいも

じゃがいも

キャベツ



こまつな

しろねぎ

にんじん

パセリ



ブロッコリー

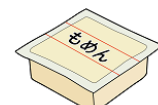
ほうれんそう

しいたけ

こんにゃく

しょうゆ








卒業生のみなさん

ご卒業おめでとうございます

入学してからみなさんはたくさんの人や物に出会いましたね。それは給食も同じで、毎日いろいろな食べ物や料理が登場しました。「これは何かな?」「なぜこれが出るのだろう?」と思いながら食べてくれたたのではないかと思います。

これからさらにいろいろなことに会っていくと思います。それは人であつたり、経験であつたり。ぜひ、これからもいろいろなことにチャレンジして、出会いを広げ、将来に役立ててくださいね。



3月の目標

しょくせいかつ
食生活を

かえ
ふり返ろう

1年間の給食をふり返ってみよう!

「はい」は ➡、「いいえ」は ➡に進みましょう。

スタート



すききらいなく、ぜんぶ食べられた。



よくじ 食事の前の手洗いをきちんとできた。



「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。



きょうしゅくとうばん しごと 給食当番の仕事をしっかりできた。



皿を重ね、はしやスプーンの向きをそろえて、後片付けができた。



食事のマナーをしっかり守って食べられた。



みんなと楽しく給食が食べられた。



おわんや皿、はしを正しい位置に並べて食べることができた。



旬の食べ物やふるさとの料理を給食を通して知ることができた。



ちょっと困りました。給食で教わったことを思い出してがんばりましょう。



毎日の給食から、さらにいろいろ学びましょう!



もうひと息で100点です。



みんなのお手本です。これからもがんばってね!

「はい」は 、「いいえ」は  に進みましょう。

※加工品の主な原材料は に記載しています。その他の調味料、添加物等は記載していないため、詳細を知りたい方は給食センターまでお問い合わせください。

		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム g	鉄 mg	ビタミン				食塩相当量 g
							A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	
中学 年	3月の平均	658	25.0 ※15.2%	20.8 ※28.4%	343	2.7	201	0.81	0.56	38	2.1
	学校給食摂取基準	650	※13～20%	※20～30%	350	3	200	0.4	0.4	25	2

邑南町東学校給食センター