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年間ありがとうございました～

今年度も残すところ1カ月となりました。中学3年生のみなさんは、9年間食べつづけた給食ともお別れですね。1年間さまざまな行事や活動、新しい環境や人との出会いを通して心身ともに成長したこどもたち。去年の4月に比べて、食べられる量が増えたり、苦手なものが食べられるようになったり、「美味しかった!」と笑顔で言ってくれるそんな成長した子どもたちをたくさん見ることができました。
来年度も、安心・安全を第一に、美味しい給食の提供を心がけ、給食を通して子どもたちの成長のお手伝いができればと思います。

3月3日はひな祭りです

毎年3月3日はひなまつりです。桃の節句という呼び方もしますね。ひな人形を飾って女の子の健康と幸せを願う日です。
3月3日のメニューにちらしずしがあります。ちらしずしに入っている具材にはそれぞれ意味があり、れんこん（将来の見通しがきくように）錦糸卵（財宝がたまるように）えび（腰が曲がるまで長生きするように）豆（まめに働き、健康で暮らせるように）などがあります。色とりどりの具材で作られるので、縁起の良い料理としてぴったりですね。

3日(月)ひなまつり献立

ひなまつりちらしずし

こめ	60	黄
さとう		黄
す しお		
れんこん	10	緑
しいたけ	1	緑
ごぼう	10	緑
かまぼこ	5	赤
あぶらあげ	5	赤
たまご	10	赤
ごま	1	黄
さとう		黄
しょうゆ みりん		
わふうだし		

えだまめフリッター

えだまめフリッター（小2，中3コ）

えだまめ だいず こむぎこ

ほうれんそうのおひたし

ほうれんそう	15	緑
はくさい	40	緑
もやし	15	緑
かつおぶし	1	赤
さとう		黄
しょうゆ		

こうはくだんごのすましじる

しらたまもち	26	黄
だいこん	25	緑
しいたけ	5	緑
わかめ	0.3	赤
ねぎ	5	緑
しお しょうゆ みりん		
さけ にぼし		

4日(火)

ソースやきそば

やきそばめん	140	黄
ぶたにく	20	赤
たまねぎ	20	緑
しいたけ	5	緑
にんじん	8	緑
キャベツ	30	緑
もやし	20	緑
ねぎ	5	緑
にんにく	0.3	緑
しょうが	0.3	緑
あぶら		黄
しお こしょう さけ		
やきそばのもと		

ハムステーキ

ポロニアソーセージ 1まい

とりにく ぶたにく かたくりこ

はくさいのレモンあえ

ささみ	8	赤
はくさい	25	緑
ほうれんそう	20	緑
にんじん	5	緑
さとう		黄
しょうゆ レモンかじゅう		

♡ミルメークコーヒー

ミルメーク 1こ 黄

5日(水)

ごはん

こめ	80	黄

あかうおのいそべあげ

あかうお	1尾	赤
あおのり	0.2	赤
かたくりこ		黄
こむぎこ		黄
あぶら		黄
さけ しお こしょう		

ゆかりあえ

ツナ	5	赤
キャベツ	30	緑
ほうれんそう	15	緑
にんじん	5	緑
コーン	5	緑
ゆかり	1	緑

さわにわん

ぶたにく	25	赤
もやし	15	緑
にんじん	5	緑
えのきたけ	8	緑
ごぼう	15	緑
ねぎ	3	緑
しお しょうゆ さけ		
みりん にぼし		

6日(木)

♡いわみポークカレー

こめ	77	黄
むぎ	8	黄
ぶたにく	40	赤
たまねぎ	30	緑
にんじん	10	緑
じゃがいも	30	黄
れんこん	15	緑
しめじ	5	緑
にんにく	0.5	緑
あぶら		黄
ウスターソース しょうゆ		
トマトケチャップ		
ペーストチャツネ		
バーモントフレーク		

♡フルーツポンチ

しらたま	20	黄
みかん	15	緑
おうとう	15	緑
パイン	20	緑
なしゼリー	10	黄
りんご	10	緑

7日(金)おなかスッキリ献立

♡いわみわぎゅうごはん

こめ	63	黄
ぎゅうにく	20	赤
ごぼう	15	緑
こんにゃく	15	緑
にんじん	5	緑
えだまめ	5	緑
さとう		黄
さけ しょうゆ みりん		
わふうだし		

ささみフライ

ささみフライ 1こ 赤

とりにく だいず こむぎこ かたくりこ

おいわいクレープ(中

いちごクレープ 1こ 黄

♡りっちゃんのげんきサラダ

きゅうり	5	緑
キャベツ	30	緑
ハム	10	赤
コーン	5	緑
にんじん	8	緑
こんぶ	0.2	赤
かつおぶし	0.2	赤
あぶら さとう		黄
しお こしょう す		

みぞれじる

だいこん	30	緑
こんにゃく	10	緑
さといも	30	黄
しいたけ	5	緑
ねぎ	3	緑
かたくりこ		黄
さけ しょうゆ しお		
みりん にぼし		

10日(月)

ごはん

こめ	80	黄

てづくりコロッケ

ぎゅうにく	12	赤
ぶたにく	12	赤
たまねぎ	30	緑
じゃがいも	50	黄
えだまめ	5	緑
あぶら		黄
こむぎこ		黄
ぱんこ		黄
こしょう コンソメ		

めかぶあえ

はくさい	40	緑
キャベツ	15	緑
にんじん	5	緑
めかぶ	8	赤
ちくわ	5	赤
ごま		黄
す しょうゆ さとう		

あさりとこまつなのあかだし

あさり	15	赤
とうふ	20	赤
はくさい	15	緑
こまつな	15	緑
えのきたけ	5	緑
ねぎ	3	緑
みそ	8	赤
にぼし		

おいわいクレープ(餐

いちごクレープ 1こ 黄

11日(火)

こくとうパン

パン 1こ 黄

タラとほうれんそうのグラタン

たら	25	赤
マカロニ	5	黄
たまねぎ	45	緑
ほうれんそう	20	緑
しめじ	5	緑
ぎゅうにゅう	20	赤
チーズ	8	赤
こめこ		黄
バター		黄
ぱんこ		黄
しお こしょう コンソメ		

フレンチサラダ

ハム	5	赤
ブロッコリー	20	緑
カリフラワー	20	緑
えだまめ	10	緑
コーン	5	緑
さとう あぶら		黄
しお こしょう す		

ウインナーのスープ

ウインナー	20	赤
だいこん	25	緑
もやし	25	緑
いんげん	5	緑
コンソメ しょうゆ		
しお こしょう		

12日(水)

ごごくまい

こめ	72	黄
ごごくブレンド	8	

おおむぎ もちきび もちあわ ごま アマランサス

かいそうサラダ

かいそうサラダ 1 赤

わかめ さくらそう こんぶ くきわかめ かんてん すぎのり

キャベツ	20	緑
だいこん	20	緑
コーン	5	緑
あぶら さとう		黄
にぼし		

やきぎょうざ

ぎょうざ(小2こ、中3こ)

ぶたにく キャベツ たまねぎ ねぎ にら にんじん にんにく しょうが しいたけ

マーボーあつあげ

ぶたにく	20	赤
あつあげ	70	赤
だいこん	40	緑
はくさい	20	緑
チンゲンサイ	20	緑
にら	5	緑
ほししいたけ	1	緑
しょうが	0.5	緑
にんにく	0.5	緑
ごまあぶら		黄
あかみそ		赤
さとう かたくりこ		
とりガラ しょうゆ		
トマトケチャップ		
トウバンジャン		

13日(木)

ごはん

こめ	80	黄

ホキのフレークやき

ホキ	1尾	赤
コーンフレーク	5	黄
クラスメイト	3	赤
マヨネーズ	5	黄
ぱんこ		黄

くきわかめのきんぴら

ごぼう	15	緑
くきわかめ	10	赤
にんじん	5	緑
さつまあげ	20	赤
こんにゃく	10	緑
ごまあぶら		黄
さとう		黄
ごま		黄
しょうゆ みりん		
さけ わふうだし		

コンソメスープ

とりにく	15	赤
だいこん	20	緑
じゃがいも	20	黄
はくさい	25	緑
にんじん	5	緑
しいたけ	5	緑
あぶら		黄

コンソメ しょうゆ しお こしょう

14日(金)

3しょくそぼろどんぶり

こめ	80	黄
とりミンチ	40	赤
たまねぎ	30	緑
たまご	20	赤
えだまめ	5	緑
しょうが	0.2	緑
あぶら		黄
さとう		黄
さけ しょうゆ		

なっとうサラダ

キャベツ	20	緑
ほうれんそう	7	緑
にんじん	8	緑
なっとう	5	赤
ハム	8	赤
マヨネーズ	8	黄
すりみそ		赤
しょうゆ		

はくさいのみそしる

あぶらあげ	5	赤
だいこん	25	緑
はくさい	25	緑
しいたけ	5	緑
ねぎ	5	緑
みそ	8	赤
にぼし		

17日(月)

ごはん

こめ	80	黄
きびなごのからあげ		
きびなご	35	赤
あぶら		黄
かつのりあえ		
キャベツ	30	緑
にんじん	5	緑
きりぼしだいこん	3	緑
かまぼこ	10	赤
かつおぶし	0.5	赤
きざみのり	0.5	赤
さとう		黄
あぶら		黄
す しお こしょう		

ちくぜんに

とりにく	25	赤
れんこん	20	緑
だいこん	20	緑
ごぼう	20	緑
にんじん	20	緑
こんにゃく	20	緑
いんげん	10	緑
ごまあぶら		黄
さとう		黄
しょうゆ さけ みりん		
わふうだし		

おいわいクレープ(小学校)

いちごクレープ	1こ	黄

だいず いちご

18日(火)

さらうどん

さらうどんめん	1こ	黄
ぶたにく	20	赤
いか	10	赤
あさり	10	赤
かまぼこ	8	赤
キャベツ	40	緑
たまねぎ	20	緑
はくさい	25	緑
にんじん	10	緑
きくらげ	0.5	赤
ごまあぶら		黄
かたくりこ		黄
しお こしょう		
しょうゆ とりガラ		

だいずとごぼうのミンチカツ

ミンチカツ	1こ	赤

とりにく ぶたにく たまねぎ ごぼう だいず こむぎこ

マンナンサラダ

キャベツ	20	緑
だいこん	15	緑
こまつな	15	緑
こんにゃく	10	緑
さとう		黄
ごまあぶら		黄
す しお こしょう		

てづくりりんごむしパン

ホットケーキミックス	25	黄
りんご	10	緑
ぎゅうにゅう	20	赤
バター	1	黄

こむぎ にゅう だいず

19日(水)

ぶたキムチどんぶり

こめ	72	黄
むぎ	8	
ぶたにく	50	赤
たまねぎ	15	緑
にら	5	緑
キムチ	10	緑
ごまあぶら		黄
さとう		黄
しょうゆ		

しおナムル

こまつな	10	緑
だいこん	25	緑
もやし	10	緑
コーン	5	緑
ささみ	8	赤
かつおぶし	0.8	赤
ごまあぶら		黄
しお		

あつあげのちゅうかスープ

あつあげ	20	赤
はくさい	25	緑
チンゲンサイ	10	緑
にんじん	5	緑
しいたけ	5	緑
わかめ	0.3	赤
しお こしょう とりガラ		

20日(木)

春分の日

21日(金)

ごはん

こめ	80	黄
さけのチーズフライ		
さけフライ	1こ	赤

さけ チーズ だいず こむぎ

おかかあえ

はくさい	40	緑
ほうれんそう	20	緑
にんじん	5	緑
かつおぶし	1	赤
さとう		黄
しょうゆ		

のっぺいじる

とりにく	20	赤
だいこん	20	緑
さといも	25	黄
しいたけ	5	緑
ねぎ	3	緑
かたくりこ		黄
さけ しょうゆ しお みりん にぼし		

24日(月)

ごはん

こめ	80	黄
チキンチキンごぼう		
とりにく	50	赤
ごぼう	20	緑
かたくりこ		黄
あぶら		黄
さとう		黄
さけ しょうゆ みりん		

ツナサラダ

ツナ	8	赤
キャベツ	15	緑
にんじん	5	緑
だいこん	25	緑
コーン	5	緑
ごま	1.5	黄
マヨネーズ		
す しお こしょう		

トッポギいりちゅうかスープ

ベーコン	8	赤
トッポギ	20	黄
チンゲンサイ	20	緑
はくさい	20	緑
ねぎ	3	緑
しお こしょう とりガラ		

<栄養三色って?>

赤:**主に体を作る食品**
血液や筋肉・内臓・骨などからだの組織を作る。

黄:**主に熱や力のもとになる食品**
からだを動かしたり、脳を活動させる。体温を保つなどの基礎的な働きをする。

緑:**主にからだの調子を整える食品**
他の栄養の吸収を助けたり病気に対する抵抗力をつける。

3月の給食に登場する
邑南町でつくられたもの

こめ	あつあげ	みそ
ぶたにく	ほうれんそう	にんじん
ぎゅうにく	しいたけ	こまつな
とうふ	こんにゃく	さといも

1年間のきゅうしょくをふりかえってみよう!

今年度も残りわずかとなりました。
この1年間の食生活はどうでしたか?美味しい給食を食べながら、みなさんはさまざまな食に関することを学んできました。
1年間の給食時間を振り返り、よくできたことに○を、時々できたことに△を、できなかったことに×をつけましょう。できていないことがあれば、4月からがんばってみましょう。

- □ 協力して給食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

- □ 楽しく食事をすることができた

- □ バランスの良い食事のとり方がわかった

- □ 地域の食材がわかった

- □ 感謝の気持ちをもって食べることができた

※物資の都合により、献立や食材等が変更になる場合があります。

		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 A μg	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食塩相当量 g
中学年	3月の平均	651	16.4 ※15.5%	30.2 ※29.4%	346	2.6	196	0.5	0.5	28	2.2
	学校給食摂取基準	650	※13~20%	※20~30%	350	3	200	0.4	0.4	25	2

※たんぱく質は摂取エネルギーの13~20%、脂質は摂取エネルギーの20~30%

邑南町西学校給食センター