

日	曜 日	献 立 名	黄のグループ		赤のグループ		緑のグループ		栄養価				
			主にエネルギーのもとになる食品		主に体をつくるもとになる食品		主に体の調子を整えるもとになる食品		項 目	幼稚園	小学校	中学校	単位
3	月	はだかむぎごはん 牛乳 タンドリーチキン ごぼうサラダ クリームスープ	はだかむぎごはん さとう じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ あぶら	とりにく ぶたにく	牛乳 ヨーグルト ていしほうにゅう	にんじん ほうれんそう	にんにく しょうが ごぼう きゅうり コーン たまねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質	418 25.5 14.2	609 36.5 21.5	741 44.4 25.0	Kcal g g
4	火	ちらしずし 牛乳 しろみぎかなのうめのかあげ なのはなのごまあえ うずらたまごのすましじる ひなあられ 	こめ さとう てんぷらこ ひなあられ	あぶら ごま	まつやまあげ たい うずらたまご	牛乳 わかめ	にんじん なのはな ねぎ	ごぼう れんこん えだまめ しいたけ ななめし キャベツ たまねぎ えのき	エネルギー たんぱく質 脂質	564 22.5 17.8	708 29.1 24.0	846 34.1 28.0	Kcal g g
5	水	カレーライス(むぎごはん) 牛乳 アーモンドいりこ カリカリベーコンサラダ	こめ むぎ さとう じゃがいも	アーモンド あぶら ノンエッグマヨネーズ オリーブあぶら	ベーコン ぎゅうにゅう	牛乳 こにぼし	パプリカ にんじん	きゅうり キャベツ たまねぎ にんにく レモンかじゅう りんご	エネルギー たんぱく質 脂質	489 16.1 15.2	630 21.8 21.0	786 26.0 24.5	Kcal g g
6	木	きゅうどん(しろごはん) 牛乳 やしきしゃも ツナマヨブロッコリー	こめ さとう いとこんにやく	ノンエッグマヨネーズ あぶら	まぐろ ぎゅうにゅう	牛乳 ししゃも	ブロッコリー にんじん ねぎ	だいこん コーン たまねぎ ごぼう しいたけ	エネルギー たんぱく質 脂質	460 19.8 12.8	602 27.4 19.2		Kcal g g
7	金	ごはん 牛乳 おこのみてん きりぼしだいこんのシャキシャキあえ あつあげのみそじる	こめ さとう さといも こめこ	あぶら ごまあぶら	とうふ すりみ えび たまご あつあげ むぎみそ	牛乳 あおのり	にんじん ねぎ	キャベツ もやし きりぼしだいこん きゅうり しめじ たまねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質		645 26.7 20.5		Kcal g g
10	月	こめごはん 牛乳 いかのさらさあげ ポテトサラダ チリコンカン いちご	こめごはん でんぷん さとう じゃがいも	あぶら ノンエッグマヨネーズ	いか だいず ぶたにく	牛乳	にんじん パセリ	しょうが きゅうり にんにく たまねぎ しめじ いちご	エネルギー たんぱく質 脂質	489 27.2 17.1	689 37.6 24.6	846 46.0 29.0	Kcal g g
11	火	ごはん 牛乳 あかうおのゆうあんやき ごまあえ おでん	こめ さとう じゃがいも こんにやく	ごま	あかうお ちくわ ぎゅうすじ さつまあげ あつあげ うずらたまご	牛乳 むすびこんぶ	こまつな にんじん	ゆずかじゅう きゅうり きくらげ だいこん	エネルギー たんぱく質 脂質	509 26.9 11.7	654 35.1 17.1	818 42.0 19.3	Kcal g g
12	水	げんりょうわかめごはん 牛乳 わかどりのからあげ キャベツのさっぱりあえ にくうどん 	こめ でんぷん さとう うどん	あぶら	とりにく ぎゅうにゅう	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	しょうが キャベツ レモンかじゅう しいたけ きょうねぎ たまねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質	501 20.4 13.1	644 26.8 18.6	805 32.1 21.3	Kcal g g
13	木	さつまいもパン 牛乳 ポークケチャップ だいずのサラダ たまごとうほうれんそうのスープ	パン さとう かんそうさつまいも	あぶら	ぶたにく だいず ロースハム やきぶた たまご	牛乳	ほうれんそう にんじん	きゅうり キャベツ たまねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質	465 24.4 16.9	664 33.7 24.2	813 40.8 28.5	Kcal g g
14	金	ごはん 牛乳 たいのしおやき アーモンドあえ こうはくはんべんのおすまし おいわいいちごムース 	こめ さとう こくさんいちごゼリー	アーモンド	たい はんぺん	牛乳 わかめ	こまつな にんじん みつば	はくさい えのき たまねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質	502 19.0 14.7	631 25.8 19.9	747 29.8 21.3	Kcal g g
17	月	こくとうパン 牛乳 てづくりさけフライ せんぎりサラダ ピーマンじる	パン くらざとう こめこのパンこ さとう こめこ ピーマン	あぶら アーモンド ごまあぶら	さけ ぶたにく	牛乳	にんじん ねぎ	だいこん きゅうり もやし きくらげ たまねぎ すだちかじゅう	エネルギー たんぱく質 脂質	495 22.2 17.0	697 30.9 24.5		Kcal g g
18	火	ごはん 牛乳 ぶたにくのしおこうじやき やさしいため はるやさしいみそじる	こめ じゃがいも	あぶら	ぶたにく とうふ あげ むぎみそ	牛乳	ピーマン にんじん チンゲンサイ	にんにく たまねぎ キャベツ しいたけ たけのこ	エネルギー たんぱく質 脂質	473 21.6 12.7	610 28.6 18.1	763 34.2 20.7	Kcal g g
19	水	ごはん 牛乳 さわらのさいきょうやき ほうれんそうとはくさいのおひたし うめそうめんじる	こめ さとう うめそうめん		さわら しろみそ あかみそ なまあげ うずらたまご	牛乳 わかめ	ほうれんそう にんじん ねぎ	はくさい きくらげ たまねぎ えのき	エネルギー たんぱく質 脂質	464 20.4 11.8	607 27.5 17.3	753 32.6 19.3	Kcal g g
21	金	ゆかりごはん 牛乳 あかうおのいそべあげ ひじきサラダ ぶたじる	こめ こむぎこ てんぷらこ さとう さといも こんにやく	あぶら	あかうお ぶたにく あつあげ むぎみそ	牛乳 あおのり ひじき	ゆかり にんじん ねぎ	キャベツ きゅうり たまねぎ だいこん	エネルギー たんぱく質 脂質	512 20.5 15.1	653 27.3 21.0	803 32.4 24.3	Kcal g g
24	月	コッペパン 牛乳 ハニーマスタードフライドチキン フルーツあえ マカロニスープ	パン でんぷん はちみつ さとう マカロニ ナタデココ	あぶら	とりにく ぶたにく	牛乳	ほうれんそう にんじん パセリ	みかん バイン もも たまねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質	460 20.0 14.7	655 28.3 21.5	806 34.1 25.2	Kcal g g

リクエスト
給食

3月12日の献立は、中学校3年生のみなさんが
選んでくれたリクエスト給食です。
今まで食べた給食の中から、もう一度食べたい給食を
選んでもらいました。お楽しみに♪

中学3年生のアンケートには、
リクエストだけでなく、給食の思
い出や感謝の言葉も書かれていま
した。
ありがとうございます♡
給食センター職員一同

地産地消について

◎ 今月の地産地消は、七折梅・ほうれん草です。

該当の食材に下線をつけて表示しています。

お知らせ

※ 食物アレルギーなど心配な方は献立（材料）でご確認ください。

※ 材料の都合により、献立を一部変更することがあります。

ご了承ください。

春の行事と行事食

3月3日

◆ひなまつり◆



はまぐりの潮汁 ひなもち

3月20日ごろ

◆春分の日(春のお彼岸)◆



ぼたもち

桜開花のころ

◆お花見◆



花見団子 行楽弁当

1年間ありがとうございました！

まだ寒さの残る日はあるものの、吹風に春の
到来を感じる季節となりました。この1年で、
どの子も心身ともに大きく成長し、一段とたく
ましくなった様子がうかがえます。日々の給食
や食育を通して、そのサポートができていたら
うれしいです。今月は、卒業や進級を控えた皆
さんへ、応援やお祝いの気持ちを込めた給食を
提供しますので、楽しみにしてください。



給食だより



令和7年 3月号
砥部町学校給食センター
(担当：栄養教諭 小笠原実夢)



暖かい日も増え、少しずつ春の訪れを感じられるようになりました。今年度も残すところ1か月です。
今のクラスで給食を食べるのも残りわずかとなりましたね。一日一日を大切に、思い出に残る楽しい給食の時間を過ごしましょう。



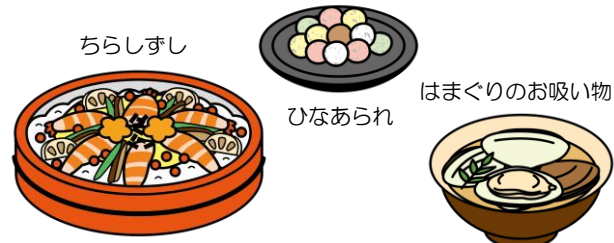
3月4日



- ・ちらし寿司
- ・牛乳
- ・白身魚の梅の香揚げ
- ・菜の花のごまあえ
- ・うずら卵のすまし汁
- ・ひなあられ

3月3日はひなまつりです。ひなまつりは、「桃の節句」ともよばれています。女の子の健やかな成長と幸せを願う行事で、ひな人形や桃の花を飾ったり、ひし餅やひなあられ、はまぐりのお吸い物などを食べたりします。昔はひなあられは、ひし餅を砕いて作られていました。はまぐりは、2枚の貝がらがぴったりと合うことから、おだいり様とおひな様のように仲の良い夫婦になれることを願って食べられるようになりました。

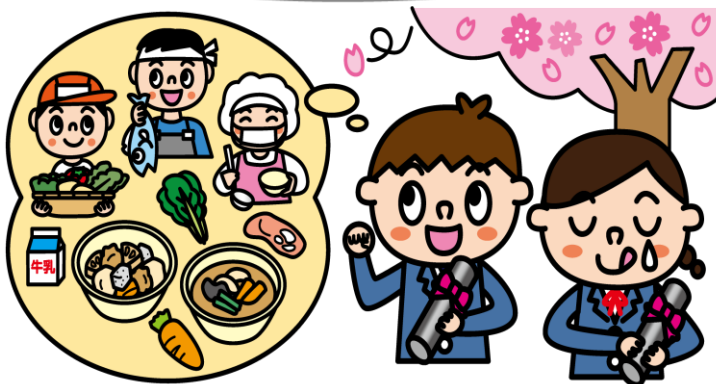
給食でも、3月4日にひな祭り献立を実施します。
ちらし寿司とひなあられのほか、七折梅や菜の花も使って、春の訪れを感じられる献立です。



卒業生の皆さんへ

健康な心と体は、毎日の食事の積み重ねです。今食べている食事は、“未来の自分”をつくるための重要な土台となります。これから先、自分自身で選んで食べる機会が増えていきますが、迷ったときには、ぜひ給食を思い出してみてください。皆さんの新生活が健康で充実したものとなるよう願っています。

ご卒業おめでとうございます！



3月14日



- ・ごはん
- ・牛乳
- ・鯛の塩焼き
- ・アーモンドあえ
- ・紅白はんぺんのおすまし
- ・お祝いいちごムース

めでタイ！

愛媛県産の真鯛を使用します。



もうすぐ春休み！



新年度に向けて準備をする機会に



新年度が始まると、環境が変わり、心と体に負担がかかりやすくなります。春休み中も早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて体調を整えておきましょう。

学校が休みだからといって夜更かしをすると、朝起きられなくなってしまい、朝ごはんを食べないというリズムができてしまいます。学校が休みでも、きちんと早寝早起きを心がけましょう。

早寝早起きをする朝ごはんを食べることができて、元気に一日を過ごすことができます。



生活リズムを大切に！

ごはんやおやつを食べる時間が不規則になりがちです。好きな時間に自分の好きなものばかりを食べるのではなく、パンやごはん、麺類などの主食、肉や魚などの主菜、サラダやスープなどの副菜がそろったごはんを食べることを心がけましょう。



給食のメニュー！
作ってみませんか？

お好み天



お好み焼き風の天ぷらです！
押し豆腐の代わりに木綿豆腐をよく水切りして使用しても大丈夫です。
ぜひうちでも作ってみてください。

<材料4人分>

押し豆腐	40g
すり身	120g
えび	60g
キャベツ	80g
青のり粉	0.4g
卵	16g
米粉	12g
ウスターソース	3.2g
酒	小さじ1杯
揚げ油	適量

<作り方>

- ① 押し豆腐は崩し、キャベツは粗みじん切りにする。
- ② すべての材料を混ぜ合わせる。
- ③ お好み焼きのような平らな形にする。
- ④ ③を油で揚げたら、完成。

