



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
2月	ごくどうパン 牛乳 ぶたにくのガーリックやき ポテトサラダ たまごほうれんそうのスープ	パン くらざとう じゃがいも さとう でんぶん	ノンエッグマヨネーズ	ぶたにく ベーコン たまご	牛乳	にんじん ほうれんそう	きゅうり たまねぎ しめじ	エネルギー たんぱく質 脂質	508 26.7 19.5	636 32.1 22.8	783 38.8 26.8	Kcal g g
3火	ちらしずし 牛乳 しろみざかなのたつたあげ チンゲンサイのごまあえ すましじる ひなあられ	行事食 こめ さとう でんぶん ひなあられ ひなまつり	あぶら ごま	からあげ ホキ とうふ	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ チンゲンサイ	ごぼう えだまめ しいたけ しょうが キャベツ たまねぎ えのき	エネルギー たんぱく質 脂質	498 18.4 12.4	626 24.4 17.8	747 28.4 20.2	Kcal g g
4水	ごはん 牛乳 わかどりのアーモンドソース こんにゃくソテー ふしめんじる	こめ さとう いとこんにゃく ふしめん	アーモンド あぶら ごまあぶら	とりにく ベーコン あげ	牛乳	にんじん こまつな ねぎ	レモンかじゅう もやし コーン たまねぎ えのき	エネルギー たんぱく質 脂質	528 23.0 14.0	600 26.0 15.0	748 31.0 17.0	Kcal g g
5木	コッペパン 牛乳 ポークケチャップ かぼちゃとチーズのサラダ はだかむぎいりあったかスープ	パン さとう はだかむぎ	ノンエッグマヨネーズ あぶら	ぶたにく とりにく	牛乳 チーズ	かぼちゃ にんじん	きゅうり たまねぎ はくさい	エネルギー たんぱく質 脂質	477 25.3 18.2	605 30.6 21.2		Kcal g g
6金	ごはん 牛乳 おこのみてん いそかあえ うちまめじる	こめ さとう さつまいも こめこ	あぶら	とうふ すりみ えび たまご うちまめ ぶたにく むぎみそ	牛乳 あおりの り	ほうれんそう にんじん ねぎ	キャベツ はくさい えのき だいこん	エネルギー たんぱく質 脂質		639 28.0 19.6		Kcal g g
9月	こめこパン 牛乳 タンドリチキン だいのサラダ ようふうにごみ	さとう じゃがいも パン	あぶら	とりにく だいが ベーコン ぶたにく	牛乳 ヨーグルト	にんじん パセリ	にんにく しょうが きゅうり キャベツ たまねぎ だいこん セロリ	エネルギー たんぱく質 脂質	485 28.5 17.3	612 35.9 20.1	751 43.4 23.3	Kcal g g
10火	ごはん 牛乳 ちくわのゆかりあげ ごますあえ こんさいぶたじる	こめ こむぎこ てんぶらこ さとう さとも こんにゃく	あぶら ごま	ちくわ ぶたにく あげ むぎみそ	牛乳	ゆかり こまつな にんじん ねぎ	もやし ごぼう だいこん	エネルギー たんぱく質 脂質	481 16.8 11.4	617 22.9 16.3	774 27.3 18.6	Kcal g g
11水	ごはん 牛乳 こめこしゅうまい パンソース マーボーとうふ	こめ はるさめ さとう でんぶん	ごまあぶら あぶら	ロースハム とうふ ぶたにく だいが あかみそ こめこしゅうまい	牛乳	にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ たけのこ しいたけ にんにく しょうが きょうねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質	584 25.4 18.4	653 28.3 19.6	832 34.6 23.3	Kcal g g
12木	カレーライス(むぎごはん) 牛乳 ペイクドウィンナー せんぎりサラダ	こめ むぎ さとう じゃがいも	アーモンド あぶら	ウィンナー ささみ	牛乳	にんじん トマトピューレ	だいこん きゅうり すだちかじゅう にんにく たまねぎ りんご	エネルギー たんぱく質 脂質	481 15.6 13.8	649 23.9 20.6	827 30.3 24.6	Kcal g g
13金	げんりょうわかめごはん(むぎごはん) 牛乳 わかどりのからあげ チンゲンサイのおひたし きつねうどん おいわいクレープ	行事食 こめ むぎ でんぶん うどん さとう おいわいクレープ 辛園・卒業お祝い	あぶら	とりにく あげ いとかつお	牛乳 わかめ	チンゲンサイ にんじん ねぎ	しょうが はくさい しいたけ たまねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質	554 22.0 15.7	687 28.3 21.0	807 32.8 23.2	Kcal g g
16月	コッペパン 牛乳 あかうおのカレーあげ フルーツあえ コーン入りクリームスープ	パン でんぶん こんにゃくゼリー さとう ナタデココ	あぶら	あかうお ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	しょうが バイン もも コーン キャベツ しめじ たまねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質	463 18.7 14.9	655 26.4 22.0	807 32.0 25.6	Kcal g g
17火	ごはん 牛乳 いりとうふ あますづけ にくじゃが	こめ さとう じゃがいも いとこんにゃく	あぶら ごまあぶら	とうふ とりにく ぶたにく	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	きくらげ しょうが きゅうり キャベツ たまねぎ えだまめ	エネルギー たんぱく質 脂質	473 19.1 10.1	609 25.3 15.1		Kcal g g
18水	ごはん 牛乳 さわらのさいきょうやき アーモンドあえ かきたまじる	こめ さとう でんぶん	アーモンド ごまあぶら	さわら しろみそ あかみそ ぶたにく たまご	牛乳	こまつな にんじん ねぎ	もやし たまねぎ しめじ	エネルギー たんぱく質 脂質	532 25.0 16.8	610 29.2 18.7	760 34.6 21.0	Kcal g g
19木	とりごぼうどん(しろごはん) 牛乳 うめドレッシングサラダ ビーフンじる	こめ さとう ビーフン	あぶら ごまあぶら	とりにく あげ あかみそ やきぶた	牛乳	にんじん ねぎ	しょうが ごぼう えだまめ だいこん キャベツ コーン ななおれうめ はくさい しいたけ	エネルギー たんぱく質 脂質	469 17.6 9.4	604 23.6 14.2	756 28.1 15.9	Kcal g g
23月	コッペパン 牛乳 とりにくとポテトのトマトソース きなごサラダ クリームピーンズ	パン じゃがいも さとう	あぶら ノンエッグマヨネーズ	とりにく きなご だいが ベーコン	牛乳 ていしほうにゅう	にんじん こまつな パセリ トマトピューレ	たまねぎ にんにく キャベツ はくさい しめじ	エネルギー たんぱく質 脂質	501 27.2 18.2	626 33.0 21.3	771 39.9 24.9	Kcal g g
24火	ごはん 牛乳 ぶたてん きりほしだいのシャキシャキあえ しらたまじる	こめ てんぶらこ こむぎこ さとう しらたまだんご	あぶら ごまあぶら	ぶたにく あげ	牛乳	にんじん ねぎ	きりほしだいこん もやし きゅうり はくさい	エネルギー たんぱく質 脂質	578 22.0 18.1	656 24.6 19.8	823 29.6 22.8	Kcal g g

**リクエスト給食**

3月13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いただきました。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。

**ご卒業おめでとうございます**

友達や先生方と過ごした給食時間は、学校生活のかけがえのない思い出の一つとなっていくことでしょう。給食が届くまでにはたくさんの方が関わっていて、皆さんを大切に思う気持ちが詰まっています。これから先、困難にぶつかることがあったら、ぜひ給食のことを思い出してください。皆さんが元気で活躍できるように、いつまでも応援しています。

**各地のひな菓子**

3月3日はひなまつりです。給食では、ひなあられを提供します。

- おごしもん (愛知県)
- いがまんじゅう (愛知県西三河地域)
- ひちぎり (京都府)
- おいり (鳥取県)
- からすみ (岐阜県)
- くしろもち (山形県)
- ひなまんじゅう (岩手県)
- うすまきもち (香川県)

# 給食だより



令和8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ね。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。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。



## 1年間の振り返りをしよう!



いよいよ3月です。みなさんは、日々の給食からどんなことを学んできたでしょうか? この1年間で振り返り、できたことをチェックしてみましょう。みなさんはいくつできていましたか? できなかったところは次の学年での目標にしましょう。

<p>給食の前に 手をきれいに 洗えましたか?</p>	<p>食事のあいさつは 心を込めて 言えましたか?</p>	<p>おはしを正しく使う ことができましたか?</p>
<p>よくかんで味わって 食べられましたか?</p>	<p>バランスの良い食事 のとり方がわかりま したか?</p>	<p>自分に必要な量を 考えて食べること ができましたか?</p>
<p>地域でとれる食べ物を 知ることができましたか?</p>	<p>行事食や郷土料理に ついて知ることが できましたか?</p>	<p>楽しい給食時間を 過ごせましたか?</p>

3月3日



- ・ちらし寿司
- ・牛乳
- ・白身魚のたつた揚げ
- ・チンゲン菜のごまあえ
- ・すまし汁
- ・ひなあられ

## 3月の行事食

3月13日



- ・減量わかめごはん
- ・牛乳
- ・若鶏の唐揚げ
- ・チンゲン菜のおひたし
- ・きつねうどん
- ・お祝いクレープ

砥部中学校3年生のリクエスト献立に、卒園・卒業お祝いのデザートをつけました。

## 新年度に向けて、生活リズムを整えましょう。

春休み中は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ます。長期休みの間も、早寝早起きを心がけて体調を整えましょう。また、朝ごはんを食べる習慣をつけることも大切です。朝ごはんを食べることで、体のスイッチが入り、1日元気に過ごすことができます。朝ごはんでは、野菜やたんぱく質をしっかりととりましょう。そして、夜は早めに布団に入って寝る習慣をつけましょう。また、おやつなども好きな時間に好きなだけ食べるようにせず、時間に気を付けて量を決めて食べるようにしましょう。

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。春休み中に生活リズムを整え、体調もしっかり整えて元気に新年度を迎えましょう。



生活リズムを大切に!

### 給食のメニュー! 作ってみませんか?



### タンドリーチキン

カレーとヨーグルトの風味で食べやすく、子どもたちにも人気のメニューです。ぜひおうちでも作ってみてください。

#### <材料4人分>

鶏もも肉 (1切れ50g) 4切れ  
塩 少々  
こしょう 少々  
にんにく 0.8g  
しょうが 0.8g  
無糖ヨーグルト 20g  
トマトケチャップ 16g  
カレー粉 少々  
ウスターソース 小さじ1

#### <作り方>

- ① 調味料をすべて混ぜ合わせる。
- ② ①に鶏肉を漬け込む。(30分以上つけると味がよく染み込みます。)
- ③ 鶏肉をフライパンで焼いて、完成。

給食では1枚肉で提供していますが、手羽元や手羽先などでもおいしく作ることができます。