

令和7年度

3月 こんだてよていひょう (小学校)

中井町学校給食センター

日曜日	こんだてめい	おもなしょくひんとそのはたらき			エネルギー	備考
		からだをうごかす エネルギーになる	からだをつくる	からだのちょうしを ととのえる	たんぱく質	
		きいろ	あか	みどり	脂質 食塩相当量 カルシウム	
2月	ごはん ぎゅうにゅう サワラのてりやき からしあえ すましじる ひなあられ	ごはん さとう ひなあられ	ぎゅうにゅう サワラ とうふ ふ	しょうが ほうれんそう もやし たまねぎ だいこん	ごまつな 581 kcal 26.4 g 14.0 g 2.3 g 283 mg	3/3 ひなまつり
3火	くろパン ぎゅうにゅう ハンバーグ(ソース) キャベツのソテー やさいスープ	くろパン さとう あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ハンバーグ ウインナー	キャベツ にんじん たまねぎ もやし	565 kcal 24.1 g 21.2 g 2.1 g 445 mg	
4水	わかめごはん ぎゅうにゅう からあげ ごまあえ かきたまじる	ごはん かたくりこ さとう ごま かたくりこ	ぎゅうにゅう わかめ とりにく とうふ たまご	もやし ごまつな たまねぎ えのきたけ ほうれんそう	659 kcal 26.5 g 21.2 g 3.1 g 303 mg	
5木	ごはん ぎゅうにゅう なまあげいりホイコーロー ワンタンスープ	ごはん さとう かたくりこ あぶら ワンタン	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ピーマン	しいたけ もやし 656 kcal 25.6 g 19.6 g 2.2 g 334 mg	
6金	ソフトめんミートソース ぎゅうにゅう フレンチサラダ	ソフトめん あぶら さとう ハヤシルー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいずミート ハム	たまねぎ きゅうり にんじん みずにとマト パセリ キャベツ	614 kcal 26.2 g 17.0 g 2.2 g 283 mg	
9月	ごはん ぎゅうにゅう とりすきに ひじきサラダ	ごはん あぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく とうふ ひじき	しらたき キャベツ にんじん ブロッコリー たまねぎ はくさい ながねぎ	644 kcal 25.0 g 19.2 g 1.7 g 309 mg	
10火	ソフトフランスパン ぎゅうにゅう とりにくのガーリックやき コーンとブロッコリーのサラダ はくさいのクリームスープ	ソフトフランスパン あぶら ポタージュスープのもと	ぎゅうにゅう とりにく たまご(ドレッシング)	ブロッコリー はくさい ホールコーン パセリ きゅうり にんじん たまねぎ	617 kcal 26.9 g 26.9 g 1.8 g 310 mg	
11水	ハヤシライス ぎゅうにゅう マリネふうサラダ	ごはん ハヤシルー あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム たまご(ドレッシング)	たまねぎ にんじん コーン キャベツ ブロッコリー	615 kcal 20.2 g 17.8 g 1.9 g 247 mg	
12木	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのキムチいため ちゅうかふうコーンスープ	ごはん さとう ごまあぶら あぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	しいたけ にんじん はくさい たけのこ はくさいキムチ にら ホールコーン たまねぎ クリームコーン	653 kcal 26.6 g 21.1 g 2.3 g 262 mg	
13金	ごもくあんうどん ぎゅうにゅう ちくわのいそべあげ	ゆでめん かたくりこ あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ	にんじん キャベツ たまねぎ もやし たけのこ しいたけ	637 kcal 26.6 g 18.8 g 2.6 g 266 mg	〈ちくわ〉 1~4年生 1こ 5, 6年生 2こ

*食材の入荷状況等により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

日曜日	こんだてめい	おもしろくひんとそのはたらき			エネルギー	備考
		からだをうごかす エネルギーになる	からだをつくる	からだのちょうしを ととのえる	たんぱく質	
		きいろ	あか	みどり	塩分 カルシウム	
16月	ごはん ぎゅうにゅう サバのみそに おかがあえ のっぺいじる	ごはん あぶら じゃがいも かたくりこ	ぎゅうにゅう サバ マグロ米がき とりにく あぶらあげ	ほうれんそう もやし にんじん だいこん ながねぎ	643 kcal 24.3 g 21.0 g 2.4 g 298 mg	中村小6年生 リクエスト給食 ★サバのみそに
17火	コッペパン ぎゅうにゅう やさしいコロツケ ツナサラダ コーンポタージュスープ	コッペパン コロツケ あぶら コーンクリームスープのもと	ぎゅうにゅう ツナ たまご(ドレッシング) ベーコン	キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ ホールコーン	632 kcal 21.3 g 25.4 g 2.3 g 385 mg	
18水	ごはん ぎゅうにゅう つくねやき しおこんぶあえ だいこんとうふのみそしる	ごはん さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう つくね しおこんぶ とうふ	キャベツ にんじん だいこん えのきたけ ながねぎ	567 kcal 20.8 g 13.9 g 2.3 g 282 mg	○6年生献立 ごはん のむヨーグルト つくねやき しおこんぶあえ だいこんとうふのみそしる
19木	そつぎょうしき ～卒業式～					井ノ口小学校 中村小学校 給食はありません
23月	ごはん のむヨーグルト キーマカレー カラフルソテー	ごはん あぶら カレールー	アシドミルク ぶたにく だいちミート	たまねぎ にんじん ごまつな ホールコーン グリーンピース トマトピューレー	624 kcal 20.5 g 10.4 g 1.9 g 333 mg	

そつぎょう 卒業おめでとうございます

日々の給食から、どのようなことを感じ、学びましたか？ 食べることを大切にすることというのは、自分自身を大切にすることにつながります。給食から学んだことを活かし、健康で充実した毎日を送ってほしいと願っています。



1年間の振り返りをしよう!



いよいよ3月、今の学年で過ごす日も残りわずかとなりました。皆さんは、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年を振り返り、できたことをチェックしてみましょう。

<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>地域でとれる食べ物 を知ることが できましたか？</p> 	<p>楽しい給食時間を 過ごせましたか？</p> 
<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>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>☆☆☆ たいへん よくがんばり ました</p> 