

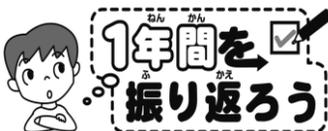
令和7年度  **小学校 3月分 学校給食献立表**  鞍手町学校給食共同調理場

日	曜	こんだて		主に体をつくる もとなる食品 (あか)	主に体の調子を整える もとなる食品 (みどり)	主にエネルギーの もとなる食品 (きいろ)	エネルギー (kcal)	ひとくちメモ		
		主食等	副食							
ひなまつりのこんだて										
2	月	ごはん (ちらしずし)	ちらしずしのぐ すましる ひなあられ	とりにく たまご とうふ かまぼこ	にんじん いんげん ほうれんそう	こめ さとう ひなあられ	なたねあぶら	551	★3月3日は、ひなまつりです。ひな人形を飾り、女の子の健やかな成長をお祝いする行事です。ひしもち、ひなあられなどをお供えし、桃の花をかざってお祝いをします。また、ちらしずしは、たくさんの具を入れて作るのので、大きくなっても食べるものに困らないように、という願いも込められています。	
3	火	ねじりパン	ミートボールのトマトに ごぼうのサラダ ヨーグルト	だいた とりにく ぶたにく かつお	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん たまねぎ ごぼう キャベツ きゅうり とうもろこし	ねじりパン ごま マヨネーズ	571		
4	水	ごはん	いわしのおかか こまつなのごまあえ とうふとわかめのみそしる	かつおぶし とうふ みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう いわし わかめ	こまつな にんじん たまねぎ	ごま	581		
5	木	ごはん	ジャージャンとうふ もやしのちゅうかあえ	あつあげ ぶたにく あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ キャベツ しいたけ きゅうり もやし	ごま ごまあぶら	579		
6	金	クレセントロール (ハンバーガー)	ハンバーグのケチャップソースがけ ゆでやさい コーンチャウダー	とりにく ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	トマト にんじん たまねぎ キャベツ とうもろこし	クレセントロール ごま	590		
ぞつぎょうおいわいこんだて										
9	月	せきはん ごましお	あじフライ/いっしょくソース こうはくサラダ はるさめじる	あずき かまぼこ とうふ	ぎゅうにゅう あじ	にんじん ほうれんそう しいたけ	ごま ごまあぶら	581	★9日は、6年生の卒業をお祝いする「お祝い献立」です。日本では昔から、お祝い事の中には、赤飯を食べたり、紅白の色が使われたりしてきました。紅色は「喜び」を意味し、白色は「始まり」を意味するとされています。赤飯と紅白サラダには、卒業お祝いの気持ちが込められています。	
10	火	しよくパン いちごジャム	スパゲティナポリタン コールスローサラダ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ マッシュルーム しょうが にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし	578		
11	水	むぎごはん	チキンカレー ツナサラダ	とりにく かつお	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト	こめ むぎ さとう	610		
12	木	ごはん (カラフルそぼろどん)	カラフルそぼろどんのぐ こまつなのみそしる ♪おいわいケーキ	とりにく たまご とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな たまねぎ	ごま ごまあぶら	596		
13	金	そつぎょうしき								
16	月	ごはん	にくじゃが わふうサラダ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん こまつな	ごま ごまあぶら	594	★今の学年やクラスで食べる給食はこの週で最後となります。下の表を見て、1年間の自分の食事を振り返ってみましょう。できなかったことがある人は、次の学年でがんばりましょう。今年度最後の給食を、クラスの友だちや先生と一緒に楽しんで食べてくださいね。	
17	火	しよくパン りんごジャム	とりにくのハニーマスタードソース やさいスープ	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	ごま ごまあぶら	594		
18	水	ごはん	ぶたにくとやさいのしょうがいため すいぎょうぎスープ	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん チンゲンサイ	ごま ごまあぶら	606		
19	木	むぎごはん	ハヤシライス ひじきとチーズのサラダ ミルメークココア	ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう ひじき チーズ	にんじん トマト	ごま ごまあぶら	649		

★都合により、献立及び材料の一部を変更することがあります。  
★3月の鞍手町の地産物は「キャベツ」を予定しています。  
★「♪」マークがある料理と食品は、6年生のみになります。



6年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。  
小学校の給食時間も残りわずかとなりましたが、ぜひ楽しんで過ごしてもらえたらと思います♪  
中学生になっても、給食を残さずおいしく食べてくれるとうれしいです!



みなさんは、1年間学校やおうちでどのような食生活を送りましたか？チェックをしてみましょう。

<p>①毎日、朝ごはんを食べた。</p> <p>○ △ ×</p>	<p>②よくかんで食べるよう、心がけた。</p> <p>○ △ ×</p>	<p>③感しゃして食べる事ができた。</p> <p>○ △ ×</p>	<p>④3つのグループの食べ物を、バランスよく食べた。</p> <p>○ △ ×</p>	<p>⑤「ながら食べ」をしなかった。</p> <p>○ △ ×</p>	<p>⑥おやつは食べすぎないよう気がつけた。</p> <p>○ △ ×</p>
-----------------------------------	---------------------------------------	-------------------------------------	--	-------------------------------------	---