

小学校3月こんだて表

新篠津村学校給食センター

TEL 57-2630 FAX 57-2322

令和7年度

あかじ こんだて しんしのつ しょくざい つか
 ◎赤字の献立には新篠津の食材を使っています！

	月	火	水	木	金
こんだて名	2日 エネルギー 641Kcal たん白質 24.4g 脂質 19.3g 食塩相当量 1.8g	3日 エネルギー 676Kcal たん白質 31.4g 脂質 17.5g 食塩相当量 2.3g	4日 エネルギー 619Kcal たん白質 39.9g 脂質 19.2g 食塩相当量 3.7g	5日 エネルギー 641Kcal たん白質 23.8g 脂質 20.1g 食塩相当量 1.8g	6日 エネルギー 660Kcal たん白質 20.9g 脂質 17.0g 食塩相当量 2.6g
	ごはん チキンみそカツ もやしのナムル せんべいじる	ごはん さばのしおやき にくじゃが だいこんのみそしる	みそラーメン ショーロンポー ミネラルサラダ	ごはん ホイコーロー きゅうりのかふうづけ すいぎょうざスープ	ハヤシライス ハムのマリネ きよみオレンジ
きいろ	ごはん こめあぶら さとう ごま かやしせんべい	ごはん じゃがいも さとう	ラーメン こめあぶら ごま	ごはん こめあぶら さとう ごまあぶら ごま	ごはん じゃがいも パター オリブオイル
あか	チキンみそカツ ぶたにく 牛乳	さば ぶたにく わかめ あぶらあげ みそ牛乳	ぶたにく みそ ショーロンポー ひじきのかいそうミックス とりにく 牛乳	ぶたにく テンメンジャン すいぎょうざ 牛乳	ぶたにく だっしふんにゆう チーズ ハム 牛乳
みどり	もやし にんじん きゅうり だいこん ほししいたけ ごぼう ながねぎ ぶなしめじ	にんじん だいこん ながねぎ	もやし にんじん ながねぎ たまねぎ たけのこ にんにく あかピーマン えだまめ コーン	しょうが キャベツ にんじん ピーマン きゅうり だいこん チンゲンさい	にんじん たまねぎ にんにく りんご キャベツ レモン きよみオレンジ
こんだて名	9日 エネルギー 662Kcal たん白質 26.9g 脂質 20.7g 食塩相当量 2.0g	10日 エネルギー 646Kcal たん白質 29.2g 脂質 18.7g 食塩相当量 2.5g	11日 エネルギー 669Kcal たん白質 25.7g 脂質 28.2g 食塩相当量 3.0g	12日 エネルギー 644Kcal たん白質 24.7g 脂質 18.1g 食塩相当量 3.0g	13日 エネルギー 626Kcal たん白質 20.0g 脂質 19.4g 食塩相当量 1.5g
	ごはん いためなっとう ひじきいりはるまき なめこのみそしる	ごはん あつやきたまご キャベツとウィンナーのソテー とりみそしる	ナン ぎゅうにくコロック コールスローサラダ スープカレー	ごはん にくどうふ ハリハリづけ じゃがいものみそしる	5, 6年生バイキングきゅうしよく ごはん しろみさかなフライ ブロッコリーサラダ わかめスープ
きいろ	ごはん こめあぶら さとう	ごはん こめあぶら さとう こんにやく	ナン こめあぶら じゃがいも さとう パター ぎゅうにくコロック	ごはん しらたき さとう ごま ごまあぶら じゃがいも	ごはん こめあぶら はるさめ
あか	ぶたにく なっとう ひじきいりはるまき あぶらあげ どうふ みそ 牛乳	あつやきたまご ウィンナー とりにく どうふ みそ 牛乳	とりにく 牛乳	どうふ ぶたにく あぶらあげ わかめ みそ 牛乳	ホキ どうふ わかめ 牛乳
みどり	たまねぎ にんじん ピーマン ながねぎ なめこ	キャベツ たまねぎ ピーマン だいこん ごぼう にんじん ながねぎ	キャベツ にんじん コーン れんこん すじなしんげん たまねぎ にんにく	たまねぎ すじなしんげん きりほしだいこん きゅうり 人参 ながねぎ	ブロッコリー キャベツ にんじん
こんだて名	16日 エネルギー 676Kcal たん白質 29.9g 脂質 20.6g 食塩相当量 2.2g	17日 エネルギー 694Kcal たん白質 25.0g 脂質 22.2g 食塩相当量 2.6g	18日 エネルギー 670Kcal たん白質 35.4g 脂質 21.0g 食塩相当量 4.5g	19日 エネルギー Kcal たん白質 g 脂質 g 食塩相当量 g	20日 エネルギー Kcal たん白質 g 脂質 g 食塩相当量 g
	ごはん とりにくのしおこうじやき わかめとツナのサラダ ぶたじる	ごはん キャベツメンチカツ ごもきんぴら とうふのみそしる	ごもくうどん ささみかつ ツナときりほしだいこんのマヨサラダ すだちゼリー	そつぎょうしき	春分の日
きいろ	ごはん しょうじ エッグケア こんにやく じゃがいも	ごはん こめあぶら こんにやく ごまあぶら さとう	うどん こめあぶら エッグケア すだちゼリー		
あか	とりにく わかめ ツナ ぶたにく どうふ みそ 牛乳	キャベツメンチ ぶたにく さつまあげ どうふ あぶらあげ わかめ みそ 牛乳	ちくわ とりにく ツナ 牛乳		
みどり	キャベツ にんじん ごぼう ぶなしめじ ながねぎ	ごぼう にんじん れんこん ながねぎ	にんじん ながねぎ ごぼう こまつな ぶなしめじ ほししいたけ きりほしだいこん きゅうり		
こんだて名	23日 エネルギー 699Kcal たん白質 23.4g 脂質 17.8g 食塩相当量 2.6g	こんげつのめあて		日 エネルギー Kcal たん白質 g 脂質 g 食塩相当量 g	日 エネルギー Kcal たん白質 g 脂質 g 食塩相当量 g
	ポークカレー こまつなともやしのサラダ ヨーグルト	一年間の反省をしよう！		ご卒業おめでとうございます	
きいろ	ごはん こめあぶら じゃがいも さとう ごまあぶら ごま	マナーを守ろう！		とちだち せんせいが たす せつしよくじかん がっこうせいがくつ おも で ひと 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ること。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。	
あか	ぶたにく だっしふんにゆう ヨーグルト 牛乳			チェック	
みどり	たまねぎ にんじん にんにく こまつな もやし				

※牛乳は毎日つきます。また都合により献立が変更になることがありますのでご了承ください。



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>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>
-------------------------------------	---------------------------------------	---------------------------------	--------------------------------	---

自分に必要な量を
考えて食べるこ
と
が
でき
まし
た
か？

地域でとれる食べ物
を知ることができ
まし
た
か？

行事食や郷土料理
について知ること
が
でき
まし
た
か？

楽しい給食時間を
過ごせましたか？

中学校3月献立表

新篠津村学校給食センター
TEL 57-2630 FAX 57-2322

令和7年度

◎赤字の食材は新篠津産です。

	月	火	水	木	金
献立名	2日	3日	4日	5日	6日
	ご飯 チキンみそカツ もやしのナムル せんべい汁	ご飯 さばの塩焼き 肉じゃが 大根のみそ汁	みそラーメン ショーロンポー ミネラルサラダ	ご飯 ホイコーロー きゅうりの華風漬 水ぎょうざスープ	ハヤシライス ハムのマリネ 清見オレンジ
	黄 ご飯 こめ油 砂糖 ごま かや煎餅	ご飯 じゃがいも 砂糖	ラーメン こめ油 ごま	ご飯 こめ油 砂糖 ごま油 ごま	ご飯 じゃがいも バター オリーブオイル
赤 チキンみそカツ 豚肉 牛乳	さば 豚肉 わかめ 油揚げ みそ 牛乳	豚肉 みそ ショーロンポー ひじきの海藻 ミックス 鶏肉 牛乳	豚肉 テンメンジャン 水ぎょうざ 牛乳	豚肉 脱脂粉乳 チーズ ハム 牛乳	
緑 もやし 人参 きゅうり 大根 干し椎茸 ごぼう 長ねぎ ぶなしめじ	人参 大根 長ねぎ	もやし 人参 長ねぎ 玉ねぎ たけのこ にんにく 赤ピーマン 枝豆 コーン	生姜 キャベツ 人参 ビーマン きゅうり 大根 チンゲン菜	人参 玉ねぎ にんにく りんご キャベツ レモン 清見オレンジ	
献立名	9日	10日	11日	12日	13日
	ご飯 炒め納豆 ひじき入り春巻き なめこのみそ汁	ご飯 厚焼玉子 キャベツとウインナーのソテー とりみそ汁	ナン 牛肉コロッケ コールスローサラダ スープカレー すだちゼリー	卒業式	卒業式
	黄 ご飯 こめ油 砂糖	ご飯 こめ油 砂糖 こんにゃく	ナン こめ油 じゃがいも 砂糖 バター 牛肉コロッケ すだちゼリー		
赤 豚肉 納豆 ひじき入り春巻き 油揚げ とうふ みそ 牛乳	厚焼玉子 ウインナー 鶏肉 とうふ みそ 牛乳	鶏肉 牛乳			
緑 玉ねぎ 人参 ビーマン 長ねぎ なめこ	キャベツ 玉ねぎ ビーマン 大根 ごぼう 人参 長ねぎ	キャベツ 人参 コーン れんこん 筋なししいげん 玉ねぎ にんにく			
献立名	16日	17日	18日	19日	20日
	ご飯 とりにくの塩麹焼き わかめとツナのサラダ ぶた汁	ご飯 キャベツメンチカツ 五目きんぴら とうふのみそ汁	五目うどん ささみかつ ツナと切干大根のマヨサラダ	ご飯 野菜入りつくねバーグ ひじきと大豆の煮もの 白玉汁	春分の日
	黄 ご飯 塩こうじ エッグケア こんにゃく じゃがいも	ご飯 こめ油 こんにゃく ごま油 砂糖	うどん こめ油 エッグケア	ご飯 しらたき こめ油 砂糖 白玉もち	
赤 鶏肉 わかめ ツナ 豚肉 とうふ みそ 牛乳	キャベツメンチ 豚肉 さつま揚げ とうふ 油揚げ わかめ みそ 牛乳	ちくわ とりにく ツナ 牛乳	若鶏と野菜の焼きつくね 大豆 ひじき さつま揚げ 豚肉 油揚げ 牛乳		
緑 キャベツ 人参 ごぼう ぶなしめじ 長ねぎ	ごぼう 人参 れんこん 長ねぎ	人参 長ねぎ ごぼう 小松菜 ぶなしめじ 干し椎茸 切干し大根 きゅうり	ごぼう 人参 ぶなしめじ 長ねぎ		
献立名	23日	日	日	日	日
	ポークカレー 小松菜ともやしのサラダ ヨーグルト	<p style="text-align: center;">そつ ぎょう</p> <h2 style="text-align: center;">ご卒業おめでとうございます</h2> <p>ともだち せんせいがた す きゅうしよくじかん がっこうせいかつ おも で ひと 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 ていることでしょう。給食が届くまでにはたくさんの人が関わっていて、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と、いつまでも応援しています。</p>			
	黄 ご飯 こめ油 じゃがいも 砂糖 ごま油 ごま				
赤 豚肉 脱脂粉乳 ヨーグルト 牛乳					
緑 玉ねぎ 人参 にんにく 小松菜 もやし					

※牛乳は毎日つきます。また都合により献立が変更になることがありますのでご了承ください。



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年間の振り返り、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>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>
-------------------------------------	---------------------------------------	---------------------------------	--------------------------------	---

自分に必要な量を
考えて食べるこ
と
が
でき
まし
たか?

地域でとれる食べ物を
知ることができまし
たか?

行事食や郷土料理
について知ること
が
でき
まし
たか?

楽しい給食時間を
過
ご
せ
まし
たか?