

3月

# 給食だより



今年度もあと1か月となりました。1年間、元気に楽しく学校生活を送ることはできましたか？  
新しい学年を元気に迎えらるるように、春休みも規則正しい生活を心がけましょう。

できたものには  
○をつけましょう！

## 給食の時間をふいかえろう



<p>食事の前にしっかり 手を洗った。</p> <input type="checkbox"/>	<p>給食当番の時、みじたく をきちんとした。</p> <input type="checkbox"/>	<p>協力して準備をする ことができた。</p> <input type="checkbox"/>	<p>1人分の量をきれいに もりつけた。</p> <input type="checkbox"/>
<p>栄養のバランス良く食べ る事を心がけた。</p> <input type="checkbox"/>	<p>よくかんで食べた。</p> <input type="checkbox"/>	<p>地域の地場産物や行事食 がわかった。</p> <input type="checkbox"/>	<p>感謝の気持ちを持って 食べた。</p> <input type="checkbox"/>



## 環境によい生活 ～できることから始めましょう～

一人ひとりが、食品やエネルギーなどの資源を  
無駄にしないような工夫を考えて取り組むこと  
が大切です。食生活を通して、自分にできること  
から始めてみませんか。

### ～循環社会への第一歩～3Rの取り組み

3Rとは、リデュース（発生抑制）リユース（再使用）リサイクル（再生利用）の循環型社会を推進する取り組みです。

リデュース  
Reduce

使う資源やゴミの量  
をへらすこと



リユース  
Reuse

まだ使えるものを  
くり返し使うこと



リサイクル  
Recycle

資源として  
再び利用すること



### 環境に優しい暮らしを心がけよう



食べきれる量を  
買う



レジ袋を  
もらわない



冷蔵庫の開閉を  
少なくする（節電）



食べ残しをしない



洗い物の水を  
節約する

# 令和7年 3月 学校給食予定献立表

中学校

実施日		献立名	主 な 材 料 と そ の 働 き			栄 養 量	
日	曜		血・肉・骨になるもの (赤)	体の調子をととのえるもの (緑)	熱や力になるもの (黄)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
3	月	牛乳 ひな祭りすし あさりのお吸い物 ひなあられ <b>ひな祭りメニュー</b>	牛乳 鶏ひき肉 大豆 卵 あさり 絹豆腐	しょうが にんじん 玉ねぎ れんこん 枝豆 えのきたけ たけのこ ほうれん草	すし飯 油 三温糖 でんぷん ひなあられ	781	34.3
4	火	牛乳 ポークカレーライス フルーツヨーグルト	牛乳 豚肉 チーズ ヨーグルト	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん フルーツチャツネ りんご みかん バイナップル 黄桃 パナナ	麦飯 油 じゃがいも バター 小麦粉 カレールウ ナタデココ	903	25.6
5	水	牛乳 白飯 さばの竜田揚げ 小松菜のごま和え 厚揚げのそぼろ煮	牛乳 さば 牛ひき肉 豚ひき肉 厚揚げ	しょうが にんじん 小松菜 キャベツ 玉ねぎ 大根 ねぎ	白飯 でんぷん 米粉 油 ごま 三温糖	895	38.1
6	木	牛乳 メロンパン トマトオムレツ ベーコンのソテー キャベツのチャウダー	牛乳 トマトオムレツ ベーコン 鶏肉 生クリーム	コーン ブロッコリー にんじん 玉ねぎ キャベツ	メロンパン オリーブ油 油 じゃがいも 米粉 バター	790	32.3
7	金	牛乳 白飯 かつおごまふりかけ 豆入り酢豚 ワンタンスープ	牛乳 かつおごまふりかけ 豚肉 大豆 鶏ひき肉 わかめ	しょうが 玉ねぎ 干しいたけ たけのこ にんじん ヒーマン もやし チンゲンサイ ねぎ	白飯 米粉 でんぷん 油 三温糖 ワンタン	831	32.3
10	月	牛乳 白飯 ヒレカツ 1 食用とんかつソース カラフルきんぴら 鶏大根	牛乳 豚肉 さつま揚げ 鶏肉 厚揚げ	ごぼう にんじん コーン 枝豆 しょうが ねぎ 大根	白飯 天ぷら粉 パン粉 油 三温糖 ごま油 ごま	856	39.8
11	火	牛乳 ビビンバ わかめスープ ヨーグルト	牛乳 牛肉 鶏肉 絹豆腐 わかめ ヨーグルト	にんにく 切り干し大根 にんじん 小松菜 もやし 白菜 ねぎ	麦飯 油 三温糖 ごま油 ごま	816	30.6
12	水	牛乳 食パン スライスチーズ 鮭フライのタルタルセルフサンド (鮭フライ、卵サラダ) あさり入りポークビーンズ	牛乳 チーズ 鮭フライ 卵 あさり 豚肉 大豆	キャベツ きゅうり にんじん にんにく しょうが 玉ねぎ トマト	食パン 油 マヨネーズ じゃがいも 三温糖	819	40.7
13	木	牛乳 赤飯 1 食用ごま塩 照り焼きチキン 炒め紅白なます 豚肉とじゃがいものみそ煮 お祝いゼリー <b>卒業お祝いメニュー</b>	牛乳 鶏肉 うす揚げ 豚肉 ちくわ みそ	にんじん 大根 しょうが 玉ねぎ 干しいたけ 枝豆	赤飯 ごま 三温糖 水あめ でんぷん 油 ごま油 じゃがいも いちごゼリー	848	36.7
17	月	牛乳 玄米しそご飯 鶏肉のから揚げ 磯香和え たけのこのすまし汁	牛乳 鶏肉 のり 絹豆腐	にんにく しょうが 小松菜 白菜 にんじん たけのこ えのきたけ 大根 みつば	玄米しそご飯 でんぷん 米粉 油 三温糖	795	30.0
18	火	牛乳 ウィンナーのトマトピラフ じゃがいものミルクスープ いちご	牛乳 ウィンナー 鶏肉 みそ	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん マッシュルーム コーン 赤ピーマン ヒーマン トマト パセリ いちご	ターメリックバターライス オリーブ油 油 じゃがいも 米粉 バター	797	25.0
19	水	牛乳 白飯 ししゃもフライ 大豆とひじきの炒り煮 かきたまみそ汁	牛乳 子持ちししゃもフライ ひじき 大豆 うす揚げ 卵 みそ	ごぼう にんじん 玉ねぎ 小松菜 ねぎ	白飯 油 三温糖 ごま ごま油 じゃがいも	827	32.0
21	金	牛乳 白飯 ポークシューマイ ナムル タンタンめん	牛乳 豚肉シューマイ 豚ひき肉	にんじん もやし ほうれん草 しょうが にんにく 玉ねぎ きくらげ たけのこ ねぎ	白飯 三温糖 ごま油 油 ごま 中華めん	849	29.0

今年度の給食も残りわずかとなりました。

先生方やクラスの友達と思い出に残る給食時間を過ごすことができましたか？

3月も準備や後片付けを協力して行い、楽しい給食時間にしましょう。

