



能美市学校給食センター






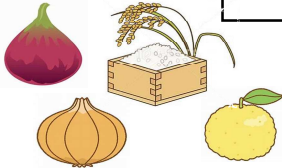
今年度もあと1か月となりました。1年間、元気に
楽しく学校生活を送ることはできましたか。

新しい学年を元気に迎えられるように、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盛りつけた。</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よう～

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というのはリデュース（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

使えるものはくり
返し使うこと



リサイクル
Recycle

資源としてふたたび
利用すること



ゴミをへらす
工夫を
考えよう



食べのこしをしない



レジぶくろをもらわない

環境にやさしい暮らし



令和6年度

3月給食献立表

能美市学校給食センター

日	曜	主食	牛乳	献立名	赤の食品 体をつくるものになる	緑の食品 体の調子を整える	黄の食品 エネルギーのもとになる	1食当たり栄養価			
								エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)		
										脂質 (g)	行事食等
↓ 3日(月)はひなまつり献立です ↓											
3	月	すし ご飯	牛乳	ちらしずし 大豆かき揚げ あさりのすまし汁 ひなあられ	鶏ひき肉、大豆かき揚げ、 あさり、木綿豆腐	かんぴょう、にんじん、干しいたけ、 たけのこ、れんこん、枝豆、玉ねぎ、 小松菜、ねぎ	すしご飯、砂糖、白いりごま、 油、ひなあられ	702	896		
								25.6	31.5		
								24.7	29.3		
								ひなまつり献立			
4	火	ご飯	牛乳	えびシューマイ 福神和え タンタン麺	えびシューマイ、豚ひき肉、 大豆	キャベツ、にんじん、福神漬、しょうが、 にんにく、干しいたけ、もやし、 たけのこ、チンゲン菜、ねぎ	ご飯、ラーメン、油、ねりごま、 ごま油	651	860		
								25.5	32.4		
								18.2	22.0		
5	水	ミルク ロール	牛乳	鶏肉のマーマレードソース 野菜ソテー キャベツのチャウダー	鶏肉、豚肉、生クリーム	ブロッコリー、にんじん、コーン、 玉ねぎ、キャベツ、パセリ	ミルクロール、片栗粉、米粉、 油、マーマレードジャム、砂糖、 さつまいも、小麦粉、バター	651	830		
								28.7	35.4		
								26.3	32.2		
6	木	ご飯	牛乳	さわらの西京焼き 塩こんぶ和え 卵とじ	さわら、みそ、白みそ、塩こんぶ、 鶏肉、卵	しょうが、白菜、きゅうり、にんじん、 玉ねぎ、えのき、こんにゃく、ねぎ	ご飯、砂糖、くるまふ、片栗粉	583	749		
								29.4	36.3		
								16.5	18.9		
7	金	麦 ご飯	牛乳	ポークカレーライス こんにゃくサラダ	豚肉、チーズ	しょうが、にんにく、玉ねぎ、にんじん、 りんご、こんにゃく、キャベツ、 コーン	麦ご飯、油、じゃがいも、小麦粉、 バター、カレールー、ドレッシング	633	823		
								19.3	23.7		
								20.4	24.3		
↓ 10日(月)は受検応援献立です ↓											
10	月	しそ 麦 ご飯	牛乳	とんかつ いそきんぴら 具だくさんみそ汁	とんかつ、ひじき、さつまあげ、 うすあげ、みそ	しそ、にんじん、こんにゃく、いんげん、 玉ねぎ、小松菜、ねぎ	麦ご飯、油、砂糖、ごま油、 じゃがいも	576	750		
								20.8	26.0		
								17.7	20.3		
								受検応援献立			
11	火	ご飯	牛乳	めぎすのから揚げ キャベツのごま和え わかめうどん	めぎすから揚げ、鶏肉、わかめ	キャベツ、もやし、にんじん、玉ねぎ、 干しいたけ、ねぎ	ご飯、油、ねりごま、白いりごま、 砂糖、うどん	621	786		
								24.0	28.2		
								14.7	15.6		
12	水	ミルク ロール	牛乳	オムレツ 根菜ラタトゥイユ 野菜のスープ煮 チーズ	オムレツ、ベーコン、鶏肉、 チーズ	れんこん、玉ねぎ、にんじん、ピーマン、 ごぼう、にんにく、トマト、 キャベツ	ミルクロール、オリーブ油、砂糖、 じゃがいも	601	775		
								26.0	32.6		
								24.7	30.8		
↓ 13日(木)は卒業お祝い献立です ↓											
13	木	赤飯	牛乳	鶏肉のたつた揚げ 紅白炒めなます 豚汁 お祝いデザート	鶏肉、うすあげ、豚肉、みそ	しょうが、大根、にんじん、ごぼう、 玉ねぎ、白菜、ねぎ	赤飯、片栗粉、米粉、油、砂糖、 白いりごま、さつまいも、いちごゼリー	679	859		
								25.2	31.1		
								24.5	29.0		
								卒業お祝い献立			
14	金	麦 ご飯	牛乳	ピビンバ コーンかきたまスープ	豚肉、鶏肉、木綿豆腐、卵	にんにく、切干大根、小松菜、もやし、 にんじん、玉ねぎ、ねぎ、 コーン	麦ご飯、油、砂糖、ごま油、片栗粉	601	778		
								25.9	32.3		
								17.9	21.0		
17	月	バター 麦 ご飯	牛乳	ジャンバラヤ マグロカツ 大根のスープ	ウインナー、マグロカツ、鶏肉	玉ねぎ、にんじん、ピーマン、赤ピーマン、 コーン、大根、キャベツ、 しめじ、パセリ	麦ご飯、バター、油	646	862		
								23.6	30.2		
								23.7	29.4		
18	火			卒業式							
19	水	米粉 パン	牛乳	ブロッコリーと卵のサラダ ミートボールシチュー	たまごサラダ、ミートボール	ブロッコリー、カリフラワー、にんじん、 玉ねぎ、セロリー、にんにく	米粉パン、マヨネーズ、じゃがいも、 白いんげん豆、油、小麦粉、 バター、ハヤシルー	613	785		
								24.2	30.3		
								24.5	30.1		
20	木	春分の日									
21	金	ご飯	牛乳	鶏肉の山賊焼き ひじきサラダ のっぺい汁	鶏肉、ひじき、ツナ、豚肉	しょうが、にんにく、りんご、キャベツ、 にんじん、レモン果汁、大根、 白菜、えのき、ねぎ	ご飯、米粉、片栗粉、油、砂糖、 里いも	597	767		
								22.5	27.4		
								21.8	25.7		

【お知らせ】㊥は中学校のみつきます。

※ 献立内容、食材は都合により変更する場合があります。

※ 食材名、食品名はアレルギーを表すものではありません。疑問・質問等ございましたら、能美市学校給食センター(Tel41-5211)までご連絡ください。