

2024 3月の給食だよ

小松市教育委員会
(小松市学校給食会)

今年度の給食も残りわずかとなりました。3月は1年間の給食について振り返る月です。今年度の食生活を振り返り、新年度に向けて準備を行いましょう。

1年間の食生活をふりかえろう

1年間の自分の食生活を振り返り、できているものに○をつけてチェックしてみよう。

①食事の前にしっかり手洗
い
を行い、きれいなハンカ



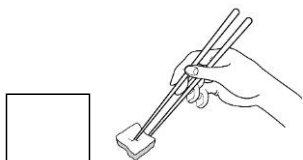
②「いただきます」や「ご
ちそう



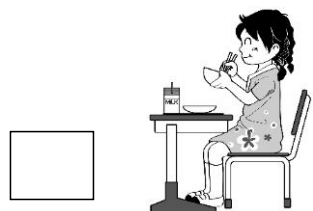
③朝ごはんを毎日しっかり
食べている。



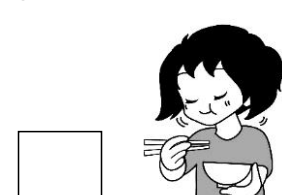
④はしを正しく持って食べ
る



⑤姿勢よく食べている。



⑥よくかんで食べている。



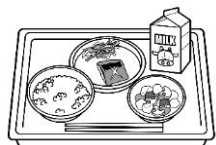
⑦苦手な食べものもがんば
って食べている。



⑧みんなで協力して、準備
や後片付けをしている。



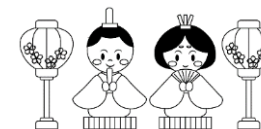
⑨おやつは量や時間を決め
て食べている。



できなかったところは、来年度は○がつくように
がんばりましょう！



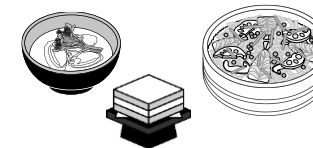
桃の節句



3月3日は、「桃の節句」とも「上巳の
節句」とも呼ばれ、女の子の健やかな成長
と幸せを願う日です。

ひな人形を飾る風習は、室町時代頃に始
まり、一般に広まったのは明治時代以降と
いわれていて、それまでは厄をはらうため
の紙の人形だったといわれています。

桃の節句につくられる
行事食には、はまぐりの
お吸い物や、ひしもち、
ちらしずしなどがあります。



給食で味わう小松の旬の味 ふるさとこまつ☆おいしいじまん☆

大麦みそ



小松市の六条大麦は、北陸トップクラスの
生産量です。その六条大麦で作った大麦みそ
は、香ばしい大麦のやさしい香りと甘みが特
徴です。給食では、みそ汁などに使用してい
ます。

給食室から皆さんへ

給食は成長期にあるみなさんにとって必要な栄養が
とれるように作られています。来年度も残さず食べて、
体も心も健やかに成長してくれることを願っています。

卒業生のみなさんも、給食を通して
学んだ食に関する知識や食習慣を大切
にして、健康に過ごしてくださいね。



3月 学校給食6つの食品群別献立表

令和5年度 1ブロック

日 (曜)	献立名			食 品 名						栄 養 価 (えいようか)	
				おもにエネルギーのもとになる食品 (き)		おもに体をつくるもとになる食品 (あか)		おもに体の調子を整えるもとに なる食品 (みどり)		エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 %	
				たんすいかぶつ が多い	しほうが多い	たんぱくしつが多い	むきしつが多い	カロチンが多い	その他のビタミン が多い	小	中
1 (金)	牛乳	ちらし 寿司	れんこんきんぴら お魚団子のすまし汁 ひなあられ	<u>こめ</u> さとう ひなあられ	あぶら ごまあぶら	あぶらあげ たまご <u>ぶたにく</u> おさかなとうにゅう だんご	<u>ぎゅうにゅう</u>	にんじん いんげん <u>ごまつな</u>	たけのこ <u>れんこん</u> こんにゃく たまねぎ えのき	586 21.4 29.0	764 26.4 26.4
4 (月)	牛乳	ごはん	にしん照り煮 キャベツ炒め 豚汁	<u>こめ</u> さつまいも	あぶら	にしんてりに ウインナー <u>ぶたにく</u> みそ <u>おおむぎみそ</u>	<u>ぎゅうにゅう</u>	にんじん	キャベツ たまねぎ ごぼう こんにゃく はくさい ねぎ	611 22.4 29.2	782 27.0 26.8
5 (火)	牛乳	麦ごはん	カツカレー 海藻サラダ ㊤いよかんゼリー	<u>こめ</u> おおむぎ こむぎこ パンこ じゃがいも ㊤いよかんゼリー	あぶら ドレッシング	<u>ぶたにく</u> ぎゅうにく	<u>ぎゅうにゅう</u> チーズ かいそうミックス かんでん	にんじん	にんにく たまねぎ りんご キャベツ きゅうり とうもろこし	664 25.4 26.6	896 32.0 24.0
6 (水)	牛乳	ミルク ロール	オムレツ 小松菜のペンネソテー チキンのトマトクリームシチュー	ミルクロール ペンネ じゃがいも こむぎこ	オリーブあぶら あぶら バター なまクリーム	オムレツ ベーコン とりにく	<u>ぎゅうにゅう</u>	<u>ごまつな</u> にんじん <u>ブロッコリー</u> トマト	たまねぎ しめじ にんにく	606 24.8 38.9	772 31.1 38.7
7 (木)	牛乳	ごはん	焼きギョーザ ナムル 麻婆豆腐	<u>こめ</u> さとう かたくりこ	ごまあぶら ごま あぶら	ぎょうざ もめんとうふ <u>ぶたにく</u>	<u>ぎゅうにゅう</u>	にんじん	<u>ちやし</u> きゅうり にんにく しょうが ねぎ たまねぎ ほししいたけ たけのこ	613 24.2 30.8	795 30.0 28.6
8 (金)	牛乳	ごはん	ししゃものしょうが天ぷら 白菜のゆかり和え 江戸っ子煮	<u>こめ</u> こむぎこ かたくりこ さとう	あぶら	<u>だいず</u> ぎゅうにく こうやどうふ	<u>ぎゅうにゅう</u> ししゃも こんぶ	にんじん	しょうが はくさい きゅうり こんにゃく たけのこ	607 26.5 30.7	763 31.7 27.2
11 (月)	牛乳	米粉 ミルク パン	セルフサンド (チリコンカン) クラムチャウダー 清見オレンジ	こめこミルクパン かたくりこ じゃがいも <u>こめこ</u>	あぶら バター なまクリーム	<u>だいず</u> <u>ぶたにく</u> だいずたんぱく あさり とりにく	<u>ぎゅうにゅう</u>	トマト にんじん パセリ	たまねぎ にんにく きよみオレンジ	670 33.1 36.3	840 41.1 35.5
12 (火)	牛乳	ごはん	さばの生姜煮 ほうれん草のごま和え かきたま味噌汁	<u>こめ</u> さとう じゃがいも かたくりこ	ごま	<u>さば</u> かまぼこ <u>たまご</u> あぶらあげ みそ <u>おおむぎみそ</u>	<u>ぎゅうにゅう</u>	<u>ほうれんそう</u> にんじん	しょうが ねぎ キャベツ たまねぎ	618 28.9 30.9	791 35.5 28.3
13 (水)	牛乳	赤飯	ごましお 若鶏のたつた揚げ 紅白炒めなます すまし汁 卒業デザート	せきはん かたくりこ さとう そつぎょうデザート	ごま あぶら	とりにく あぶらあげ とうふ	<u>ぎゅうにゅう</u> わかめ	にんじん	しょうが だいこん たまねぎ えのき ねぎ	664 24.6 36.9	861 31.5 35.2
14 (木)	卒業式 (給食はありません)										
15 (金)	牛乳	ごはん	肉団子の甘酢あん もやしとにらの炒めもの ワンタンスープ ヨーグルト	<u>こめ</u> さとう かたくりこ ワンタン	あぶら	にくだんご とりにく	<u>ぎゅうにゅう</u> ヨーグルト	にんじん にら	<u>ちやし</u> たけのこ キャベツ しめじ ねぎ	615 24.5 23.1	801 31.7 22.0
18 (月)	牛乳	ごはん	鶏肉のマーマレードからめ たまごと春雨のスープ ㊤チーズ	ミルクロール こむぎこ かたくりこ マーマレード はるさめ	あぶら	とりにく <u>たまご</u> ベーコン	<u>ぎゅうにゅう</u> ㊤チーズ	きピーマン ピーマン にんじん チンゲンサイ	たまねぎ <u>ちやし</u>	601 28.7 37.6	783 37.7 37.8
19 (火)	牛乳	ごはん	あじフライ キャベツのごぼ和え 肉じゃが	<u>こめ</u> さとう じゃがいも	あぶら	あじフライ <u>ぶたにく</u>	<u>ぎゅうにゅう</u> こんぶ	にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ こんにゃく ねぎ	623 23.6 25.1	801 28.9 22.6
21 (木)	牛乳	ごはん	豚肉の生姜焼き けんちん汁	<u>こめ</u> さとう かたくりこ さといも	あぶら ごまあぶら	<u>ぶたにく</u> みそ あぶらあげ もめんとうふ	<u>ぎゅうにゅう</u>	にんじん ピーマン	しょうが たまねぎ だいこん ごぼう しめじ ねぎ	595 25.2 31.6	767 31.0 29.5
22 (金)	修了式 (給食はありません)										

* 食品群別献立表は、食品の主な働きによって分類したものであり、アレルギー等の特定をするためのものではありません。

* 下線が引かれている食品は、地場産物 (小松市産または石川県産) の使用を予定しています。

* 都合により食材が変更になる場合があります。㊤は中学校のみにつきます。

3月分給食献立もりつけ表

1ブロック

小学校

小松市教育委員会
(小松市学校給食会)

こんげつのもくひょう

ねんかん

しょくせいかつ

1年間の食生活をふりかえろう



1日 れんこんきんぴら

ひなまつりこんだて

ひなあられ

おさかなだんごのすましじる

ちらしずし

4日 キャベツいため

ひじきふりかけ

にしんてりに

ごはん

とんじる

5日 かいそうサラダ

ちゅうがくせいじゅけん
おうえんこんだて

ヒレカツ
カレー (むぎごはん)

スイートポテト

6日 こまつなのペンネソー

ミルクロール

オムレツ

チキンのトマト
クリームシチュー

7日 ナムル

やきギョーザ 1〜3ねん 1こ
4〜6ねん 2こ

ごはん

マーボー
豆腐

8日 はくさいのゆかりあえ

ししゃものしょうがてんぷら 2こ

ごはん

えどっこい

11日 チリコンカン

セルフサンド

きよみ
オレンジ

こめこミルクパン

クラム
チャウダー

12日 ほうれんそうのごまあえ

さばのしょうがに

ごはん

かきたま
みそじる

13日 こうはいためなます

そつぎょう
デザート

わかどりのたつたあげ

せきはん

ごましお

すましじる

14日 そつぎょうしき

きゅうしよくはありません

15日 もやしとにらのいためもの

ヨーグルト

にくだんごのあますあん 1〜3ねん 2こ
4〜6ねん 3こ

ごはん

ワンタン
スープ

18日 とりにくのマーメイドからめ

ごはん

たまご
はるさめの
スープ

19日 キャベツのこぶあえ

あじフライ

ごはん

にくじゃが

20日 しゅんぶんのひ

21日 ぶたにくのしょうがやき

ごはん

けんちんじる

22日 しゅうりょうしき

きゅうしよくはありません