

3月の給食だより

今年度の給食も残りわずかとなりました。1年間、給食を食べて元気に学校生活をおくることはできましたか。今年度の食生活を振り返り、新年度に向けて準備を行きましょう。

1年間の給食をふりかえろう

食事の前は、石けんと流水でしっかり手を洗うことができましたか？



食事の前には、手についた細菌やウイルスを洗い流すことが大切です。

食事のあいさつをするまで自分の席で静かに待つことができましたか？



座って静かに待つことも食事のマナーです。あいさつは感謝の気持ちをこめましょう。

食器を持って良い姿勢で食事ができましたか？



机と背もたれの間に握りこぶし1つ分、間隔をあげましょう。足の裏を床につけましょう。

給食当番の時は、正しい服装で準備することができましたか？



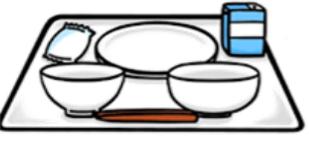
エプロン・帽子・マスクを身に付けて準備をしましょう。

給食をよくかんで食べることができましたか？



食事に集中して、よくかんで食べましょう。

残さず食べることができましたか？



好き嫌いせず食べて、丈夫な体を作りましょう。

給食室からみなさんへ

給食は成長期のみなさんにとって必要な栄養がとれるようにと願いを込めて作ってきました。これからも残さずに食べて、体も心も健康に過ごしてくださいね。



今月のふるさと給食

ビニールハウスで育てます。

収穫まで70日間かかります。



小松菜

1棟のビニールハウスから、1000~2000袋の小松菜が収穫されます。

1日に出荷出来る量は400~500袋です。



秋から冬にかけてが旬です。

今月の給食では「小松菜のペンネソテー」と「小松菜のソテー」に入っています。

草かりがまを使って茎の根元を刈り、はさみで長さをそろえます。すべて手作業で行っています。

桃の節句

3月3日は、「桃の節句」や「上巳(じょうし・じょうみ)の節句」と呼ばれ、女の子の健やかな成長と幸せを願う日です。



給食には、ちらし寿司やひなあられが行事食として提供されます。

3月分給食献立もりつけ表

3ブロック

小学校

このマークがあるひは、さかながあります。ほねにちゅういして、よくかんでたべましょう。

小松市教育委員会

月	火	水	木	金
2日 だいこんのちゅうかあえ ポークシューマイ 2こ ごはん しおラーメン	3日 ひなあられ たまごそぼろのちらしずし みそ汁 ひなまつりこんだて	4日 ビーンズサラダ だしまきたまご ごはん じゃがいものそぼろあんかけ	5日 もやしとにらのいためもの あじのたつたあげ ごはん はるさめととうふのスープ	6日 こまつなのペンネソテー キャロットパン さといものシチュー ふるさときゅうしよく
9日 かいそうサラダ カツカレー ちゅうがくせいじゆけんおうえん こんだて	10日 ゆかりあえ さばのしょうがに ごはん みそにこみうどん	11日 しろみざかなのケチャップからめ バターロール たまごスープ	12日 ピーチクマヨいため にくだんごのあまずあん 1~3ねん 2こ、4~6ねん 3こ ごはん とりやさいじる	13日 こまつなソテー さつまあげのさんみやき 1~3ねん 1まい、4~6ねん 2まい ごはん えどっこに ふるさときゅうしよく
16日 いためなます そつぎょう おいおいデザート わかどりのたつたあげ せきはん ごましお こうはく すましじる そつぎょうおいおいこんだて	17日 そつぎょうしき Illustration of two children in school uniforms.	18日 ほうれんそうのいそかあえ ししゃもフライ 1~3ねん 1こ、4~6ねん 2こ ごはん にくじゃが	19日 ハムとはるさめのすのもの ちゅうかどん	20日 しゅんぶんの日 Illustration of a moon and sun.
23日 もやしのすのもの あげギョーザ 2こ ごはん マーボー どうふ	24日 しゅうりょうしき Illustration of a school building.	<p>こんげつのもくひょう</p> <p>ねん かん しよく せい かつ</p> <h2>1年間の食生活をふりかえろう</h2> 		

はるやすみも!



はやね



はやおき



あさごはん

3月学校給食6つの食品群別献立表

令和7年度 3ブロック

小松市教育委員会

日 (曜)	献立名			食品名					栄養価(えいようか) エネルギー-kcal たんぱく質g 脂質%		
				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)		小	中
				たんすいかぶつ が多い	しばうが多い	たんぱくつが多い	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		
2 (月)	牛乳	ごはん	ポークシューマイ 大根の中華和え 塩ラーメン	こめ ざとう ちゅうかめん	ごま ごまあぶら あぶら	しゅうまい ツナ <u>ぶたにく</u>	<u>ぎゅうにゅう</u>	にんじん	だいこん きゅうり キャベツ <u>もやし</u> しょうが にんにく <u>ねぎ</u>	587 23.9 29.6	778 30.3 27.1
3 (火)	牛乳	すしごはん	たまごそばろのちらしずし 味噌汁 ひなあられ	こめ ざとう かたくりこ じゃがいも ひなあられ	あぶら	とりにく だいちずたんぱく <u>たまご</u> みそ <u>おのおむぎみそ</u>	<u>ぎゅうにゅう</u> わかめ	にんじん	しょうが たまねぎ えだまめ えのき はくさい <u>ねぎ</u>	629 26.6 25.9	805 32.7 23.6
4 (水)	牛乳	ごはん	出し巻き卵 ビーンズサラダ じゃがいものそばろあんかけ	こめ ひよこまめ ざとう じゃがいも かたくりこ	ドレッシング	だしまたまご とりにく <u>ぶたにく</u> しろいんげんまめ あかいんげんまめ いんげんまめ	<u>ぎゅうにゅう</u>	<u>ブロッコリー</u> にんじん	きゅうり しょうが たまねぎ こんにゃく	603 23.7 26.0	773 29.0 23.9
5 (木)	牛乳	ごはん	あじのたつた揚げ もやしとらの炒めもの 春雨と豆腐のスープ	こめ かたくりこ はるさめ	あぶら ごまあぶら	あじ <u>ぶたにく</u> とりにく もめんどうふ	<u>ぎゅうにゅう</u>	にんじん いら チンゲンサイ	しょうが <u>もやし</u> たまねぎ <u>ねぎ</u>	603 29.1 31.8	765 35.4 29.1
6 (金)	牛乳	キャロット パン	小松菜のペンネソテー さといものシチュー	キャロットパン ペンネ さといも こむぎこ	オリーブあぶら あぶら バター なまクリーム	ベーコン とりにく	<u>ぎゅうにゅう</u>	<u>こまつな</u> にんじん	たまねぎ しめじ にんにく はくさい	604 23.9 36.1	754 29.1 35.2
9 (月)	牛乳	麦ごはん	カツカレー 海藻サラダ Ⓜいよかんゼリー	こめ おのおむぎ 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	ぶたにく とりにく	<u>ぎゅうにゅう</u> チーズ かいそうミックス	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	634 24.5 25.3	859 31.0 22.5
10 (火)	牛乳	ごはん	さばの生姜煮 ゆかり和え 味噌煮込みうどん	こめ ざとう うどん		さば <u>ぶたにく</u> あぶらあげ みそ はっちょうみそ	<u>ぎゅうにゅう</u>	にんじん	しょうが <u>ねぎ</u> キャベツ ほししいたけ はくさい	588 26.0 30.9	765 32.1 27.8
11 (水)	牛乳	バター ロール	白身魚のケチャップからめ たまごスープ	バターロール かたくりこ こむぎこ ざとう じゃがいも	あぶら	ホキ <u>たまご</u> ベーコン	<u>ぎゅうにゅう</u>	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ えだまめ しめじ	607 30.2 38.6	754 37.3 38.1
12 (木)	牛乳	ごはん	肉団子の甘酢あん ピーチクマヨ炒め とり野菜汁	こめ ざとう かたくりこ さといも	あぶら マヨネーズ ごま ごまあぶら	にくだんご ちくわ とりにく やきどうふ みそ	<u>ぎゅうにゅう</u>	にんじん ピーマン	<u>たけのこ</u> キャベツ たまねぎ はくさい <u>ねぎ</u> しょうが にんにく	597 24.8 30.9	789 31.7 29.3
13 (金)	牛乳	ごはん	さつまあげの三味焼き 小松菜ソテー 江戸っ子煮	こめ ざとう	ごまあぶら	さつまあげ だいちず ぎゅうにく こうやどうふ	<u>ぎゅうにゅう</u> こんぶ	<u>こまつな</u> にんじん	<u>ねぎ</u> しょうが にんにく <u>もやし</u> こんにゃく <u>たけのこ</u>	600 27.7 27.0	775 34.7 24.5
16 (月)	牛乳	赤飯	ごましお 若鶏のたつた揚げ 炒めなます 紅白すまし汁 卒業お祝いデザート	せきはん かたくりこ ざとう そつぎょうデザート	ごま あぶら	とりにく あぶらあげ どうふ ふかし	<u>ぎゅうにゅう</u>	にんじん	しょうが だいこん たまねぎ えのき <u>ねぎ</u>	650 25.4 35.7	842 32.5 34.2
17 (火)	卒業式										
18 (水)	牛乳	ごはん	ししゃもフライ ほうれん草の磯香和え 肉じゃが	こめ ざとう じゃがいも	あぶら	ぎゅうにく	<u>ぎゅうにゅう</u> ししゃもフライ のり	ほうれんそう にんじん	<u>もやし</u> こんにゃく たまねぎ <u>ねぎ</u>	605 21.2 26.2	782 26.1 23.8
19 (木)	牛乳	麦ごはん	中華丼 ハムと春雨の酢の物	こめ おのおむぎ かたくりこ はるさめ ざとう	あぶら ごまあぶら	<u>ぶたにく</u> うずらたまご ハム	<u>ぎゅうにゅう</u>	にんじん	しょうが たまねぎ <u>たけのこ</u> ほししいたけ はくさい きゅうり キャベツ	599 22.5 28.5	772 27.5 26.2
23 (月)	牛乳	ごはん	揚げギョーザ もやしの酢の物 麻婆豆腐	こめ ざとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	もめんどうふ <u>ぶたにく</u>	<u>ぎゅうにゅう</u>	にんじん	ギョーザ <u>もやし</u> きゅうり にんにく しょうが <u>ねぎ</u> たまねぎ <u>たけのこ</u> ほししいたけ	622 24.4 33.9	820 31.0 32.4
24 (火)	修了式										

*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。

◎今月の平均食塩相当量は、小学校2.2g、中学校2.9gです。