



今年度も残すところ1か月となりました。みなさんは、どんな1年を過ごしましたか。3月は新しい学年、学校へ旅立つ準備の月です。この1年の食生活を振り返り、4月からのスタートに向けて、生活を整えましょう。

1年間の食生活をふりかえろう

 □食事の前にしっかりと手洗いができた	 □「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつができた	 □おやつは時間や量を決めて食べた	 □食事の準備や片付けのお手伝いができた
 □よくかんで食べることができた	 □毎日、朝ごはんを食べることができた	 □姿勢よく食事ができた	 □苦手なものががんばって食べた



シルエットクイズ



今年度紹介した、ふるさと給食食材からクイズです
(○にはひらがなが入ります)



① かが○○いも

すりおろすと強いねばりがあり、丸い形をしている。能美市・小松市の一部の地域でしか作られていない高級ないも。



② ○○のこ

小松市の東山地区で多く作られている春が旬の食べ物。大きく育つと、竹になる。



③ こまつ○○

石川県・福井県・富山県の中で、小松市が最大の産地。5月頃から出荷が始まる。果肉が柔らかく、程よい酸味が特徴。赤い色をしており、リコピンという栄養が多い。



④ アロマレッド○○じん

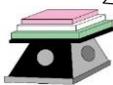
冬が旬の野菜。小松市で作られているのはアロマレッドという品種で、甘みがあり生でも食べられるのが特徴。

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。



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、ちらし寿司やひなあられなどがあります。



<ひしもちの色の意味>
赤(ピンク)…桃の花、魔除け
白…雪、清浄、子孫繁栄
緑…新芽、健康

ふるさと給食

小松菜



トマトやきゅうりの収穫が終わった後のビニールハウスで小松菜を育て、その後また、トマトやきゅうりを育てています。給食では、小松菜をスープに入れたり、卵と一緒に炒めたりします。

★給食室からみなさんへ★

この1年、みなさんが健やかに成長してほしいという願いを込めて、給食を作ってきました。これからも食事を大切に、健康に過ごしてくださいね。



(シルエットクイズの答え)
①かがまるいも ②だけのこ
③こまつとまと ④アロマレッドにんじん

3月分給食献立もりつけ表

1ブロック	中学校	小松市教育委員会		
月	火	水	木	金
3日 豚肉とれんこんのきんぴら ひなまつりゼリー ちらし寿司 お魚団子のみそ汁	4日 カリフラワーのカレーソーテー ミルクロール 鮭のレモンソース ポークシチュー	5日 くきわかめのごま酢あえ 焼きギョーザ 2個 ごはん 五目ラーメン	6日 ツナ卵サラダ ヨーグルト セルフサンド ポークウインナー 2本 ミルクコッパン 小松菜とトマトのワンダスープ	7日 ごぶ和え じゃやのしょうが天ぷら 2個 ごはん じゃがいものそばろあんかけ
10日 かぶと海藻のサラダ いよかんゼリー カツカレー	11日 小松菜と卵のソテー ふるさと給食 ミルクロール 金沢白紙のクリームスープ	12日 卵と春雨の酢の物 春巻き ごはん 麻婆豆腐	13日 れんこんとツナの和えもの 卒業デザート 若鶏のたつた揚げ 2個 赤飯 ごまおしほ 紅白ずまし汁	14日 卒業式 卒業式
17日 白身魚の甘酢からめ ごはん 卵スープ	18日 ごま和え あじのねぎだれ ごはん 江戸子煮	19日 ほうれん草のクリームパゲティ 米粉バターパン 春キャベツのサラダ	20日 春分の日 	21日 給食なし

修了式

今月の目標

よい食生活が身に付いたか振り返ろう

- 1日3食、規則正しい食生活はできましたか？
- 栄養バランスのよい食事をとることができましたか？
- 協力して衛生的な給食活動ができましたか？



これからの生活につなげていきましょう！



3月 学校給食6つの食品群別献立表

令和6年度 1ブロック

小松市教育委員会

日 (曜)	献立名			食 品 名					定 量 価 (はいょうか)		
				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)		小	中
				たんすいかぶつ が多い	しぼうが多い	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		
3 (月)	牛乳	ちらし 寿司	豚肉とれんこんのきんぴら お魚団子のみそ汁 ひなまつりゼリー	こめ さとう ひなまつりゼリー	あぶら ごまあぶら	たまご <u>ぶたにく</u> みそ <u>おおむぎみそ</u> とうふ あぶらあげ おさかなとうふだん ご	<u>ぎゅうにゅう</u>	にんじん あかピーマン ピーマン	ほししいたけ <u>ねぎ</u> かんばんよう だいこん えだまめ こんにやく <u>れんこん</u>	63.9 24.6 25.9	821 30.3 23.7
4 (火)	牛乳	ミルク ロール	鮭のレモンソース カリフラワーのカレーソテー ポークンチュー	ミルクロール こむぎこ じゃがいも かたくりこ さとう	あぶら バター	さけ ペーコン <u>ぶたにく</u>	<u>ぎゅうにゅう</u>	にんじん	キャベツ りんご カリフラワー たまねぎ レモン	64.9 29.0 36.3	811 35.6 35.4
5 (水)	牛乳	ごはん	焼きギョーザ くきわかめのごま酢あえ 五目ラーメン	こめ さとう ちゅうかめん	あぶら ごま	ぎょうざ あぶらあげ <u>ぶたにく</u>	<u>ぎゅうにゅう</u> くきわかめ	にんじん にら	<u>もやし ねぎ</u> キャベツ たけのこ にんにく	61.9 22.4 29.1	787 27.3 27.1
6 (木)	牛乳	ミルク コッペパン (セルフ サンド)	ポークウイナー ツナ卵サラダ 小松菜とトマトのワンタンスープ ヨーグルト	ミルクコッペパン ワンタン	マヨネーズ オリーブあぶら	ウイナー ツナ たまご とりにく	<u>ぎゅうにゅう</u> ヨーグルト	トマト にんじん <u>こまつな</u>	キャベツ きゅうり たまねぎ にんにく	67.3 28.1 41.3	831 33.9 41.2
7 (金)	牛乳	ごはん	ししゃものしょうが天ぷら こぶ和え じゃがいものそぼろあんかけ	こめ じゃがいも こむぎこ かたくりこ さとう	あぶら	<u>ぶたにく</u>	<u>ぎゅうにゅう</u> こんにぶ	にんじん いんげん	しょうが たまねぎ はきさい きゅうり ほししいたけ こんにやく	57.1 20.6 25.8	717 24.1 22.1
10 (月)	牛乳	麦ごはん	カツカレー かぶと海藻のサラダ いよかんゼリー	こめ 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	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 かんでん	にんじん	にんにく かぶ たまねぎ りんご とうもろこし キャベツ	69.6 26.3 23.9	887 32.9 22.2
11 (火)	牛乳	ミルク ロール	小松菜と卵のソテー 金沢白糍のクリームスープ	ミルクロール さとう <u>さつまいも</u> <u>こめこ</u>	あぶら バター なまクリーム	たまご <u>ぶたにく</u> とりにく	<u>ぎゅうにゅう</u>	にんじん <u>こまつな</u> <u>ブロッコリー</u>	たまねぎ しめじ キャベツ	60.8 27.5 36.3	759 34.0 35.2
12 (水)	牛乳	ごはん	春巻き 卵と春雨の酢の物 麻婆豆腐	こめ はるさめ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	たまご もめんどうふ <u>ぶたにく</u>	<u>ぎゅうにゅう</u>	にんじん	はるまき <u>ねぎ</u> きゅうり たまねぎ にんにく しょうが ほししいたけ たけのこ	64.2 23.7 33.2	841 29.6 31.6
13 (木)	牛乳	赤飯	ごましお 若鶏のたつた揚げ れんこんとツナの和えもの 紅白すまし汁 卒業お祝いデザート	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 ごまあぶら	とりにく ツナ とうふ ふかし	<u>ぎゅうにゅう</u>	にんじん	しょうが えのき <u>れんこん ねぎ</u> はるキャベツ たまねぎ	66.2 25.7 33.6	858 33.1 32.1
14 (金)	卒業式のため給食はありません。 										
17 (月)	牛乳	ごはん	白身魚の甘酢からめ 卵スープ	こめ さとう かたくりこ こむぎこ じゃがいも	あぶら	ホキ <u>たまご</u>	<u>ぎゅうにゅう</u> わかめ	にんじん ピーマン	しょうが たまねぎ はきさい <u>ねぎ</u>	59.1 23.9 28.6	762 29.2 26.1
18 (火)	牛乳	ごはん	あじのねぎだれ ごま和え 江戸っ子煮	こめ さとう かたくりこ	あぶら ごま	あじ <u>だいや</u> ぎゅうにく こうやどうふ	<u>ぎゅうにゅう</u> こんにぶ	にんじん	しょうが こんにやく <u>ねぎ</u> たけのこ キャベツ <u>もやし</u>	65.5 31.3 31.3	845 38.9 29.3
19 (水)	牛乳	米粉 バター パン	ほうれん草のクリームスパゲティ 春キャベツのサラダ	こめこバターパン スパゲティ <u>こめこ</u>	バター オリーブあぶら なまクリーム ドレッシング	とりにく ハム	<u>ぎゅうにゅう</u>	にんじん ほうれんそう <u>ブロッコリー</u>	たまねぎ しめじ はるキャベツ だいこん	58.4 27.4 31.6	746 34.5 29.9
21 (金)	給食はありません。										
24 (月)	修了式のため給食はありません。 										

*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。
©今月の平均食塩相当量は、小学校2.1g、中学校2.7gです。