



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	 □苦手なものも 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○ま○

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

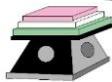
冬が旬の野菜。小松市で作られているのはアロマレッドという品種で、甘みがあり生でも食べられるのが特徴。

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たけのこ
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

3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 ひな祭り献立	4日 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	5日 カリフラワーのカレーソテー ミルクロール 鮭のレモンソース ポークシチュー	6日 こぼ和え ししゃものしょうが天ぷら 2個 ごはん じゃがいものそぼろあんかけ	7日 ツナ卵サラダ ヨーグルト ポークウインナー 2本 小松菜とトマトのワンダンスープ セルフサンド ミルクコッペパン
10日 かぶと海藻のサラダ いよかんゼリー カツカレー 中学生受験応援献立	11日 ごま和え あじのねぎだれ ごはん 江戸っ子煮	12日 小松菜と卵のソテー ふるさと給食 ミルクロール 金沢白桃のクリームスープ	13日 れんこんとツナのおねもの 卒業デザート 若鶏のたつた揚げ 2個 赤飯 紅白ずまし汁 ごまおし	14日 卒業式 卒業式
17日 フルーツゼリーあえ チキンライス マカロニスープ	18日 ほうれん草のクリームスパゲティ 米粉バターパン 春キャベツのサラダ	19日 白身魚の甘酢からめ ごはん 卵スープ 給食最終日	20日 春分の日 	21日 給食はありません

今月の目標

1年をふりかえろう

3月 学校給食6つの食品群別献立表

令和6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(21歳未満)		
				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 % 脂質 %	
				たんすいかぶつが多い	しぼりが多い	たんぱくしが多い	むきしが多い	カロチンが多い	その他のビタミンが多い	小	中
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 みそ そば とうふ あぶらあげ おさかなとうふだんご	ぎゅうにゅう	にんじん あかピーマン ピーマン	ほししいたけ ねぎ かんぴょう だいこん えだまめ こんにやく れんこん	649 24.6 25.9	821 30.3 23.7
4 (火)	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 ぶたにく	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん にら	もやし ねぎ キャベツ たけのこ にんにく	619 22.4 29.1	787 27.3 27.1
5 (水)	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ーテ ポークシチュー	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 ベーコン ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ りんご カリフラワー たまねぎ レモン	649 29.0 36.3	811 35.6 35.4
6 (木)	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 さとう かたくりこ さとう	あぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう ししゃも こんぶ	にんじん いんげん	しょうが たまねぎ はくさい きゅうり ほししいたけ こんにやく	571 20.6 25.8	717 24.1 22.1
7 (金)	牛乳	ミルク コッペパン (セルフ サンド)	ポークウインナー 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	ウインナー ツナ たまご とりこ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	トマト にんじん ごまっな	キャベツ きゅうり たまねぎ にんにく	673 28.1 41.3	831 33.9 41.2
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 とりこ	ぎゅうにゅう チーズ かいそうミックス かんてん	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	696 26.3 23.9	887 32.9 22.2
11 (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 だいず きゅうにく こうどうふ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん	しょうが こんにやく ねぎ たけのこ キャベツ もやし	655 31.3 31.3	845 38.9 29.3
12 (水)	牛乳	ミルク ロール	小松菜と卵のソーテ 金沢白糯のクリームスープ	ミルクロール さとう きつまいも こめこ	あぶら バター なまクリーム	たまご ぶたにく とりこ	ぎゅうにゅう	にんじん ごまっな ブロッコリー	たまねぎ しめじ キャベツ	608 27.5 36.3	759 34.0 35.2
13 (木)	牛乳	チキン ライス	マカロニスープ フルーツゼリーあえ	こめ おおむぎ じゃがいも マカロニ マスカットゼリー	あぶら オリーブあぶら	とりこ ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ はくさい みかん パイナップル ナタデココ	585 18.3 27.8	768 22.6 25.0
17 (月)	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	とりこ ツナ とうふ ふかし	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが えのき れんこん ねぎ はるキャベツ たまねぎ	662 25.7 33.6	858 33.1 32.1
18 (火)	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 バター スパゲティ こめこ	バター オリーブあぶら なまクリーム ドレッシング	とりこ ハム	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれん草 ブロッコリー	たまねぎ しめじ はるキャベツ だいこん	584 27.4 31.6	746 34.5 29.9
19 (水)	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 たまご	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ピーマン	しょうが たまねぎ はくさい ねぎ	591 23.9 28.6	762 29.2 26.1

* 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。