

2025年



3月こんだてよていひょう



令和7年3月

出雲崎小学校

曜日	月	火	水	木	金
	3 日	4 日	5 日	6 日	7 日
エネルギー	736 kcal	671 kcal	628 kcal	690 kcal	622 kcal
食塩相当量	2.4 g	2.4 g	2.3 g	2.4 g	2 g
献立と配膳の図	ひなまつり献立 はまさき わふうマカロニサラダ / ぎんだらのていやき ちらしずし / すましじる	6年生リクエスト給食 ふじさんゼリー ジョア のりずあえ / とりにくのからあげ わかめごはん / とんじる	ツナわかめ サラダ / まめなドライカレー ぶちぶちけんまいごはん / コンソメスープ	れんこん ごまマヨサラダ / さばのみそじ ごはん / かきたまじる	だいこん ししゃも / おかかあえ いそべてんぷら ごはん / キムチにくじゃが
	あかの食品	ぎゅうにゅう たまごやき のり ぎんだら ツナ だいず かまぼこ かつおぶし	ジョア わかめ とりにく ツナのり ふたにく とうふ	ぎゅうにゅう ふたにく ふたしパー だいず わかめ ツナ ベーコン	ぎゅうにゅう さば ツナ とうふ たまご
きいろの食品	ごはん はつがげんまい マカロニ マヨネーズ	ごはん でんぷん こめこ あぶら じゃがいも ゼリー	ごはん あぶら さとう じゃがいも	ごはん さとう ごま マヨネーズ でんぷん	ごはん あぶら ごま じゃがいも さとう
みどりの食品	れんこん にんじん えだまめ たまねぎ キャベツ こまつな だけのこと えのきたけ ごぼう きぬさや はまさき	ほうれんそう もやし にんじん ごぼう だいこん ねぎ	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり コーン ほうれんそう	れんこん きゅうり にんじん ほうれんそう コーン こまつな えのきたけ ねぎ	だいこん こまつな にんじん はくさい たまねぎ さやいんげん
	10 日	11 日	12 日	13 日	14 日
エネルギー	679 kcal	632 kcal	689 kcal	681 kcal	736 kcal
食塩相当量	1.9 g	2.1 g	2 g	2 g	2.2 g
献立と配膳の図	てづくりりんごゼリー ひじきとあまのじゃこサラダ ターメリックライス / チキンクリームソース	防災献立 せとか ストックサラダ / くるまふのあげ ごはん / じゅうひやさいのみぞしる	ココアおしパン / フロッキーとだいごんのサラダ ゆでうどん / カレーなんぼんじる	おからサラダ / ぎんざけのしおやき ごはん / にくだんごじる	てづくりバナナコッタ ごもくひしき / キャベツメンチカツ ごはん / あつあげのみぞしる
	あかの食品	ぎゅうにゅう とりにく ひじき ちりめんじゃこ	ぎゅうにゅう くるまふ ひじき だいず ツナ わかめ	ぎゅうにゅう ふたにく あぶらあげ かまぼこ とりにく	ぎゅうにゅう ぎんざけ おから チーズ ツナ ふたにく
きいろの食品	ごはん はつがげんまい じゃがいも あぶら さとう ごま ゼリー	ごはん あぶら さとう ごま マヨネーズ じゃがいも	うどん あぶら むしぼん	ごはん マヨネーズ ばんこ はるさめ	ごはん あぶら さとう じゃがいも
みどりの食品	にんじん たまねぎ しめじ マッシュルーム ほうれんそう キャベツ りんご	きりほしだいこん コーン だいこん にんじん たまねぎ せとか	にんじん たまねぎ ほうれんそう ねぎ ししいだけ フロッキー だいこん コーン	きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ えのきたけ こまつな	にんじん さやいんげん えのきたけ こまつな ねぎ
	17 日	18 日	19 日 食育の日	20 日	21 日
エネルギー	678 kcal	721 kcal	662 kcal		840 kcal
食塩相当量	2.1 g	2 g	2.0 g		2.4 g
献立と配膳の図	パンサンスー / レバーいりすぶた ごはん / ワンタンスープ	フルーツヨーグルト / ふくじんづけあえ ハヤシライス	テコボン はるいろサラダ / さわらていやき ごはん / しほこうじスープ	春分の日 	3学期給食最終日 てづくりいちごデザート ほうれんそうのサラダ / ポテトスープ ケチャップ / オムライス
	あかの食品	ぎゅうにゅう ふたしパー ふたにく たまごやき なると	ぎゅうにゅう ふたにく だいず ヨーグルト	ぎゅうにゅう さわら ハム かまぼこ とうふ とりにく	ぎゅうにゅう たまごやき とりにく ツナ ベーコン
きいろの食品	ごはん でんぷん じゃがいも あぶら さとう ごま ワンタン	ごはん はつがげんまい じゃがいも あぶら ごま さとう ゼリー	ごはん マヨネーズ じゃがいも		ごはん はつがげんまい パター あぶら さとう じゃがいも
みどりの食品	にんじん たまねぎ きゅうり こまつな もやし ねぎ	たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ きゅうり もも みかん パイン りんご	キャベツ きゅうり コーン うめ えのきたけ ししいだけ こまつな テコボン		たまねぎ にんじん ビーマン マッシュルーム ほうれんそう キャベツ コーン こまつな いちご



しょくいく 食育だより

～ 家族で読みましょう ～



毎月19日は
「食育の日」

令和7年3月
出雲崎小学校

<今月の給食目標>

食生活を振り返って、生活に生かそう。

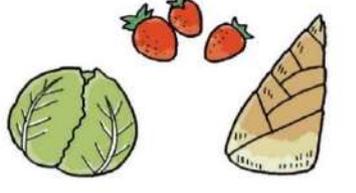
今年度も残りわずかとなりました。みなさんは1年間にわたり、おいしい給食を食べながらさまざまな食に関することを学んできました。今月は、給食の時間をふりかえて来年度の食生活における目標を立ててみましょう。



給食の時間をふりかえろう

できたものには□にチェックを入れて、給食の時間のふりかえりをしましょう。



<input type="checkbox"/> 協力して給食の準備をすることができた 	<input type="checkbox"/> 1人分の量をきれいに盛りつけた 	<input type="checkbox"/> 楽しく会食することができた 
<input type="checkbox"/> バランスのよい食事のとり方がわかった 	<input type="checkbox"/> 地域の地場産物がわかった 	<input type="checkbox"/> 感謝の気持ちを持って食べることができた 

チェックがつかなかったところは、新学期に向けてできるように取り組んでいきましょう。
春休み中も食事の準備のお手伝いをしたり、健康のことを考えながら食べたりして過ごしましょう。



春休み中も元気に過ごそう!

1日3食 望ましい食生活を

糖分や脂肪分、塩分をとりすぎる生活を続けていると、生活習慣病になりやすくなります。春休み中も、1日3食を規則正しく食べ、主食、主菜、副菜をそろえて栄養バランスのよい食事を心がけましょう。いつも食べている給食をイメージすると、栄養バランスがよくなりますよ。しっかり食べて、春休みも元気に過ごしましょう。

給食レシピ紹介

のり酢あえ

子どもたちに人気の和え物です!

＜材料＞ 4人分

ほうれんそう 1/2袋
もやし 1/2袋
ツナ缶 小1 1/2缶
酢 小さじ1
しょうゆ 小さじ1
刻みのり ひとつかみ

＜作り方＞

- ①ほうれんそうは、ゆでて水洗い、2～3cmに切る。
 - ②もやしはよく洗ってゆで、水洗いする。ツナ缶は軽く油をきる。
 - ③ゆでた野菜とツナを最初によく混ぜ、盛り付けの直前に調味料・刻みのりの順である。
- ※もやしの代わりにキャベツでもおいしいですよ。



ご卒業
おめでとう
ございます

成長するにつれて、自分自身で食べるものを選んだり、料理を作ったりする機会が増えてきます。健康な心と体は、毎日の食事の積み重ねによってつくられます。今まで学んだことや給食を参考に、食べることを大切にしていってほしいと願っています。