



ひ 日	ようび 曜日	こんだて めい 献立名	主な材料名						栄養価		
			おも からだ 主に体をつくるものになる		おも からだ ちょうし とどの 主に体の調子を整える		おも 主にエネルギーのもとになる		た ざいりよう その他の材料（調味料など）	エネルギー （Kcal）	しょうかん 食塩 相当量 （g）
			ぐん 1群 たんぱく質	ぐん 2群 無機質	ぐん 3群 カロテン	ぐん 4群 ビタミンC、他	ぐん 5群 炭水化物	ぐん 6群 脂質			
く ひ な ま つ り 献 立											
3 月		ごはん					ごはん				
		牛乳		牛乳						幼 488	1.5
		そばろあんかけ豆腐ハンバーグ	★豆腐ハンバーグ とり肉			えだまめ しょうが	砂糖 でん粉	油	酒 しょう油 みりん	小 625	1.8
		菜の花のごま和え			なのはな	キャベツ スイートコーン	砂糖	ごま	しょう油	中 809	2.3
		かきたま汁	たまご		にら	たまねぎ えのきたけ	でん粉		しょう油 塩 かつおだし		
4 火		麦ごはん					ごはん おおむぎ				
		牛乳		牛乳						幼 562	1.3
		ポークチャップ	ぶた肉			にんにく たまねぎ マッシュルーム	はちみつ 砂糖	油	酒 ウスターソース ケチャップ ワイン こしょう	小 737	1.6
		粉ふきいも			パセリ		じゃがいも		塩 こしょう	中 923	1.9
		コーンクリームスープ	ベーコン	牛乳 クリーム	にんじん	たまねぎ スイートコーン		油	ベシャメルソース コーンポタージュ 塩 こしょう チキンブイヨン		
5 水		チャンポンメン（中華めん） チャンポンメン （チャンポンスープ）	ぶた肉 なんと ★シーフドミックス		にんじん	しょうが しいたけ たまねぎ キャベツ	でん粉	油 ごま油	酒 しょう油 塩 こしょう がらスープ	幼 497	1.9
		牛乳		牛乳						小 641	3.1
		餃子②②②②③	★餃子							中 869	4.0
		こんぶサラダ（ドレッシング）		茎わかめ こんぶ		はくさい			パンパンジードレッシング		
6 木		ごはん					ごはん				
		牛乳		牛乳						幼 496	1.9
		ほっけの塩焼き	★ほっけの塩焼き							小 636	2.2
		切り干し大根の炒め煮	油揚げ さつまあげ		にんじん	切り干しだいこん えだまめ	砂糖	油	しょう油 みりん 酒	中 822	2.8
		豚汁	ぶた肉 豆腐 みそ		にんじん	ごぼう ねぎ	こんにゃく さつまいも	油	酒 かつおだし		
7 金		ごはん					ごはん				
		牛乳		牛乳						幼 518	1.4
		豚肉の香辛揚げ	ぶた肉			しょうが	でん粉	油	酒 塩 こしょう チリパウダー ガラムマサラ	小 667	1.7
		ざくざくキャベツ			にんじん	キャベツ		ごま油	しょう油	中 835	2.1
		塩こうじスープ	とり肉		にんじん こまつな	しょうが だいこん はくさい しいたけ ねぎ		油	酒 塩こうじ しょう油 こしょう がらスープ		
く 卒 業 お 祝 い 献 立											
10 月		赤飯 ごま塩					★赤飯	★ごま塩			
		牛乳		牛乳						幼 646	1.5
		鶏肉のレモン醤油かけ	とり肉			レモン果汁	でん粉 砂糖	油	酒 しょう油	小 738	2.3
		小松菜と卵の和え物	★錦糸たまご		こまつな	もやし			しょう油 みりん 酒	中 833	2.7
		すまし汁	なんと		みつば	ねぎ しいたけ	ふ		塩 しょう油 みりん 酒 かつおだし		
		お祝いゼリー				★お祝いゼリー					
11 火		ミルクパン					ミルクパン				
		牛乳		牛乳						幼 492	1.7
		マカロニグラタン	とり肉	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ マッシュルーム えだまめ スイートコーン	マカロニ パン粉	油	酒 塩 こしょう ベシャメルソース	小 702	2.5
		グリーンサラダ（ドレッシング）				キャベツ きゅうり			イタリアンドレッシング	中 ー	ー
		ミネストローネ	ベーコン		にんじん トマト ブロッコリー	じゃがいも 砂糖	オリーブ油	塩 チキンブイヨン ケチャップ こしょう			
12 水		わかめうどん（ソフトメン）					ソフトメン				
		わかめうどん（わかめうどん汁）	ぶた肉 油揚げ	わかめ	にんじん	ねぎ	砂糖 でん粉	油	酒 しょう油 みりん 塩 かつおだし	幼 515	2.1
		牛乳		牛乳						小 631	2.8
		白身魚フリッター②②②②③	★白身魚フリッター					油		中 843	3.6
		たくあん和え			にんじん	たくあん もやし		ごま			
13 木		麦ごはん					ごはん おおむぎ				
		牛乳		牛乳						幼 ー	ー
		ハンバーグカレーソース	★ハンバーグ			たまねぎ マッシュルーム		油	カレールウ ケチャップ トマトピューレ 塩 ウスターソース カレー粉	小 632	2.2
		ブロッコリーのガーリックソテー	ベーコン		ブロッコリー	しめじ にんにく		オリーブ油	ワイン 塩 こしょう しょう油	中 804	2.7
		野菜スープ	ウインナー		にんじん	だいこん たまねぎ キャベツ		油	酒 塩 チキンブイヨン こしょう しょう油		
14 金		きなこ揚げパン	きな粉				コッペパン 砂糖	油	塩	幼 505	1.5
		牛乳		牛乳						小 ー	ー
		チキンとペンネのトマト煮	とり肉 キドニービーンズ		にんじん トマト	たまねぎ にんにく	マカロニ じゃがいも 砂糖	オリーブ油	ワイン ケチャップ がらスープ ウスターソース 塩 こしょう	中 808	2.5
		ツナサラダ（ドレッシング）	ツナ		にんじん	キャベツ			和風ドレッシング		
17 月		ごはん					ごはん				
		牛乳		牛乳						幼 486	1.8
		肉そぼろ	ぶた肉 だいず			しょうが	砂糖	油	酒 しょう油 みりん	小 634	2.5
		人参としらたきの甘辛煮			にんじん こまつな		しらたき 砂糖		しょう油 かつおだし	中 795	3.1
		なめこの味噌汁	生揚げ みそ			なめこ だいこん ねぎ	さといも	かつおだし			



日曜日	献立名	主な材料名						栄養価	
		主に体をつくるものになる		主に体の調子を整える		主にエネルギーのもとになる		エネルギー (Kcal)	食塩相当量 (g)
		1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミンC, 他	5群 炭水化物	6群 脂質		
18 火	麦ごはん 牛乳 ハッシュドポテト②②②③ ごぼうサラダ(ドレッシング) ポークシチュー		牛乳			ごはん おおむぎ ★ハッシュドポテト 砂糖 油 油 バター		幼 505 小 649 中 837	1.5 1.9 2.5
19 水	ごはん 牛乳 さばの生姜煮 のり酢和え とうもろこし 豆乳味噌汁		牛乳			ごはん 砂糖 しょうが しょうが こんにゃく 油		幼 - 小 680 中 844	- 2.1 2.6
21 金	ごはん 牛乳 ブルコギ 旨塩キャベツ チンゲンサイのスープ		牛乳			ごはん 砂糖 油 ごま油 ごま油 ごま はるさめ		幼 - 小 626 中 787	- 2.1 2.6

- * 天候等の都合により、献立内容が変更することがあります。
- * ★表記がある食品は、使用されている主な材料から分類し表記しています。
- * 献立名の欄にある○の数字はおかずの数です。
左から、幼・小(低)・小(中)・小(高)、中・職員 の順に示しています。
- * 不明な点は給食センターへお問い合わせください。(Tel:0297-82-3363)

お知らせ

振替休業日等により、給食のない日は以下のとおりです。

日	学校名	理由
3日	桜が丘小学校	創立記念日
11日	中学校(全)	卒業式
13日	藤代幼稚園	卒園式
14日	小学校(全)	卒業式
19日	藤代幼稚園	修了式

栄養素	基準量		3月の平均	
	エネルギー (Kcal)	食塩 (g)	エネルギー (Kcal)	食塩 (g)
幼稚園	490	1.5	519	1.7
小学校(3・4年)	650	2.0	661	2.2
中学校	830	2.5	831	2.7

給食だより



3月の給食のめあて

給食の反省をしよう



あなたの食生活はどうですか？

振り返りチェックシート

日ごろの食生活を振り返り、よくできたと思うものに○を付けましょう。

☐ 朝ごはんを毎日欠かさず食べている

☐ 食事の前に手をきれいに洗っている

☐ 正しい姿勢で、よくかんで食べている

☐ 苦手な食べ物にも挑戦している

☐ おやつは時間と量を決めて食べるようにしている

☐ おはしを上手に使うことができる

☐ 食べたらずを磨いている

☐ おうちで食事のお手伝いをしている

☐ 家族や仲間と食事を楽しんでいる

○の数が…

7～9個

4～6個

1～3個

0個



春休みも毎日朝食をとろう



春休みは家の仕事を積極的に！



1年間ありがとうございました！

まだ寒さの残る日はあるものの、吹風に春の到来を感じる季節となりました。この1年で、どの子ども心身ともに大きく成長し、一段とたくましくなった様子がうかがえます。日々の給食や食育を通して、そのサポートができていたらうれしいです。今月は、卒業や進級を控えた皆さんへ、応援やお祝いの気持ちを込めた給食を提供しますので、楽しみにしていってください。

卒業生の皆さんへ

ご卒業おめでとうございます！

健康な心と体は、毎日の食事の積み重ねです。今食べている食事は、“未来の自分”をつくるための重要な土台となります。これから先、自分自身で選んで食べる機会が増えていきますが、迷ったときには、ぜひ給食を思い出してみてください。皆さんの新生活が健康で充実したものとなるよう願っています。



もうすぐ春休み！

新年度に向けて準備をする機会に

新年度が始まると、環境が変わり、心と体に負担がかかりやすくなります。春休み中も早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて体調を整えておきましょう。