



かつ きゅう しょく
3月 給食だより

☀️ はや 早ね・早おき・あさごはん ☀️

れいわ ねんど げじょう しょうがっこう
令和7年度 下条小学校

月	火	水	木	金
2	3 ひなまつり献立	4	5	6
ごはん アジフライ くきわかめのきんぴら 打ち豆のみそ汁 牛乳	ゆでうどん かきたまうどん汁 信田煮 切り干し大根のごま酢和え 桃の花ゼリー 牛乳	ごはん あつあげのカレーそぼろ丼の具 太春雨のスープ せとか 牛乳	食パン フルーツクリーム ミートボールのトマト煮 牛乳	ごはん カップ納豆 ひじきサラダ みそ煮込みおでん 牛乳
あじ くきわかめ さつまあげ 牛乳	とりにく かまぼこ たまご 牛乳	ぶたにく あつあげ ベーコン 牛乳	ヨーグルト ぶたにく とりにく 牛乳	なっとう ひじき だいず 牛乳
ごはん 油 こんにゃく さとう	うどん さとう	ごはん 油 太はるさめ	パン じゃがいも さとう	ごはん さとう さといも こんにゃく
にんじん さやいんげん だいこん 長ねぎ えのきたけ	玉ねぎ たけのこ にんじん しいたけ 長ねぎ こまつな きりぼしだいこん ほうれんそう	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん しいたけ たけのこ もやし チンゲンサイ せとか	りんご缶 みかん缶 バイン缶 パナナ 玉ねぎ にんじん しめじ トマト さやいんげん	きゅうり にんじん コーン きゃべつ だいこん
628kcal/24.9g	682kcal/28.1g	638kcal/20.5g	614kcal/21.5g	663kcal/28.3g
9	10	11	12	13
ごはん ハヤシライスソース 切干大根のごまネーズ 牛乳	コッパパン チーズオムレツ こまつなソテー アルファベットスープ アセロラゼリー	ごはん ヤンニョムチキン のり酢和え 中華スープ 牛乳	米粉パン ブルーベリージャム もやしのカレーソテー ポークビーンズ 牛乳	ごはん 玉子入りしゃきしゃきそぼろ丼の具 さつま汁 牛乳
ぶたにく 生クリーム ツナ 牛乳	たまご チーズ とりにく 牛乳	とりにく かまぼこ ベーコン 牛乳	ベーコン ぶたにく だいず 牛乳	ぶたにく とりにく ツナ たまご 牛乳
じゃがいも 油 マヨネーズ風ドレッシング	パン 油 マカロニ	ごはん 油 さとう 水あめ ごま	米粉パン 油 じゃがいも さとう	ごはん 油 さとう さつまいも
玉ねぎ マッシュルーム にんじん グリーンピース しょうが にんにく トマト きりぼしだいこん きゃべつ	こまつな コーン きゃべつ にんじん たまねぎ	ほうれんそう もやし きゃべつ にんじん チンゲンサイ	もやし きゃべつ にんじん コーン セロリ 玉ねぎ マッシュルーム トマト	玉ねぎ ごぼう きりぼしだいこん グリーンピース しょうが にんじん だいこん
668kcal/20.9g	554kcal/23.3g	642kcal/25.4g	607kcal/26.9g	645kcal/27.8g
16	17	18	19 食育の日	日 予定
ごはん さばのみそ煮 ブロッコリーのソテー なめこ汁 牛乳	ゆで中華めん マーボーラーメンスープ 春雨サラダ ベビーチーズ 牛乳	ごはん ポークカレーウ 福神漬け和え 牛乳	ココア揚げパン ブロッコリーサラダ ワンタンスープ お祝いデザート 牛乳	白 予定 こんだて
さば ウィナー とうふ 牛乳	ぶたにく とうふ みそ チーズ 牛乳	ぶたにく チーズ 牛乳	ハム わかめ なたと ぶたにく 牛乳	赤 体をつくる
ごはん さとう オリーブ油	ちゅうかめん 油 さとう ごま油	ごはん じゃがいも ごま	パン ワンタン 油	黄 体をうごかす
しょうが ブロッコリー きゃべつ にんじん エリンギ コーン なめこ だいこん 長ねぎ	しょうが にんにく たけのこ にんじん にら 長ねぎ もやし きゅうり	にんじん 玉ねぎ グリンピース しょうが にんにく きゃべつ きゅうり	ブロッコリー きゅうり にんじん きゃべつ コーン にら 玉ねぎ もやし	緑 体の調子をととのえる
655kcal/29.2g	659kcal/29.9g	646kcal/20.2g	643kcal/22.9g	エネルギー/たんぱく質

☆きりぼしだいこんのごま酢和え☆



〈材料 4人分〉

- 切干大根(乾燥) 20g
- ほうれんそう 1/2束
- にんじん 1/4本
- ツナ缶 1/2缶
- 白すりごま 大さじ1弱
- 酢 小さじ2
- 砂糖 小さじ1弱
- しょうゆ 小さじ1強

〈作り方〉

- ①切干大根はさっと水洗いしてからたっぷりの水またはぬるま湯で20分を目安に戻す。戻したらざく切りにし、さっとゆでる。
- ②ほうれんそうはゆでてから水気をしぼり1.5~2cmに切る。
- ③にんじんは千切りにしてからゆでる。
- ④ボウルに白すりごま、酢、砂糖、しょうゆを分量通りに入れ、まぜあわせる。
- ⑤④のボウルに①の水気をしぼった切干大根、②、③、ツナ缶をくわえて合わせる。





1年間を振り返ろう

いま かくねん す さいご つき
 今の学年で過ごす最後の月となりました。
 この1年間を振り返ってみて、給食時間の過ごし方
 や毎日の食事の仕方など、どうだったでしょうか。
 下の表で、できるようになったこと、よくできた
 ことを確認しましょう。

☐にチェックを入れてね!



<input type="checkbox"/> 好き嫌いなく何でも 食べることができた。 	<input type="checkbox"/> マナーを守って食事を することができた。 	<input type="checkbox"/> 食べ物に興味を持つ ことができた。
<input type="checkbox"/> 食事の準備や後片付け に協力することができた。 	<input type="checkbox"/> よくかんで味わって 食べることができた。 	<input type="checkbox"/> 食べ物の命や、食べ物を 作ってくれた人に感謝の 気持ちを持つことができた。
<input type="checkbox"/> 自分で選んで食べる ときは、栄養のバランスを 考えることができた。 	<input type="checkbox"/> 間食(おやつなど)は、時 間と量を決めて食べるこ とができた。(食べ過ぎ なかった。) 	<input type="checkbox"/> 朝ごはんは休みの日も 欠かさず食べた。

食バ方、気をつけようね!

1年間ありがとうございました。
 新年度もマナーを守って
 楽しい給食時間にしま
 しょう。



しよっき も 持たない

ばかり 食べ

ひじをついて 食べる

