



2025年 3月 きゅうしよくだより

七谷共同調理場
Tel (52) 0943
Fax (52) 2150

春の足音が聞こえ心はずむ3月は、学校では1年の締めくくりの月になります。この1年間の学校生活はどうでしたか。健康に過ごすことができましたか。進級・卒業を前に1年間の食生活を振り返り、新しい生活への準備をしましょう。

	月	火	水	木	金
こんだて	3 さけ 鮭ちらしごはん (ちらしごはん・鮭ちらしごはんの具) ふのすまし汁 小: ひなまつりデザート 中: 七谷っ子パフェ 中学校3年給食最終日	4 牛乳 スバゲティナポリタン キャベツとコーンのサラダ ふわふわたまごスープ	5 牛乳 ピリ辛中華丼 (ごはん・ピリ辛中華丼の具) わかめスープ	6 牛乳 バインチップパン ミモザサラダ クリームシチュー	7 牛乳 ごはん ごもく たまご や 五目卵焼き きりぼしだいこんに 切干大根煮 肉じゃが
	エネルギー たんぱく質 塩分	小 689 kcal 中 857 kcal 小 27.1 g 中 32.2 g 小 2.9 g 中 3.1 g	小 758 kcal 中 897 kcal 小 32 g 中 37.5 g 小 3.2 g 中 3.5 g	小 592 kcal 中 717 kcal 小 23 g 中 27.5 g 小 3 g 中 3.3 g	小 612 kcal 中 777 kcal 小 23.6 g 中 29.9 g 小 1.8 g 中 2.1 g
	あか	さけ たまご かまぼこ とうふ わかめ きゅうりにゅう こめ ごま ふ デザート	ウインナー ツナ ベーコン たまご チーズ ぎゅうりにゅう スバゲティ さとう パター あぶら パンこ じゃがいも	ふたにく わかめ とうふ なたと きゅうりにゅう こめ ごまあぶら さとう	とりにく たまご ハム きゅうりにゅう バインパン さとう あぶら パター じゃがいも
	き	ほうれんそう えのき ねぎ にんじん たけのこ れんこん しいたけ	たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ きゅうり コーン いんげん	たまねぎ にんじん はくさい ピーマン たけのこ きくらげ しいたけ	ほうれんそう キャベツ たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン えだまめ
	みどり				にんじん しいたけ いんげん たまねぎ きめさや きりぼしだいこん ほうれんそう
こんだて	10 牛乳 ごはん ヤンニョムさば はるいろ 春色サラダ とり 鶏ごぼう汁	11 牛乳 背割れコッペパン チリビーンズサンドの具 ポトフ かんきつ類のもの(はるみ予定)	12 牛乳 シャキシャキそぼろ丼 (ごはん・シャキシャキそぼろ丼の具) 具汁	13 牛乳 食パン チョコクリーム チーズオムレツ おからサラダ キャロットポタージュ	14 牛乳 チキンカレー (ごはん・チキンカレー) ふく じん づ 福神漬け和え
	エネルギー たんぱく質 塩分	小 691 kcal 中 863 kcal 小 26.4 g 中 31.8 g 小 2.5 g 中 2.8 g	小 600 kcal 中 748 kcal 小 27.4 g 中 32.2 g 小 2.2 g 中 2.5 g	小 603 kcal 中 789 kcal 小 26.3 g 中 32.8 g 小 2.4 g 中 2.7 g	小 628 kcal 中 787 kcal 小 20.3 g 中 23.9 g 小 3.2 g 中 3.5 g
	あか	さば とりにく かまぼこ とうふ きゅうりにゅう こめ あぶら さとう ごまあぶら ごま ノンエッグマヨネーズ	ふたにく とりにく ツナ たまご とうふ あぶらあげ だいず みそ きゅうりにゅう こめ さとう あぶら じゃがいも	たまご チーズ おから ツナ ベーコン ぎゅうりにゅう しょくパン じゃがいも パター ノンエッグマヨネーズ	とりにく だいず チーズ きゅうりにゅう こめ じゃがいも あぶら ごま ごまあぶら
	き	キャベツ きゅうり にんじん ごぼう たまねぎ こまつな ねぎ	にんじん たまねぎ ピーマン えだまめ セロリ キャベツ かんきつ類のもの(はるみ)	たまねぎ ごぼう えだまめ にんじん だいこん ねぎ きりぼしだいこん	キャベツ たまねぎ コーン にんじん にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ
	みどり				
こんだて	17 牛乳 ごはん ハンバーグ・オニオンソース ポテトサラダ こまつな しる 小松菜のみそ汁	18 牛乳 みそラーメン (中華めん・みそスープ) 春雨サラダ 小: 七谷っ子パフェ 中: いちごゼリー 小学校最終日	19 牛乳 豚キムチ丼 (ごはん・豚キムチ丼の具) わかめのみそ汁 中学校最終日	今月の予定 3/3 (月) 中学校3年給食最終日 3/4 (火) 中学校なし (卒業式) 3/10 (月)~12日 (水) 中学校2年なし (修学旅行) 3/18 (水) 小学校最終日 3/19 (水) 中学校最終日	
	エネルギー たんぱく質 塩分	小 612 kcal 中 787 kcal 小 23.3 g 中 29.1 g 小 2.6 g 中 2.9 g	小 767 kcal 中 759 kcal 小 29.5 g 中 32 g 小 3.3 g 中 3.6 g	小 751 kcal 小 30.3 g 小 3.3 g	
	あか	とりにく ふたにく ハム あつあげ みそ ぎゅうりにゅう こめ さとう じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	ふたにく ハム みそ きゅうりにゅう ちゅうかめん あぶら はるさめ さとう ごま ごまあぶら デザート	ふたにく あつあげ わかめ とうふ あぶらあげ みそ きゅうりにゅう こめ あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも	
	き	たまねぎ きゅうり こまつな にんじん ねぎ えのき	キャベツ もやし たまねぎ にら にんじん ねぎ コーン きゅうり	にんじん たまねぎ もやし はくさい ねぎ にら	
	みどり				

都合により献立の内容が変更になる場合があります。ご了承ください。

1年間ありがとうございました。

今年度の給食は、小学校は18日(火)、中学校は19日(水)で終了いたします。給食を通して、子どもたちのうれしい笑顔がたくさん見ることができました。「おいしかったです!」や「ごちそうさまでした。」の声。そして空っぽになって教室から戻ってきた食缶を見ることが、スタッフ全員の大きな励みになっています。

来年度も食品や調理過程の安全に細心の注意をはらいながら、おいしい給食を毎回提供できるように努めていきます。また卒業生のみなさんは、給食を通して出会った味のことを忘れず、給食で学んだ食べ物や食べ方についての知識や経験を学校給食の楽しい思い出とともに、ぜひこれからの生活に生かしてってください。1年間、本当にありがとうございました。



1年間の給食をふり返ってみよう

1年間の食生活や給食を振り返り、これからもおいしく楽しい食事ができるようにしましょう。

「はい」は →、「いいえ」は → に進みましょう。

スタート



すききらいなく、ぜんぶ食べられた。



食事の前の手洗いをきちんとできた。



「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをして食べられた。

がんばりましょう。



ちょっと困りました。給食で教わったことを思い出してがんばりましょう。

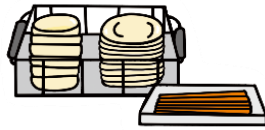
もうひとがんばり



毎日の給食から、さらにいろいろ学びましょう！



給食当番の仕事をしっかりできた。



皿を重ね、はしやスプーンの向きをそろえて、後片付けができた。



食事のマナーをしっかり守って食べられた。

よくできました。



もうひと息で100点です。



みんなと楽しく給食が食べられた。



おわんや皿、はしを正しい位置に並べて食べることができた。



旬の食べ物やふるさとの料理を給食を通して知ることができた。

大変よくできました。



みんなのお手本です。これからもがんばってね！

給食レシピ

10日に実施予定です！

◆◆◆ ヤンニョムさば ◆◆◆

《材料・4人分》

- ・さば(50g) 4切れ
- ・酒 小さじ1
- ・にんにく 5g
- ・塩、こしょう 少々
- ・かたくり粉 適量
- ・揚げ油 適量
- ケチャップ 大さじ2
- コチュジャン 小さじ1/2
- A 砂糖 大さじ1
- みりん 大さじ1/2
- ごま油 小さじ1/2
- 白いりごま 小さじ2
- 水 小さじ2



《作り方》

- ① さばは酒、にんにく、しょうゆ、塩、こしょうで下味をつける。
- ② ①のさばにかたくり粉をまぶし、170～180度の油で揚げる。
- ③ Aの調味料を鍋に入れて加熱する。(電子レンジで加熱可)
- ④ ②に③をかけて、出来上がり。

子ども用に辛さひかえめです。辛くしたい場合はコチュジャンで調整してください。鶏肉のから揚げにからめれば、ヤンニョムチキンになります。