

## 2025年 3月 きゅうしょくだより



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。

B 0 0	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	7年 備をしましまり。			
	月	火	水	木	金金
	3	4	5	6	7
z	きょうにゅう 鮭ちらしごはん 牛乳	スパゲティナポリタン 牛乳	から ちゅうかどん ぎゅうにゅう ピリ辛中華丼 牛乳	パインチップパン 牛乳	ごはん 牛乳
٠	はらりしてはん	27777777922 130	から ちゅうかどん ぐ		ごもく たまご や
h	(ちらしごはん・鮭ちらしごはんの具)	キャベツとコーンのサラダ	(ごはん・ピリ辛中華丼の具)	ミモザサラダ	五目卵焼き
だ	ふのすまし汁	ふわふわたまごスープ	わかめスープ	クリームシチュー 🚄	切干大根煮
				7	ic<
て	小:ひなまつりデザート ななたに こ				肉じゃが
	中:七谷っ子パフェ				
	中学校3年給食最終日	中学校なし			
エネルギー たんぱく質	小 689 kcal 中 857 kcal 小 27.1 g 中 32.2 g	小 758 kcal 中 897 kcal 小 32 g 中 37.5 g	小 592 kcal 中 717 kcal 小 23 g 中 27.5 g	小 612 kcal 中 777 kcal 小 23.6 g 中 29.9 g	小 612 kcal 中 744 kcal 小 23.3 g 中 27.3 g
塩分	小 2.9 g 中 3.1 g	小 32 g 中 37.5 g 小 3.2 g 中 3.5 g	小 23 g 中 27.5 g 小 3 g 中 3.3 g	小 1.8 g 中 29.9 g	小 2.6 g 中 2.9 g
あ か	さけ たまご かまぼこ とうふ わかめ ぎゅうにゅう	ウインナー ツナ ベーコン たまご チーズ ぎゅうにゅう	ぶたにく わかめ とうふ なると ぎゅうにゅう	とりにく たまご ハム ぎゅうにゅう	ぶたにく たまご さつまあげ ぎゅうにゅう
* *	こめ ごま ふ デザート	スパゲティ さとう バター あぶら パンこ	こめ ごまあぶら さとう	パインパン さとう あぶら バター じゃがいも	こめ あぶら さとう じゃがいも
	はされ / スス ラのキ わギ に / ピ /	じゃがいも	たまわざ <i>1-11* 1 1+1+</i> 1、ピーフ・	ほるわ / える ナレベツ ナナわギ ニノド /	1-/1*/   15t-14   15/14/   t-t-62
み ど り	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	にんじん しいたけ いんげん たまねぎ きぬさや きりぼしだいこん ほうれんそう
Ŋ	10		401	40	14
	10		12	13 Seption 1	14
こ	ごはん 牛乳		シャキシャキそぼろ丼 牛乳	食パン 牛乳	チキンカレー 牛乳
	ヤンニョムさば	く チリビーンズサンドの具	どん ぐ		(ごはん・チキンカレー)
h	はるいろ	ナリヒーノスリントの具	(ごはん・シャキシャキそぼろ丼の具) こ じる	チョコクリーム	(こはん・テインカレー) ぷく じん づ あ
だ	春色サラダ	ポトフ	呉汁 🥌	チーズオムレツ	福神漬け和え
7	鶏ごぼう汁	# かんきつくだもの   柑橘果物(はるみ予定)		おからサラダ	
			9 9		
				キャロットポタージュ	
	中学校2年なし	中学校2年なし	中学校2年なし	T .	
エネルギー たんぱく質	小 691 kcal 中 863 kcal 小 26.4 g 中 31.8 g	小 683 kcal 中 885 kcal 小 31 g 中 31.8 g	小 600 kcal 中 748 kcal 小 27.4 g 中 32.2 g	小 603 kcal 中 789 kcal 小 26.3 g 中 32.8 g	小 628 kcal 中 787 kcal 小 20.3 g 中 23.9 g
塩分	小 2.5 g 中 2.8 g	小 2.8 g 中 3.1 g	小 2.2 g 中 2.5 g	小 2.4 g 中 2.7 g	小 3.2 g 中 3.5 g
あ か	さば とりにく かまぼこ とうふ ぎゅうにゅう	ぶたにく とりにく ウインナー チーズ だいず ぎゅうにゅう	ぶたにく とりにく ツナ たまご とうふ あぶらあげ だいず みそ ぎゅうにゅう	たまご チーズ おから ツナ ベーコン ぎゅうにゅう	とりにく だいず チーズ ぎゅうにゅう
충	こめ あぶら さとう ごまあぶら ごま	コッペパン あぶら じゃがいも	こめ さとう あぶら じゃがいも	しょくパン じゃがいも バター ノンエッグマヨネーズ	こめ じゃがいも あぶら ごま ごまあぶら
<i>3</i> 4	ノンエッグマヨネーズ キャベツ きゅうり にんじん ごぼう たまねぎ	にんじん たまねぎ ピーマン えだまめ	たまねぎ ごぼう えだまめ にんじん 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
ž	こまつな ねぎ	セロリ キャベツ かんきつくだもの(はるみ)	ねぎ きりぼしだいこん		
- 0	17	18	19		
	ぎゅうにゅう	18 食育の日 ぎゅうにゅう		今月の予定	
こ	ごはん 牛乳		豚キムチ丼 牛乳		(   1   至
h		ちゅうか	ぶた どん ぐ		1 1 米
70	ハンバーグ・オニオンソース	(中華めん・みそスープ)		3/3 (月)	- 1
	ハンバーグ・オニオンソース	はるさめ	(ごはん・豚キムチ丼の具)	3/3 (月)   中学校3年給食:	最終日
だ	ハンバーグ・オニオンソース ポテトサラダ <b>9</b>		(ごはん・豚キムチ丼の具)	中学校3年給食	最終日
だ て	ポテトサラダ	春雨サラダ	(ごはん・豚キムチ丼の具)	中学校3年給食	
	ポテトサラダ こまつ な しる	まるさめ 春雨サラダ ****たに こ 小:七谷っ子パフェ	(ごはん・豚キムチ丼の具)	中学校3年給食	
	ポテトサラダ こまつ な しる	はるさめ 春雨サラダ ななたに ご	(ごはん・豚キムチ丼の具)	中学校3年給食 3/4 (火) 中学校なし(卒	業式)
	ポテトサラダ こまつ な しる	春雨サラダ ななたに こ 小:七谷っ子パフェ 中:いちごゼリー	(ごはん・豚キムチ丼の具) わかめのみそ汁	中学校3年給食: 3/4 (火) 中学校なし(卒: 3/10 (月) ~12日	業式) (水)
	ポテトサラダ こまつ な しる	まるさめ 春雨サラダ ****たに こ 小:七谷っ子パフェ	(ごはん・豚キムチ丼の具)	中学校3年給食 3/4 (火) 中学校なし(卒	業式) (水)
エネルギーたんぱく質	ポテトサラダ こまっな 小松菜のみそ汁 // 612 kcal 中 787 kcal // 23.3 g 中 29.1 g	### ### ### ### ### ### ### ### ### ##	(ごはん・豚キムチ丼の具) わかめのみそ汁 ・ 中学校最終日 ・ 小 - kcal 中 751 kcal ・ 小 - g 中 303 g	中学校3年給食 3/4 (火) 中学校なし(卒 3/10 (月) ~12日 中学校2年なし	業式) (水)
<b>7</b>	ポテトサラダ こまつな 小松菜のみそ汁 // 612 kcal 中 787 kcal	は8さか 春雨サラダ ななたに で 小:七谷っ子パフェ 中:いちごゼリー 	(ごはん・豚キムチ丼の具) わかめのみそ汁  中学校最終日	中学校3年給食 3/4 (火) 中学校なし(卒 3/10 (月) ~12日 中学校2年なし 3/18(水)	業式) (水)
エネルギー たんぱく質 塩分	ポテトサラダ こまっな 小松菜のみそ汁 小 612 kcal 中 787 kcal 小 233 g 中 29.1 g 小 26 g 中 2.9 g とりにくぶたにくハム あつあげ みそ ぎゅうにゅう	### ### ### ### ### ### ### ### ### ##	(ごはん・豚キムチ丼の具) しる わかめのみそ汁  中学校最終日 小 - kcal 中 751 kcal 小 - g 中 303 g 小 - g 中 33 g ぶたにく あつあげ わかめ とうふ あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	中学校3年給食 3/4 (火) 中学校なし(卒 3/10 (月) ~12日 中学校2年なし	業式) (水)
エネルギーたんぱく質道分あ	ポテトサラダ こまっな 小松菜のみそ汁 小 612 kcal 中 787 kcal 小 233 g 中 29.1 g 小 26 g 中 29 とりにく ぶたにく ハム あつあげ みそ	### ### ### ### ### ### ### ### ### ##	(ごはん・豚キムチ丼の具) わかめのみそ汁  中学校最終日  小 - kcal 中 751 kcal 小 - g 中 33 g  が - g 中 33 g  ぶたにく あつあげ わかめ とうふ あぶらあげ	中学校3年給食 3/4 (火) 中学校なし (卒 3/10 (月) ~12日 中学校2年なし 3/18(水) 小学校最終日	業式) (水)
エネルギーたんぱく質塩分あかかき	ポテトサラダ こまっな 小松菜のみそ汁 小 612 kcal 中 787 kcal 小 233 g 中 29.1 g 小 26 g 中 2.9 g とりにく ぶたにく ハム あつあげ みそ ぎゅうにゅう こめ きとう じゃがいも ノンエッグマヨネーズ たまねぎ きゅうり こまつな にんじん	本雨サラダ ななだに こ 小: 七谷っ子パフェ 中:いちごゼリー  小学校最終日 小 767 kcal 中 759 kcal 小 29.5 g 中 32 g 小 3.6 g ぶたにく ハム みそ ぎゅうにゅう ちゅうかめん あぶら はるさめ さとう ごま こまあぶら デザート	(ごはん・豚キムチ丼の具)   します	中学校3年給食 3/4 (火) 中学校なし(卒 3/10 (月) ~12日 中学校2年なし 3/18(水) 小学校最終日 3/19(水)	業式) (水)
て エネルギーたんぱく間 海分 カ	ポテトサラダ こまっな 小松菜のみそ汁  小 612 kcal 中 787 kcal 小 233 g 中 29.1 g 小 23 g 中 29.1 g 小 25 g 中 29 g とりにく ぶたにく ハム あつあげ みそ ぎゅうにゅう こめ さとう じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	本雨サラダ ななた こ 小: 七谷っ子パフェ 中: いちごゼリー  小学技長終日 小 767 kcal 中 759 kcal 小 29.5 g 中 32 g か 3.3 g 中 3.6 g ぶたにく ハム みそ ぎゅうにゅう	(ごはん・豚キムチ丼の具)   おかめのみそ汁	中学校3年給食 3/4 (火) 中学校なし (卒 3/10 (月) ~12日 中学校2年なし 3/18(水) 小学校最終日	業式) (水)

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 幹簡ありがとうございました。

今年度の給食は、小学校は | 8日(火)、中学校は | 9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を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 生活に生かしていってください。 | 年間、本当にありがとうございました。



### 1年間の給食活動の反省をしよう

## 1年間の給食をふり返ってみよう 「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。

 $\sum_{i}$ 

 $\sum$ 

### 「はい」は 🛶 、「いいえ」は 🚃 に延みましょう。

#### 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 養べられた。

#### 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!



キャウレェメヒシラヒばね しごと 給食当番の仕事をしっ かりできた。



**血を重ね、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 り与って食べられた。

 $\langle \mathcal{I} \rangle$ 

#### よくできました。



もうひと覚で 100 点です。



みんなと楽しく \*\*シュヒィ **給食が食べられた**。



おわんや皿、はしを だしい位置に並べて た 食べることができた。



ずの食べ物やふる さとの料理を給食を 通して知ることが できた。



みんなのお手本です。 これからもがんばってね!

# ◆◇◆ ヤンニョムさば ◆◇◆

《材料·4人分》

- ·さば(50g) 4切れ
- · 酒 小さじ I · 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 砂糖 大さじ 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
- ② ①のさばにかたくり粉をまぶし、170~180度の油
- ③ Aの調味料を鍋に入れて加熱する。(電子レンジで 加熱も可)
- 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。

## 給 食 シ ۳ 10日 に 実施 予定で