



2026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

まだ寒さの残る日もありますが、だんだんと春の陽気になってきました。今年度もあと少しで終了です。3月は1年のまとめの月です。自分自身の食生活や給食を通して学んだこと、できるようになったことなどを振り返り、新しい学年で挑戦したいことを考えてみましょう。

	日	火	水	木	金	
こんだて	2 1日早い ひなまつりメニューです☆ 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	3 牛乳 トマトとツナのスパゲティ コールスローサラダ ほうれん草スープ 卒業	4 牛乳 ごはん 五目卵焼き 切干大根煮 肉じゃが	5 牛乳 パンチツパン ミモザサラダ クリームシチュー	6 牛乳 ごはん ぶりカツ 大根の煮あえ もずくのみそ汁	
	エネルギー たんぱく質 塩分	小 614 kcal 中 830 kcal 小 24.3 g 中 22.2 g 小 3.2 g 中 3.9 g	小 636 kcal 中 - kcal 小 29.1 g 中 - g 小 3.9 g 中 - g	小 593 kcal 中 764 kcal 小 23.4 g 中 29.8 g 小 2.6 g 中 3.4 g	小 576 kcal 中 778 kcal 小 24.5 g 中 32 g 小 1.5 g 中 2 g	小 708 kcal 中 831 kcal 小 28.7 g 中 31.8 g 小 3 g 中 3.5 g
	あか	さけ たまご かまぼこ とうふ わかめ きゅうにゅう こめ ごま ぶ デザート	ワインナー ツナ ベーコン ハム チーズ きゅうにゅう スパゲティ さとう あぶら じゃがいも	たまごやき さつまあげ ぶたにく きゅうにゅう こめ こんにやく あぶら さとう じゃがいも	とりにく たまご ハム きゅうにゅう パンパン さとう あぶら バター じゃがいも	ブリ うちめ わかめ もずく なるど あぶらあげ とうふ みそ きゅうにゅう こめ あぶら さとう 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 セロリ コーン マッシュルーム パセリ きゅうり	きりぼしだいこん にんじん しいたけ たまねぎ きぬさや	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	だいこん にんじん ねぎ
	みどり					
こんだて	9 牛乳 ごはん ヤンニョムさば 春色サラダ 鶏ごぼ汁 修学旅行	10 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 中学校2年なし	11 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 小学校:セレクトデザート 中学校2年なし	12 牛乳 食パン フルーツクリームあえ ポトフ こぎな 小魚 小学校3・4年生なし	13 牛乳 チキンカレー (ごはん・チキンカレー) 福神漬け和え	
	エネルギー たんぱく質 塩分	小 691 kcal 中 829 kcal 小 26.4 g 中 29.7 g 小 2.8 g 中 3.1 g	小 721 kcal 中 891 kcal 小 28.8 g 中 33.4 g 小 1.9 g 中 2.1 g	小 599 kcal 中 771 kcal 小 28.9 g 中 35.5 g 小 2.5 g 中 3.1 g	小 669 kcal 中 875 kcal 小 25.4 g 中 30.7 g 小 1.7 g 中 2 g	小 639 kcal 中 791 kcal 小 20.7 g 中 24.8 g 小 3.6 g 中 3.9 g
	あか	さば とりにく かまぼこ とうふ きゅうにゅう こめ あぶら さとう ごまあぶら ごま こんにやく マヨネーズ	オムレツ おから ツナ ベーコン チーズ きゅうにゅう しよくぼん マヨネーズ バター じゃがいも	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 きゅうにゅう こめ さとう あぶら じゃがいも	とりにく こぎな きゅうにゅう ワインナー しょうパン じゃがいも	とりにく だいず チーズ きゅうにゅう
	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	キャベツ たまねぎ コーン にんじん	たまねぎ ごぼう にんじん だいこん ねぎ きりぼしだいこん きぬさや	バナナ パイン缶 もも缶 りんご缶 にんじん たまねぎ キャベツ セロリ	にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ
	みどり					
こんだて	16 牛乳 ごはん ハンバーグ・オニオンソース ポテトサラダ 小松菜のみそ汁	17 牛乳 みそラーメン (中華めん・みそスープ) 春雨サラダ 手作りドーナツ 毎月19日は 食育の日	18 牛乳 豚キムチ丼 (ごはん・豚キムチ丼の具) わかめのみそ汁	19 牛乳 背割れコッパン たまごサンドの具 肉団子と白菜のクリーム煮 小:七谷っ子パフェ 中:いちごゼリー 小学校給食最終日	今月の予定 3/2(月) 中学校3年生給食最終日 3/3(火) 中学校なし(卒業式) 3/9(月)~11(水) 中学校2年生なし(修学旅行) 3/12(木) 小学校3・4年生なし(校外学習) 3/19(木) 小学校給食最終日 3/23(月) 中学校給食最終日	
	エネルギー たんぱく質 塩分	小 659 kcal 中 774 kcal 小 26.4 g 中 27.7 g 小 2.6 g 中 2.9 g	小 717 kcal 中 858 kcal 小 26.6 g 中 31.6 g 小 3.1 g 中 3.7 g	小 588 kcal 中 756 kcal 小 24.7 g 中 30.8 g 小 3.2 g 中 3.8 g	小 758 kcal 中 840 kcal 小 26.1 g 中 31.4 g 小 1.8 g 中 2.4 g	
	あか	とうふハンバーグ ハム あつあげ みそ きゅうにゅう こめ さとう じゃがいも マヨネーズ	ぶたにく ハム みそ きゅうにゅう おから とうにゅう ちゅうかめん あぶら はるさめ さとう ごま ごまあぶら ホットケーキミックス	ぶたにく あつあげ わかめ とうふ あぶらあげ みそ きゅうにゅう こめ あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも	たまご チーズ にくだんご きゅうにゅう パン マヨネーズ さとう デザート 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 いら にんじん ねぎ コーン メンマ きゅうり	にんじん たまねぎ もやし はくさい ねぎ いら	きゅうり たまねぎ にんじん はくさい	
	みどり					
こんだて	23 牛乳 和風スパゲティ しょうゆフレンチ わかめスープ 小学校なし	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。				
	エネルギー たんぱく質 塩分	小 - kcal 中 606 kcal 小 - g 中 22.8 g 小 - g 中 4.8 g				
	あか	ベーコン ウィンナー ハム なるど わかめ きゅうにゅう スパゲティ バター あぶら				
	き	ほうれんそう もやし にんじん たまねぎ しいたけ				
	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。

小学校 2月のスキー教室予備日のお弁当について

2月10日のスキー教室予備日に、3~6年生にはお弁当を用意していただき、ありがとうございました。以下の理由により、お弁当とさせていただきます。

- ①スキー教室の実施・中止により給食の有無が変わるため、給食費の徴収額や食材の発注量に影響が出てしまうため。
- ②天候によって直前で実施の判断が変わることもあり、急な給食の準備や変更が難しいため。ご家庭にはご負担をおかけして申し訳ありませんでした。ご理解ご協力、よろしくお願いいたします。



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。



手作り豆乳チョコ蒸しパンができるまで

2月13日に、バレンタインメニューのデザートとして手作りチョコ蒸しパンを給食で出しました。子ども達に大人気で、レシピを知りたいという声を多くいただきました☆
よかったらご家庭でも作ってみてください。

生地作り (きじづくり)



2人で協力して生地を混ぜています。

紙カップに入れる



紙のカップに生地を流し込んでいます。

チョコチップを入れる



チョコチップをたっぷり散らしています。

蒸したらできあがり!



◆◆◆ 手作りチョコ蒸しパン ◆◆◆

《材料・7個分》

- ・米粉 140g
- ・ベーキングパウダー 5g(小さじ1強)
- ・砂糖 大さじ4
- ・純ココア 大さじ1
- ・豆乳 130ml
- ・卵 1個
- ・チョコチップ 適量

《作り方》

- ① ボウルに米粉、ベーキングパウダー、砂糖、純ココアを入れて混ぜる。
- ② ①に豆乳と卵を加え、さらに混ぜる。
- ③ 紙カップに②を入れ、チョコチップを散らす。
- ④ 蒸したら出来上がり。