



2025年 3月

給食だより

須田共同調理場
TEL 0256-52-6533

月	火	水	木	金
3 卒業お祝い、ひな祭り献立	4 中学校卒業式	5	6	7
セルフちらし寿司[ごはん] 牛乳 あさりのすまし汁 豆腐ハンバーグの銀あんかけ [セルフちらし寿司の具] 小:三色花ゼリー 中:お祝いクレープ	ゆでうどん みそ鍋 厚揚げのそぼろもやしあん 牛乳	ごはん さつま汁 油淋鶏 海藻サラダ 牛乳	背割りコッペパン クリームシチュー 卵サンドの具 えびとブロッコリーのペペロンソテー 牛乳	チキンカレーライス [ごはん、チキンカレー] 福神漬け和え 牛乳
牛乳 あさり かまぼこ どうふ とり肉 おから 油あげ 卵 豆乳 ごはん 油 さとう かたくり粉 米粉 しいたけ にんじん 大根 小松菜 えのきたけ 玉ねぎ にんにく しょうが たけのこ れんこん 果汁[もも りんご いちご レモン]	牛乳 ぶた肉 とり肉 みそ 厚揚げ うどん かたくり粉 パン粉 さとう ごま油 玉ねぎ 白菜 もやし 小松菜 しょうが にんにく	牛乳 とり肉 みそ わかめ ごはん さつまいも かたくり粉 油 ごま油 さとう ごま 大根 にんじん こんにゃく 玉ねぎ ごぼう しいたけ 長ねぎ しょうが にんにく キャベツ コーン	牛乳 とり肉 卵 えび パン 油 じゃがいも ルウ ノンエッグマヨネーズ オリーブオイル にんじん 玉ねぎ しめじ きゅうり プ ロッコリー れんこん コーン にんにく	牛乳 とり肉 チーズ ごはん じゃがいも 油 ルウ さとう ごま ごま油 にんじん 玉ねぎ しょうが にんにく りんご パパイヤ レーズン キャベツ きゅうり 大根 なす れんこん しそ
小 605kcal / 22.1g 中 826 kcal / 28.2 g	小 637kcal / 28.5g 中 給食なし	小 652kcal / 24.2g 中 825 kcal / 29.0 g	小 658kcal / 27.0g 中 882 kcal / 35.0 g	小 661kcal / 22.5g 中 857 kcal / 27.3 g
10	11	12	13	14
ごはん 肉じゃが カレイの竜田揚げ きのこのんにく炒め 牛乳	ソフトめん ミートソース きりぼしだいこん 切干大根ごまサラダ 牛乳	ごはん 豚キムチ鍋 厚焼き玉子 のりナッツ和え 牛乳	黒糖コッペパン キャベツとあさりのカレースープ 鶏肉の照り焼き じゃがコーンチーズ 牛乳	ごはん 沢煮鮎 さばのみそ煮 ツナサラダ 牛乳
牛乳 ぶた肉 カレイ ベーコン ごはん じゃがいも 油 さとう かたくり粉 バター 玉ねぎ にんじん しいたけ たけのこ さやいんげん しょうが えのきたけ しめじ エリンギ にんにく パセリ	牛乳 ぶた肉 大豆 チーズ ハム ソフトめん 油 ルウ ごま油 ごま にんじん 玉ねぎ セロリー にんにく しょうが 切干大根 キャベツ	牛乳 ぶた肉 どうふ 卵 のり ごはん ごま油 さとうアーモンド 白菜 にんじん しいたけ えのきたけ にら 白菜キムチ にんにく しょうが 小松菜 もやし	牛乳 ベーコン あさり とり肉 チーズ パン さとう 油 じゃがいも バター 玉ねぎ にんじん キャベツ パセリ コーン	牛乳 ぶた肉 かまぼこ さば みそ ツナ ごはん 春雨 さとう 油 たけのこ にんじん ごぼう 玉ねぎ えのきたけ しょうが コーン キャベツ レモン果汁
小 599kcal / 24.3g 中 769 kcal / 29.9 g	小 677kcal / 29.2g 中 865 kcal / 37.1 g	小 594kcal / 24.4g 中 761 kcal / 29.9 g	小 614kcal / 28.1g 中 816 kcal / 35.5 g	小 600kcal / 27.7g 中 739 kcal / 31.3 g
17	18 卒業お祝い献立、小学校給食最終日	19 中学校給食最終日	日 予定など	*3月の予定*
ごはん 豚汁 鶏肉のレモン和え キャベツとじゃこのペペロンソテー 牛乳	醤油ラーメン[中華めん] [しょうゆラーメンスープ] 餃子(2個) 中華和え 牛乳 小:お祝いクレープ	ハヤシライス[ごはん] [ハヤシライسسソース] コーンサラダ 牛乳 中:進級お祝いゼリー	主 食 汁 物 主 菜 副 菜 飲み物 その他 赤 体をつくる 黄 体をうごかす 緑 体の調子をととのえる	【須田小】 18日:給食最終日 【須田中】 4日:卒業式 11~13日:2年生修学旅行 19日:給食最終日
牛乳 ぶた肉 どうふ みそ とり肉 ちりめんじゃこ ごはん じゃがいも 油 さとう オリーブオイル ごぼう 玉ねぎ 大根 にんじん こんにゃく レモン果汁 パセリ キャベツ にんにく	牛乳 ぶた肉 なた わかめ とり肉 豆乳 中華めん 油 小麦粉 ラード ごま油 さとう ごま 米粉 しょうが にんにく にんじん もやし メンマ コーン 玉ねぎ にら キャベツ 果汁[いちご レモン]	牛乳 ぶた肉 ハム 豆乳 ごはん 油 ルウ 生クリーム さとう にんじん 玉ねぎ しめじ しょうが にんにく トマト コーン キャベツ いちご	小 621kcal / 25.1g 中 789 kcal / 30.2 g	小 682kcal / 24.6g 中 756 kcal / 29.9 g
小 621kcal / 25.1g 中 789 kcal / 30.2 g	小 682kcal / 24.6g 中 756 kcal / 29.9 g	小 給食なし 中 862 kcal / 24.2 g	小 エネルギー/たんぱく質	

健康な体づくりにはこの3つが欠かせません!

健康に過ごすための
三段とびだよ!

食べたものが自分の元気な体をつくり、いきいき活動する力のもとになります。野菜や魚など食べられるものの幅を給食でどんどん広げて、まんべんなく栄養をとりましょう!

日中、体をよく動かすと、ごはんをさらにおいしく食べられ、夜もぐっすり眠れます。

夜ふかしせずに、ぐっすり眠ることができると、体がリフレッシュされます。朝ごはんがおいしく食べられ、元気に運動もできます。

希望献立月間

太字:小6希望献立

下線:中1・2希望献立

給食シスターズ



お弁当にも!

鶏肉のレモンあえ

【材料 (一人分)】 ※材料は一人分です。作る食数分けてください。

鶏もも肉(皮付)	50 g	B レモン汁(市販品でよい)	2 g
A 酒	1 g	B しょうゆ	2 g
A 塩	0.3 g	B 砂糖	1.6 g
A こしょう	少々	B 酒	1 g
片栗粉	5 g	B 本みりん	0.6 g
揚げ油	適量	粉パセリ	少々

【作り方】

1. 鶏肉にAで下味をつける。
 2. 揚げ油を170~180℃に加熱しておく。
 3. ①に片栗粉をまぶして②の油で揚げる。
 4. 別ななべ等にBを入れて一煮立ちさせる。
 5. 粉パセリを全体にちらす。
- 目安ですのできっちりと量らなくてもかまいません。

白昼とに春らしく!

いよいよ3月です。まだまだ寒い日が続いていますが、だんだんと日差しが春らしくなってきます。春はもうそこまで来ています。さて3月は学年のまとめ、そして新しい学年、新しい学校への旅立ちの準備の月です。どの学年も、4月には新しい扉をドキドキワクワクしながら開くことでしょう。そのためにも、3月は元気に、そして心残りなく過ごせるといいですね。

一年の給食をふり返ってみよう!

給食についても、一年をふり返ってみましょう。きまりを守り、楽しく給食時間を過ごすことができたでしょうか。

給食準備について

- ・教室や机の上を食事をするのにふさわしくして食べられましたか?
- ・トイレや手洗いはきちんと済ませてから席につきましたか?
- ・白衣やぼうし、マスクなど給食当番の身支度はきちんとできましたか?
- ・給食当番では、上手に配膳できましたか?

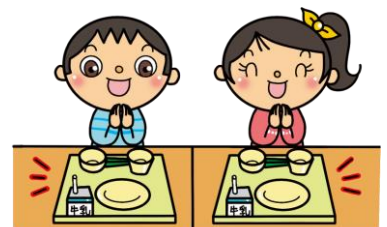


栄養について

- ・毎日、おいしくしっかり食べられましたか?
- ・給食にどんな食べ物が使われ、どんな料理になって出てきたか毎日学ぶことができましたか?
- ・食べ物のおもな栄養の3つのはたらきに注意しながら、いろいろな食べ物をかたよりなく食べることができましたか?
- ・朝ごはんは毎日食べられましたか?
- ・おやつは時間と量を決めて食べられましたか?

給食時間について

- ・楽しい給食時間を過ごせましたか?
- ・毎日の給食メモのおはなしをきちんと聞けましたか?
- ・食事中、「いただきます」「ごちそうさま」「ありがとう」などのあいさつはしっかりできましたか?
- ・みんなと食べる速さも合わせながら、楽しく会食できましたか?
- ・食べた後はすぐに動かず、静かに休むことはできましたか?



ご卒業おめでとうございます



卒業生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。みなさんは、これまでの学校生活でたくさんのことを学んできました。今後、自分自身で食べるものを選んだりつくったりする機会が増えてきます。食べることを大切に、元気に充実した毎日を送ってください。