



月目標：一年間の反省をしよう



給食センターのホームページのQRコードです。ぜひご覧ください。

\*食材等の都合で献立を変更することがあります。

日曜日	主食	牛乳	汁もの・主菜・副菜・くだもの等	れんらく こんだてメモ	食品名						栄養価	
					赤の食品 体をつくるものになる		緑の食品 体の調子をととのえる		黄色の食品 エネルギーのもとになる		エネルギー kcal	たんぱく質 g
					1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群		
魚・肉・たまご	牛乳・乳製品	その他の野菜	穀類・いも類	大豆・豆製品	小魚・海そう	緑黄色野菜	きのこ・くだもの	さとう	油脂・種実	小学校	中学校	
3月	ちらし寿司	MILK	なるとのおすいもの 鯖の西京みそ焼き 磯香あえ ひなあられ	ひなまつり献立 桃の節句ともいわれるひなまつりに欠かせないちらし寿司やひなあられをいただきます。	とりにく なると とうふ さわら みそ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ほうれんそう	ちらしずしのもと たまねぎ えのき はくさい キャベツ もやし	こめ おおむぎ ひなあられ	556	711	
4火	ごはん (雪白餅)	MILK	雪どけスープ 五目甲焼き ごま酢あえ 南小6年生発表 ピリ辛なめたけ	地域食材の日 南小6年生が考えた雪白舞がもつとおいしくなる、山ノ内のきのこをたっぷり使ったピリ辛なめたけをお届けします。	とりにく とうふ ごもくたまごやき ツナ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	えのき したらき だいこん もやし キャベツ きゅうり しめじ	こめ さとう ごまあぶら	535	656	
5水	ミニ コッパン	MILK	鶏肉と白菜のスーフ ソース焼きそば 切干大根のマヨサラダ	野菜たっぷりソース焼きそばは、どこか馴染み深い味で人気があります。焼きそばパンにしてもいいですね。	とりにく いとかもまほこ ぶたにく サラダチキン	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ えのき はくさい にんにく たけのこ キャベツ もやし きりぼしだいこん きゅうり	コッパン やきそばめん /アイガママズ	こめあぶら	603	688
6木	ごはん	MILK	辛味豆腐汁 手作りソース鶏カツ 福神漬けあえ いよかんゼリー	応援献立 中学3年生のみなさんへ、応援の気持ちをこめた給食をお届けします。	ぶたにく とうふ みそ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ キャベツ ながねぎ きゅうり だいこん ふくじんづけ	こめ おおむぎ てんぷらこ パンこ さとう いよかんゼリー	こめあぶら ひまわりあぶら	687	827
7金	ココアパン	MILK	白菜とベーコンのスーフ 手作りラザニア グリーンサラダ	ぎょうざの皮と特製ミートソースを交互に重ね、チーズをのせて焼いた、ラザニアを手作りします。	ベーコン ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	たまねぎ えのき コーン はくさい にんにく キャベツ きゅうり だいこん	ココアパン ぎょうざのかわ	こめあぶら	692	841
10月	わかめ ごはん	MILK	吉野汁 信田煮あんかけ かおりあえ	油揚げの中に豆腐や野菜などの具がたっぷり詰まった信田煮に、あんかけをかけてお届けします。	とりささみ とうふ しのだに	ぎゅうにゅう わかめごはんのもと	にんじん あおじそこ	だいこん えのき しらたき しょうが ながねぎ キャベツ きゅうり	こめ おおむぎ でんぷん さとう	526	646	
11火	ごはん	MILK	季節野菜のみそ汁 豆腐ハンバーグ きのこソース にんじんししり	手作りの豆腐ハンバーグには、山ノ内のしめじ入りの甘いソースをかけます。ごはんに合いますよ。	あぶらあげ みそ とうふ ぶたにく ツナ たまご	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ だいこん えのき はくさい えのきごおり しめじ	こめ おおむぎ パンこ さとう でんぷん	こめあぶら	635	771
12水	米粉パン	MILK	肉だんごと春雨のスーフ フライビーンズ コールスローサラダ	手作りの肉だんごは調理員さんの愛情がたっぷり。心も体もあたたまるやさしいスープに仕上げます。	ぶたにく とりにく だいず	ぎゅうにゅう あおりの	にんじん	たまねぎ しいたけ しょうが ながねぎ えのきごおり	こめこパン でんぷん はるさめ さとう	ひまわりあぶら ドレッシング	629	712
13木	ごはん	MILK	チキンカレー 焼肉サラダ いちご(2個)	手作りカレー味が味の決め手の給食センターオリジナルカレー。中学3年生は、このカレーを味わうのも最後ですね。	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう スキムミルク	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ りんご キャベツ きゅうり いちご	こめ おおむぎ じゃがいも こむぎこ さとう	こめあぶら バター	591	719
14金	シュガー トースト	MILK	ポテトボールスーフ ツナとごぼうのサラダ デコボン	給食センターで1枚ずつシュガーマーガリンを塗って焼き上げる、人気のシュガートーストをお届けします。	ベーコン ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ はくさい ごぼう キャベツ きゅうり デコボン	しょくパン さとう マーガリン /アイガママズ ポテトボール	635	771	
17月	お赤飯	MILK	豆腐のすまし汁 サイコロステーキ 菜の花あえ お祝いクレープ ごま塩	卒業お祝い献立 小学6年生・中学3年生への卒業お祝いの気持ちをこめた給食をお届けします。	なると とうふ ぎゅうにく かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな なばな	たまねぎ えのき しょうが にんにく もやし コーン	こめ おおむぎ もちごめ あずき さとう クレープ	ごま	707	842
18火	ごはん	MILK	凍り豆腐のみそ汁 手作り串揚げ・ソース もやしとコーンのサラダ	令和6年度最後の給食は、ちくわ、なす、ウィンナーを竹串に刺し、パン粉をつけて油で揚げた、手作り串揚げで締めくくります。	こおりどうふ みそ ちくわ ウィンナー	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ だいこん えのき はくさい なす もやし きゅうり コーン	こめ おおむぎ こむぎこ パンこ さとう	ひまわりあぶら こめあぶら	741	741

## 給食から、どんなことを学びましたか？



卒業や進級など節目を迎える時期となりました。給食は、心と体の栄養になるように「楽しくおいしく安心安全に食べられるように」など、たくさんのお思いを込めてお届けしています。みなさんは給食を食べながらどんなことを感じ、学んでいらっしゃいますか？今年度の給食も残りわずかです。この1年を振り返るとともに、残りの給食もしっかり味わって、元気に学校生活をすごしてくださいね。

## 食べ物の命をいただいています！



私たちが食べている食べ物は、どれも生き物の命をいただいているものばかりです。また、生産者や料理を作ってくれた人たちなど、さまざまな人々の手を経て、毎日の食卓に並んでいます。食事をするときには、感謝の気持ちを忘れないようにしたいですね。そして、自分の体をつくること、SDGsの「食品ロスを減らす」の観点からも、苦手な食べ物でもひと口から挑戦して、できるだけ食べられるようにしていきましょう。