



3がつの給食こんだて予定表

<めあて>



岡埜町イメージキャラクター びわりん&びわすけ

小学校

令和7年度

日	こんだてめい			<きいろ>	<あか>	<みどり>	エネルギー (種別)	ひとくちメッセージ
	しゅしょく	牛乳	おかず	おもにエネルギーの もとになる食品	おもに体をつくる もとになる食品	おもに体の調子を整える もとになる食品		
2月	ねじりパン		パンネのミートソース アーモンドサラダ	ねじりパン パンネ あぶら さとう アーモンド	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく だいたず チーズ	キャベツ にんじん たまねぎ きゅうり レモン	587	エネルギーが不足すると、成長や運動に必要な栄養素も不足します。自分に必要な量をきちんと食べるようにしましょう。
3月	ちらしずし		いわしのうめかあげ おひたし てまりふのすましじる	こめ さとう あぶら ふ こむぎこ パンこ	ぎゅうにゅう かまぼこ とりにく いわし かつおぶし とうふ	キャベツ みずな こまつな しいたけ いんげん ごぼう にんじん えのきたけ もやし	561	3月3日は桃の節句、「ひなまつり」です。ちらし寿司やお吸い物、ひなあられなどの伝統的なお祝い料理があります。
4月	しよくパン		セルフサンド(やさいサラダ) たまごスープ スライスチーズ	しよくパン じゃがいも あぶら マヨネーズ でんぷん	ぎゅうにゅう ハム(プレス) チーズ とりにく たまご	キャベツ にんじん たまねぎ えのきたけ パセリ	582	食事の前の手洗い、きちんとできていますか？手洗いは感染症や食中毒を防いでくれます。正しい手洗いを続けましょう。
5月	むぎごはん		ジャージャンとうふ ちゅうかはるさめスープ	こめ むぎ はるさめ さとう でんぷん あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく あつあげ みそ	キャベツ にんにく しょうが しいたけ たまねぎ もやし にんじん みずな えのきたけ	583	給食を食べた後の食器はきれいですか？食べ物が残らないようにきれいな状態にして返ししましょう。
6月	むぎごはん		カレーにくじゃが わふうサラダ	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ わかめ	キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ いんげん(グリーンピース)	571	人の体は食べたものからつくられ、脳や筋肉、内臓など体のすべてが食べ物からの栄養の力で働いています。1食1食大事に食べて、明日の自分をつくりましょう。
9月	しよくパン		コーンホワイトスープ ウィンナーとキャベツのソテー いちごジャム	しよくパン いちごジャム じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう ベーコン ウィンナー	キャベツ にんじん たまねぎ コーン パセリ もやし	555	給食では皆さんの体の成長に合わせて配食量を決めています。栄養のバランスを考えて自分に合った量を食べましょう。
10月	ゆかりごはん		きつねうどん きゅうりとわかめのすのもの	こめ うどん ごま さとう	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく わかめ	キャベツ にんじん たまねぎ ねぎ しそ きゅうり	572	体の成長と同じように、味覚も成長しています。苦手な食べ物も、少しずつチャレンジしていきましょう。
11月	ワンローパン		にくだんごスープ コーンサラダ マーガリン	ワンローパン マーガリン あぶら マヨネーズ はるさめ	ぎゅうにゅう ミートボール ハム(プレス)	キャベツ みずな にんじん たまねぎ しいたけ きゅうり コーン	571	野菜はミネラル、ビタミン、食物繊維がたっぷりです。しっかり食べて、体が病原体に打ち勝つ「免疫」の働きを高めましょう。
12月	むぎごはん		チキンカレー チップスサラダ	こめ むぎ こむぎこ じゃがいも あぶら さとう マーガリン ポテトチップス	ぎゅうにゅう とりにく チーズ	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ しょうが にんにく トマト	632	カレーに使われているカレー粉には、料理により香りを足したり、いやなおいを隠したりする役割があります。苦手な野菜もおいしくなりすよ。
13月	せきはん		あじのフライ こうはくなます はるさめじる	こめ もちごめ さとう はるさめ ごま こむぎこ パンこ あぶら	ぎゅうにゅう あじ あずき かまぼこ とうふ	みずな だいこん きゅうり にんじん えのきたけ	558	今日は赤飯で6年生のみなさんの門出を祝います。赤飯は、もち米と小豆を蒸したもので、昔からお祝いの時に食べる料理です。
16月	ミルクパン		クリームシチュー ツナサラダ	ミルクパン じゃがいも マーガリン こむぎこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ツナ	ブロッコリー キャベツ にんじん たまねぎ レモン	572	今日は6年生にとって小学校最後の給食です。味わって食べましょう。中学校に行ってもしっかりと食べて、自分の体に栄養を届けてください。
17月	卒業式							
18月	こくとろパン		やきそば ちゅうかサラダ	こくとろパン スパゲッティ あぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ハム(プレス) ぶたにく かまぼこ てんぷら かつおぶし	キャベツ ねぎ にんじん たまねぎ もやし きゅうり	574	焼きそばに入っている「もやし」は、芽が出るという意味の「萌ゆ」から「萌やし」と変化し、名前が付きました。豆から芽が出た野菜で、食物繊維やビタミンがたっぷりです。
19月	ごはん	おかがき産	【和食の日】 ホキのなのはなやき じゃがいものきんぴら みそる	こめ マヨネーズ じゃがいも ごま あぶら	ぎゅうにゅう わかめ ホキ ぶたにく みそ とうふ あぶらあげ	ほうれんそう えのきたけ にんじん こんにゃく いんげん たまねぎ コーン	611	ホキの菜の花焼きは、コーンの黄色とほうれん草の緑色で、菜の花をイメージしています。今日は、今のクラスで食べる最後の給食です。楽しく味わいましょう。

のついたものは、おかがきまち (またはおかがきまちしょうへん) でつくられたものです。

※材料の都合で献立を変更することがあります。

※かまぼこなどの練り製品、ハムなどの肉加工品、マヨネーズは卵のっていない製品を使用しています。



1年間の振り返りをしよう!



卒業や進級など節目を迎える時期となりました。今年度の給食もあと少しで終わりです。この1年を振り返るとともに、残りの日々も給食をしっかりと食べて元気に学校生活を送ってほしいと思います。



食事の前に手をきれいに洗いましたか？ 	食事のあいさつは心をこめていえましたか？ 	おはしを正しくつかうことができたか？ 	よくかんで味わって食べられましたか？
バランスのよい食事のとりかたがわかりましたか？ 	地域でとれる食べ物を知ることができましたか？ 	行事食や郷土料理について知ることができましたか？ 	楽しい給食時間をすごせましたか？

