



# 3月 きゅうしょくこんだてひょう

令和7年度 倍陽小学校



こんげつ もくひょう  
今月の目標

いちねん きゅうしょく の ぶりかえ  
一年の給食の振り返りをしよう

日曜日	曜日	~今月の旬~ 【緑黄色野菜】ほうれん草 こまつな 【果物】いちご はっさく	あかのなかま		みどりのなかま		きいろのなかま		エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 g	食塩 相当量 g
			ちやにくなる		からだのちょうしを ととのえる		ねつやちからの もとになる					
			1ぐん にく、さかな たまご まめるい	2ぐん ぎゅうにゅう ごさかな かいそう	3ぐん りよくおうしょく やさい	4ぐん そのたのやさい くだもの	5ぐん こくるい いもるい さとう	6ぐん ゆるい				
2月	ごはん ぎゅうにゅう ★タンドリーチキン ★はるさめサラダ ★コーンスープ ぼんかん	鶏肉 牛乳 ヨーグルト	にんじん こまつな	にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり コーン オレンジ	精白米 強化米 はるさめ 上白糖 じゃがいも 片栗粉	ごま油	619	24.5	18.5	2.0		
3火	ちらしずし ぎゅうにゅう たいのゆずかおりやき なのはなのからしあえ すましじる さくらもち  ひなまつり	卵 油揚げ たい 木綿豆腐 なると	こんぶ 牛乳	にんじん さやえんどう なばな ほうれん草	干しいたけ かんぴょう れんこん ゆず もやし キャベツ えのきたけ	精白米 強化米 上白糖 桜もち	ひまわり油	687	31.5	19.2	2.7	
4水	ごはん ぎゅうにゅう ★どりのからあげ ★かいそうサラダ ★かきたまじる どうぶつがたチーズ	鶏肉 ツナフレーク 卵	牛乳 海藻ミックス チーズ	にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく きゅうり キャベツ レモン果汁 たまねぎ 長ねぎ	精白米 強化米 片栗粉 上白糖	ひまわり油 ごま油	709	30.2	30.9	2.4	
5木	ごはん ぎゅうにゅう さばのみぞに ほうれん草とささみのゴマあえ けんちんじる いちご  ちいきしょくざいのひ	さば 鶏ささみ 鶏肉 木綿豆腐	牛乳	ほうれん草 にんじん	しょうが もやし だいこん 干しいたけ ごぼう 長ねぎ いちご	精白米 強化米 三温糖 上白糖 さといも こんにゃく	ごま ひまわり油	640	32.1	20.7	2.7	
6金	★キムタクごはん ぎゅうにゅう フライビーンズ ★ナムル ほたてとたまごのトックいりスープ	豚肉 だいず きな粉 卵 ほたて	牛乳 練乳 わかめ	にんじん ほうれん草	はくさいキムチ だいこん漬 長ねぎ もやし たまねぎ えのきたけ	精白米 強化米 片栗粉 上白糖 三温糖 トック	ひまわり油 ごま油 ごま	614	26.3	18.7	2.9	
9月	ごはん ぎゅうにゅう レバーのかりんとうあげ キャベツのあさづけ ★なめこじる でこぼん  わしよくのひ	豚レバー 凍り豆腐 木綿豆腐	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草	しょうが キャベツ きゅうり なめこ 長ねぎ でこぼん	精白米 強化米 片栗粉 三温糖	ひまわり油 ごま	632	27.9	19.0	2.6	

## 1年間の総まとめ 食生活をふりかえろう

1年間の食生活をふりかえって、できたことに○をつけてみましょう。できたことはこれから続け、できなかったことは「なぜできなかったのか」を考えて、改善していきます。

<input type="checkbox"/> 朝ごはんを毎日食べた	<input type="checkbox"/> 好ききらいをしないで食べた
<input type="checkbox"/> 間食は時間と量を決めてとった	<input type="checkbox"/> よくかんで食べた
<input type="checkbox"/> 食事の前に石けんで手を洗った	<input type="checkbox"/> 食事のマナーを守って食べた



おも で きゅうしょく  
思い出給食アンケートでも大人気!



きゅうしょく かいそう  
給食の海藻サラダ

<作り方>

- ① 海藻ミックスを水で戻す
- ② 野菜は指示通りに切る
- ③ ②の野菜をさっとゆで、冷やして水気を絞る
- ④ ツナフレークとレモン果汁を和えておく
- ⑤ ドレッシングを作る
- ⑥ すべての材料をドレッシングで和える

<4人分>

材料	分量	
海藻ミックス	4g	水で戻す
きゅうり	20g	斜め半月切り
キャベツ	140g	短冊切り
にんじん	20g	千切り
ツナフレーク	40g	}
レモン果汁	小さじ1/2	
ひまわり油	小さじ1	}
ごま油	小さじ1	
酢	小さじ2	ドレッシング
砂糖	小さじ2/3	}
しょうゆ	大さじ1/2	

## 4月からの目標

自分の食生活をふりかえり、4月からの食に関する目標を立ててみましょう。

例/ 毎日朝ごはんを食べる  
食べ終わった食器を片付ける など



# 3月 きゅうしょくこんだてひょう

令和7年度  
傍陽小学校



こんげつ もくひょう  
今月の目標

いちねん きゅうしょく の 振りかえ  
一年の給食の振り返りをしよう

日曜日	~今月の旬~ 【緑黄色野菜】ほうれん草 こまつな 【果物】いちご はっさく	あかのななかま		みどりのななかま		きいろのななかま		エネルギー   kcal	蛋白質 g	脂質 g	食塩相当量 g
		ちやにくになる		からだのちょうしをととのえる		ねつやちからのもとになる					
		1ぐん	2ぐん	3ぐん	4ぐん	5ぐん	6ぐん				
10 火	ちゅうかめん ぎゅうにゅう ちゃんぽんふうスープ ちくさやき はくさいとだいごんのあまずづけ	豚肉 いか えび ほたて 鶏ひき肉 卵	牛乳	にんじん テンゲンサイ ほうれん草	にんにく しょうが たまねぎ もやし ぶなしめじ コーン 長ねぎ 干しいたけ はくさい だいごん ゆず	強力粉 三温糖 片栗粉 上白糖	ひまわり油	612	32.3	20.5	2.6
11 水	はつがげんまいごはん ぎゅうにゅう しんしゅうサーモンのレモンソース ★いぞかサラダ ★はるさめスープ ★ミルメーク	サーモン 鶏肉	牛乳 焼きのり	ほうれん草 にんじん こまつな	レモン果汁 もやし 干しいたけ たまねぎ はくさい ミルメーク	精白米 強化米 発芽玄米 片栗粉 三温糖 はるさめ	ひまわり油 バター マヨネーズ	653	27.7	20.3	1.8
12 木	むぎごはん ぎゅうにゅう シーフードカレー ★コールスローサラダ ★クリームヨーグルトあえ	えび いか ほたて	牛乳 スキムミルク ヨーグルト 生クリーム	にんじん えだまめ	にんにく たまねぎ キャベツ コーン みかん缶 もも缶 いちご	精白米 強化米 米粒麦 じゃがいも 薄力粉 上白糖	ひまわり油 バター	701	23.7	24.6	2.3
13 金	★ココアあげパン ぎゅうにゅう ★とりにくのマーマレードやき ★ポテトサラダ ★ABCスープ	鶏肉 ベーコン	スキムミルク 牛乳	にんじん ブロッコリー	おろしマーマレード たまねぎ キャベツ	強力粉 上白糖 じゃがいも マカロニ	ショートニング ひまわり油 マヨネーズ ココア	678	26.9	33.2	2.7
16 月	せきはん ぎゅうにゅう エビフライ いとくんでんのサラダ とうふのすましじる ★まっちゃんプリン	あずき さわら かまぼこ 木綿豆腐 エビ	牛乳 糸寒天 生クリーム	にんじん ほうれん草	きゅうり キャベツ たまねぎ いちご	もち米 精白米 強化米 抹茶プリンの素 パン粉 天ぷら粉	ごま ひまわり油 ごま油	665	25.4	22.9	2.2

※都合により献立を変更することがあります

ねんせい そつぎょう  
6年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。

せいちょう期のみなさんにとって、毎日の食事は「体をつくる材料そのもの」です。

給食で学んだ食事のリズムや、いろいろな栄養を組み合わせる大切さを

これからの生活にも役立ててください。食べることは自分を応援する第一歩です。

中学生になっても、食べる力で心も体も大きく成長してくださいね!

期間平均	655	28.0	22.6	2.4
真田地域小学校 学校給食摂取基準	660	27.0	18.0	2 未満

しょうがく ねんせい ちゅうがく ねんせい みな  
小学6年生、中学3年生の皆さんの  
R7年度 思い出給食まとめ



こんだてひょう じるし  
献立表の★印のついているものがその献立です

	長小学校	傍陽小学校	本原小学校	菅平小学校	菅平中学校
主食	1位 キムタクご飯	ココア揚げパン	抹茶揚げパン	キムタクごはん	揚げパン
	2位 ココア揚げパン	抹茶揚げパン	キムタクごはん	白米	キムタクご飯
主菜	1位 からあげ	タンドリーチキン	からあげ	からあげ	タンドリーチキン/からあげ/山賊焼き
	2位 鶏肉のマーマレード焼き	鶏肉のマーマレード焼き	山賊焼き	ドライカレー	かぼちゃのチーズ焼き
副菜 (サラダ・和え物)	1位 海藻サラダ	海藻サラダ	海藻サラダ	海藻サラダ	コールスローサラダ
	2位 ナムル	磯香サラダ	ポテトサラダ	春雨サラダ	海藻サラダ
副菜 (汁・スープ)	1位 キムチスープ	ABCスープ	ABCスープ	ABCスープ	キムチスープ
	2位 ABCスープ	なめこ汁	かきたま汁	春雨スープ	ABCスープ
デザート	1位 レモンソーダゼリー	ミルメーク	ココアプリン	チョコケーキ	ココアプリン/ミルメーク
	2位 抹茶プリン	抹茶プリン/ヨーグルトあえ	ミルメーク	クレープ	クレープ