

# 学校給食だより

令和6年  
3月

給食最終日は、  
幼稚園：3月12日（火）  
小学校：3月18日（月）  
中学校：3月19日（火）です。



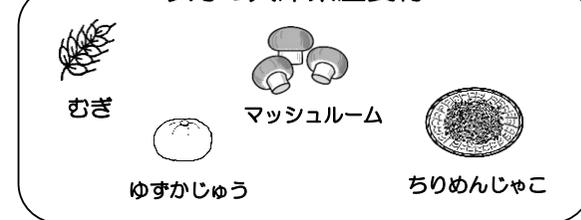
給食費口座振替日 3月1日（金）

3月分の再振替はありませんので、  
通帳残高を確認の上、前日までに入金しておいてください。

日 (曜日)	こんだて	エネルギーになる (からだをうごかす)	あか からだをつくる	みどり からだのちようしをととのえる (からだをまもる)
1 (金)	すしごはん ぎゅうにゅう あじのつみれじる くハシのひちらし にくごぼう さんしょくもり	ごはん ごまあぶら	ぎゅうにゅう あじつみれ・さくらかまぼこ とうふ・けずりぶし・こんぶ	だいこん・にんじん・えのき みつば ごぼう にんじん・むきえだまめ
4 (月)	ごはん のむヨーグルト きりぼしだいこんのみそしる とりにくのしおからあげ はくさいのさっぱりあえ	ごはん でんぷん・あぶら	のむヨーグルト(プレーン) とうふ・あぶらあげ けずりぶし・みそ とりにく ハム	きりぼしだいこん・にんじん たまねぎ・ねぎ はくさい・にんじん ゆずかじゅう
5 (火)	しそごはん ぎゅうにゅう うどん こぎつねに てっこつサラダ	ごはん うどん ごま ノンエッグごまドレッシング	ぎゅうにゅう ぎゅうにく・かまぼこ けずりぶし・こんぶ あぶらあげ・けずりぶし ひじき・いとかまぼこ サイノメチーズ	あかしそ にんじん・ねぎ にんじん・きゅうり
6 (水)	むぎごはん ぎゅうにゅう ポークカレー だいすちりめんじゃこの ごまがらめ おいわいデザート	ごはん・むぎ じゃがいも でんぷん・あぶら ごま 幼：とうにゅうプリン 小：◎プリンタルト 中1,2：◎プリンタルト 中3：◎おたのしみデザート	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす ちりめんじゃこ	たまねぎ・にんじん・にんにく トマト
7 (木)	パン ぎゅうにゅう ポトフ ハンバーグきのこソース カラフルサラダ ミルメーク(小)	パン じゃがいも パンこ(小中) ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ミニウインナー とりにく(卵)・ぎゅうにく(小中)・ぶたにく	たまねぎ・にんじん・セロリ たまねぎ・しめじ・マッシュルーム ブロッコリー・むきえだまめ にんじん・コーン
8 (金)	ごはん ぎゅうにゅう ワンタンスープ タラのあまから わふうポテトサラダ	ごはん ワンタン でんぷん・あぶら じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく タラ ハム・はなかつお	はくさい・もやし・にんじん しいたけ・ねぎ きゅうり
11 (月)	ごはん ぎゅうにゅう ぶたまやしスープ しゅうまい(小中2コ) チャプチェ	ごはん ごまあぶら ごむぎこ はるさめ・ごま・ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく・はなかつお・みそ ぶたにく・とりにく ぎゅうミンチ	もやし・キャベツ・にんじん ねぎ・にんにく・しょうが たまねぎ にんじん・にら
12 (火)	ごはん のむヨーグルト すましじる とりにくのレモンづけ あおじそふうかいそうサラダ	ごはん でんぷん・あぶら	のむヨーグルト(ブルーベリー) とうふ・あぶらあげ・かまぼこ けずりぶし・こんぶ とりにく かいそう・わかめ	えのき・にんじん・みつば レモンかじゅう きゅうり・にんじん
13 (水)	ごはん ぎゅうにゅう とりじる ぶたピリ かぶのマヨボンあえ	ごはん ごま・ごまあぶら ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく・かまぼこ・とうふ あぶらあげ・けずりぶし・みそ ぶたにく	にんじん・だいこん・ねぎ キムチ・にんじん・ごぼう さやいんげん・こんにゃく かぶ・にんじん
14 (木)	パン ぎゅうにゅう かぼちゃのポターシュ パンネのトマトソースに ブロッコリーのごまドレあえ	パン マカロニ ノンエッグごまドレッシング	ぎゅうにゅう ベーコン・ぎゅうにゅう なまクリーム・こなチーズ ぶたミンチ	かぼちゃ・クリームコーン たまねぎ・にんじん・パセリ たまねぎ・セロリ・トマト にんにく ブロッコリー・コーン
15 (金)	ごはん ぎゅうにゅう とんじゃが ししゃも(小中2コ) えだまめ	ごはん じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく・まるてん けずりぶし ししゃも	たまねぎ・にんじん こんにゃく えだまめ

日 (曜日)	こんだて	エネルギーになる (からだをうごかす)	あか からだをつくる	みどり からだのちようしをととのえる (からだをまもる)
18 (月)	ごはん のむヨーグルト わかめスープ ヤンニョムチキン もやしのナムル	ごはん でんぷん・あぶら・ごま ごま・ごまあぶら	のむヨーグルト(プレーン) わかめ けずりぶし とりにく	にんじん・たまねぎ・えのき ねぎ にんにく もやし・にんじん
19 (火)	ごはん ぎゅうにゅう ハッシュドポーク マカロニグラタン コールスローサラダ	ごはん でんぷん マカロニ・ごむぎこ・バター ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく・ぎゅうにゅう チーズ	たまねぎ・にんじん・しめじ マッシュルーム・トマト たまねぎ・にんじん アスパラガス・しめじ にんじん・キャベツ・きゅうり コーン・レモンかじゅう

## 今月の兵庫県産食材



## 今月の赤穂産食材



# ご卒業・ご卒業 おめでとうございます

ちゅうがく ねんせい こんげつ がっこうきゅうしよく わか  
中学3年生のみなさんは、今月で学校給食ともお別れですね。  
これからは自分で食べるものを選んだり、料理を作ったりする機会が増えてきます。  
「何をどう食べたらいいのかな？」と悩んだときは、給食を思い出してみましよう。  
えいよう た 栄養のバランスに気をつけて、これからも健康に過ごしてください。



しんがっき げんき  
新学期を元気にスタートするために

## 春休みもしっかり朝ごはんを食べよう



あさ のう からだ め ぎ ごぜんちゅう す  
朝ごはんは、脳や体を自覚めさせ、午前中を過ごすための  
たいせつ 大切なエネルギーになります。春休みも早寝、早起きをして  
あさ 朝ごはんを食べましよう。



◎の食品は、業者が直接学校園へ配送します。  
給食だより、給食レシピは、  
赤穂市のホームページにも載せています。



赤穂市学校給食会  
赤穂市立学校給食センター  
TEL 48-7151・7252  
FAX 48-1540

# 1年間の食生活を振り返ろう

今の学年で過ごす最後の月になりました。学習や生活のまとめをする季節ですね。給食時間の過ごし方や食生活はどうでしたか？この1年間の振り返って口の中にするしをつけてみましょう。



○・・・できた    △・・・ときどきできた    ×・・・できなかった

食事の前に  
せっけんで手を洗った

朝ごはんを毎日食べた

感謝の気持ちをもって  
食事ができた

マナーを守って  
楽しく食事ができた

苦手な食べ物にも  
チャレンジできた

よくかんで食べた

季節の食べ物について  
知ることができた

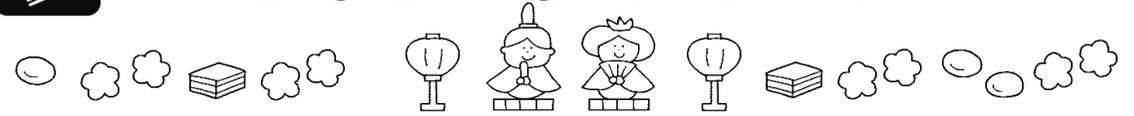
日本や世界の食文化を  
知ることができた



○はいくつでしたか？  
○だったところは、これからも続けましょう。  
△や×だったところは、来年度の目標にしましょう。



## ひなまつり (3月3日)



ひなまつりは、女の子のすこやかな成長と幸せを願い、おいわいする行事で、桃の節句ともいわれています。中国から伝わった「上巳のおはらい」と日本の「ひいな遊び」が結びついたものです。ひな人形や桃の花をかざります。

### ひなまつりの食べ物にこめられた願い

- はまぐりのお吸い物・・・将来、良い相手にめぐまれますように
- ひしもち・・・すこやかに育ててくれますように
- ひなあられ・・・子が1年中、幸せにすごせますように

## 健康な体づくりのために

### ● 栄養バランスよく食べよう

食品にはそれぞれ、含まれている栄養素や働きがちがうため、いろいろな食品を組み合わせるようしましょう。

### ● 食事日記をつけよう

食べることは、体と心をつくります。  
自分がどんなものを食べたか、だれと食べたか、どんな気持ちだったかなどを記録してみると、いろいろなことがわかります。食べることに興味をもつために、食事日記をつけてみましょう。

