



令和7年

# 3月給食だより



高取小学校

日曜	こゝろ だて めい 献立名	(あか) おもに体をつくる もとなる食品		(みどり) おもに体の調子を 整えるもとなる食品		(き) おもにエネルギーの もとなる食品		エネルギー kcal
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		肉・魚・卵 大豆・大豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	米・パン めん・いも・砂糖	油脂・種実	
たんばく質		無機質		ビタミン・無機質		炭水化物		脂質
3月3日「ひな祭り」にちなみ、「ちらし寿司」「いがまんじゅう」を実施します。								
3月	ちらしずし 牛乳		ぎゅうにゅう	にんじん さやえんどう	たけのこ しいたけ かんぴょう	こめ さとう		662
	レバーいりつくね(2こ)	とりにく とりレバー			たまねぎ	でんぷん さとう こめこパンこ	あぶら	
	なのはなあえ	かつおぶし		なばな	キャベツ とうもろこし	さとう		
	たまふのすましじる いがまんじゅう		わかめ	にんじん ねぎ	はくさい えのきたけ	しらたまふ いがまんじゅう		
4火	きんめげんまいごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ きんめげんまい		597
	ぶたどんのぐ	ぶたにく			たまねぎ えのきたけ しょうが	さとう でんぷん		
	ほうとうふうにこみ	あぶらあげ みそ		にんじん かぼちゃ ねぎ	だいこん はくさい ごぼう	こむぎこ		
	こまつなのツナあえ	まぐるあぶらづけ		こまつな	キャベツ	さとう		
5水	ごぼん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		623
	ぶりのユーリンソースかけ	ぶり			しろねぎ しょうが にんにく	でんぷん さとう	あぶら ごまあぶら	
	はるさめのちゅうかいため	ぶたにく		にんじん ピーマン	たまねぎ きくらげ にんにく しょうが	はるさめ さとう	ごまあぶら	
	わかめスープ	ベーコン とうふ	わかめ	にんじん	えのきたけ もやし		ごま	
6木	ココアパン 牛乳		ぎゅうにゅう			パン さとう ココアパウダー	あぶら	631
	キャベツのわふうスパソテー	ベーコン		しおこんぶ	キャベツ たまねぎ エリンギ	スパゲティ	オリーブオイル	
	とりにくとチンゲンサイの クリームスープ	とりにく	なまクリーム ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ はくさい マッシュルーム とうもろこし	ベシャメルソース	オリーブオイル	
	ミニようなしゼリー					ようなしゼリー		
7金	ごぼん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		612
	あつやきたまご	たまご				さとう でんぷん	あぶら	
	ひきずり	とりにく かまぼこ やきとうふ		にんじん ねぎ	こんにゃく はくさい しいたけ	なまふ さとう		
	にんじんしりしり	まぐるあぶらづけ		にんじん			ごま	
10月	ごぼん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		613
	しろみざかなとはなやさいの ちゅうかいため	ほき		ブロッコリー あかパプリカ	たまねぎ カリフラワー きパプリカ	でんぷん さとう	あぶら	
	たっぷりやさいのスープぎょうざ	ぶたにく とりにく		にんじん ねぎ チンゲンサイ	はくさい きくらげ しょうが キャベツ	はるさめ こむぎこ	ごまあぶら とんし	
	はっさく				はっさく			
11火	ごぼん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		684
	カレーシチュー	ぶたにく とうにゅう		にんじん	たまねぎ えだまめ にんにく	じゃがいも カレールー		
	ウインナー(2ほん)	ウインナー						
	ミモザサラダ	たまご		にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし		マヨドレッシング	
卒業お祝い献立								
12水	せきはん 牛乳	あずき	ぎゅうにゅう			こめ もちごめ		626
	キャベツいりメンチカツ	ぎゅうにく ぶたにく			キャベツ たまねぎ	でんぷん さとう こむぎこ パンこ	あぶら	
	さんしょくおひたし	かつおぶし		ほうれんそう にんじん	もやし	さとう		
	とうふとえのきのすましじる さくらゼリー	とうふ かまぼこ		にんじん みつば	はくさい えのきたけ		さくらゼリー	
13木	ちゅうかめん 牛乳		ぎゅうにゅう			ちゅうかめん		655
	とうにゅうタンタンラーメンスープ	ぶたにく みそ とうにゅう		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しいたけ	でんぷん	ねりごま	
	とりにくのからあげ(2こ)	とりにく			しょうが	でんぷん	あぶら	
	ナムル			にんじん ほうれんそう	きりぼしだいこん もやし	さとう	ごまあぶら	

今月の目標 <給食の時間・食育> 1年間の振り返りをしよう

日 曜	献 立 名 <small>こん だて めい</small>	(あか) おもに体をつくる もとなる食品		(みどり) おもに体の調子を 整えるもとなる食品		(き) おもにエネルギーの もとなる食品		エネルギー kcal
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		肉・魚・卵 大豆・大豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	米・パン めん・いも・砂糖	油脂・種実	
	たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質		
14 金	とりめし 牛乳	とりにく	ぎゅうにゅう			こめ さとう		-
	あつあげのふくめに(2こ)	なまあげ			しょうが	さとう		
	あおじそあえ				あおじそ	キャベツ きゅうり		
	あおさのみそしる	とうふ みそ あぶらあげ	あおさ	にんじん みつば	だいこん えのきたけ			
	セレクトデザート					セレクトデザート		
17 月	わかめごはん 牛乳		ぎゅうにゅう わかめ			こめ		652
	さわらのさっぱりおろしソースかけ	さわら			だいこん	でんぶん さとう	あぶら あおじそドレッシング	
	にくじゃが	ぶたにく はんぺん		にんじん えだまめ	たまねぎ こんにゃく	じゃがいも さとう		
	だいこんとささみのサラダ	とりにく			きゅうり だいこん		ごまドレッシング	
18 火	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		695
	にこみハンバーグ	とりにく ぶたにく ぎゅうにく			えのきたけ たまねぎ	さとう パンこ でんぶん		
	パジルスパゲティ			パジル		スパゲティ	オリーブオイル	
	ポトフ	ウインナー		にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ セロリ しめじ	じゃがいも		

### お知らせ

☆都合により、献立・材料等が変わることがあります。

給食回数12回(6年生10回)

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」「おいしく安心して食べられるように」などの思いを込めて作られています。みなさんは、給食を食べながら、どんなことを感じ、学んででしょうか？今年度の給食もあと少して終わります。1年を振り返るとともに、残りの日々の給食をしっかり食べて、元気に学校生活を送ってほしいと思います。

## あなたの食生活はどうですか？ 振り返りチェックシート

## ひな祭り の行事食



日ごろの食生活を振り返り、よくできたと思うものに○を付けましょう。

<input type="checkbox"/> 朝ごはんを毎日欠かさず食べている	<input type="checkbox"/> 食事の前に手をきれいに洗っている	<input type="checkbox"/> 正しい姿勢で、よくかんで食べている
<input type="checkbox"/> 苦手な食べ物にも挑戦している	<input type="checkbox"/> おやつは時間と量を決めて食べるようにしている	<input type="checkbox"/> おはしを上手に使うことができる
<input type="checkbox"/> 食べたらずを磨いている	<input type="checkbox"/> おうちで食事のお手伝いをしている	<input type="checkbox"/> 家族や仲間と食事を楽しんでいる

ひな祭りは、女の子の成長と幸せを願う行事で、五節句のひとつ「上巳の節句」が起源です。季節の花になんで「桃の節句」ともいいます。桃の花やひな人形をかざり、さまざまな願いを込めた料理やお菓子を食べて厄を払います。



愛知県でひな祭りに供えられているお菓子はどれでしょう？ ※答えは下にあります



## 卒業おめでとうございます

健康な心と体は、毎日の食事の積み重ねです。今食べている食事は、「未来の自分」をつくるための重要な土台となります。心も体も成長途中のみなさんにとって、食事から栄養をしっかり摂ること、食事を楽しむことは、何より大切です。給食を通して学んだことを思い出しなが、毎日の食生活をよりよいものにしてほしいと願っています。



答え: ②

(①は石川県金沢市、③は香川県でひな祭りに供えられている伝統的なお菓子)

○の数が...

7~9個	4~6個	1~3個	0個
☆☆☆ たいへん よくがんばり ました	☆☆ よくがんばり ました	☆ もうすこし がんばり ましょう	まずは たべたことをすき になりましょう



