



給食だより

辰口学校給食センター

今年度もあと1か月となりました。1年間、元気に楽しく学校生活を送ることはできましたか。新しい学年を元気に迎えられるように、春休みも規則正しい生活を心がけましょう。



給食の時間をふいかえろう



もうすぐ一年が終わりますね。進級・進学するにあたり、この一年の給食時間の過ごし方をふりかえりましょう。出来ているものに○をつけてチェックしてみましょう。○がつかなかったところは、来年度は○がつくようにがんばりましょう。

食事の前に
しっかり手を
洗った。



給食当番の時、
みじたくが
きちんとできた。



給食の放送を聞
いたり、掲示物
を見て学ぶこと
ができた。



好ききらいを
しないで食べる
ことができた。



一年間のふいかえり

協力して準備が
できた。



感謝して
食べることが
できた。



食事のマナー
を守ることが
できた。



ひなまつり

ひなまつりは、「桃の節句」または、「上巳（じょうし）の節句」とも呼ばれます。子どもの健やかな成長と幸せを願う行事です。病気やけがなどの災いをはらうために紙の人形を川に流したことが始まりと言われています。ひなまつりでは、はまぐりのお吸い物や、ひしもち、ひなあられなどが行事食として食べられます。



春を告げる食品

わかめ



わかめは、乾燥品や塩蔵品があるので、1年中食べることができますが、旬は春です。早春から生のわかめが多く出回ります。給食では、わかめごはんや、わかめのみそ汁など、わかめを使った献立を出しています。ご家庭でも生わかめのおいしさを味わってみませんか。

一年間ありがとうございました。

給食は、成長期のみなさんにとって必要な栄養がとれるように作られています。これからも、安全安心で美味しい給食を提供していきます。ぜひ、楽しみにしていてください。

令和8年

3月

学校給食予定献立表

中学校

実施日		献立名	主な材料とその働き			栄養量		
日	曜		血・肉・骨になるもの (あかたべもの)	体の調子をとのえるもの (みどりのたべもの)	熱や力になるもの (きいろのたべもの)	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)
2	月	牛乳 白飯 チーズハムカツ 野菜ソテー お豆のスープ ヨーグルト	牛乳 チーズハムカツ 鶏肉 大豆 ヨーグルト	キャベツ にんじん コーン ピーマン 玉ねぎ 大根 白菜	白飯 油 オリーブ油	841	21.2	26.5
3	火	牛乳 ひな祭りずし あさりのお吸い物 ひなあられ ひな祭りメニュー	牛乳 鶏ひき肉 大豆 卵 あさり 絹豆腐	しょうが にんじん 玉ねぎ れんこん 枝豆 えのきたけ たけのこ ほうれん草	ずし飯 油 三温糖 でんぶん ひなあられ	788	34.5	19.6
4	水	牛乳 白飯 能美のゆず香る揚げギョーザ きゅうりのシャキシャキ海藻サラダ 体ほかほか加賀丸いも汁 宮竹小児童献立	牛乳 豚肉ギョーザ 海そう 豚肉	ゆず果汁 キャベツ きゅうり コーン レモン果汁 ごぼう 大根 にんじん ねぎ	白飯 油 三温糖 でんぶん ごま油 丸いも	769	24.0	21.2
5	木	牛乳 メロンパン プレーンオムレツ ツナサラダ キャベツのチャウダー	牛乳 オムレツ ツナ ベーコン 生クリーム	玉ねぎ にんじん ブロッコリー キャベツ	メロンパン 三温糖 油 じゃがいも 米粉 バター	792	31.3	31.7
6	金	牛乳 白飯 のりふりかけ さばの竜田揚げ 小松菜のごま和え 肉豆腐	牛乳 のりふりかけ さば 牛肉 焼き豆腐	しょうが 小松菜 白菜 にんじん 玉ねぎ ねぎ	白飯 でんぶん 米粉 油 ごま 三温糖	903	37.5	35.5
9	月	牛乳 白飯 ヒレカツ 1食用ソース ブロッコリーのソテー 鶏大根	牛乳 豚肉 鶏肉 厚揚げ	にんじん コーン ブロッコリー しょうが ねぎ 大根	白飯 天ぷら粉 パン粉 油 オリーブ油 三温糖	818	38.4	23.8
10	火	牛乳 ピーフカレーライス フルーツヨーグルト	牛乳 牛肉 チーズ ヨーグルト	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん フルーツチャツネ りんご みかん パイナップル 黄桃 バナナ	麦飯 油 じゃがいも バター 小麦粉 カレールウ ナタデココ	937	24.6	27.3
11	水	牛乳 鮭フライのタルタルセルフサンド (食パン、鮭フライ、卵サラダ) ポークビーンズ	牛乳 さけフライ 卵 豚肉 大豆	キャベツ きゅうり にんじん にんにく しょうが 玉ねぎ トマト	食パン 油 マヨネーズ じゃがいも 三温糖	753	35.2	33.5
12	木	牛乳 赤飯 ごま塩 照り焼きチキン 炒め紅白なます けんちん汁 お祝いクレープ 卒業お祝いメニュー	牛乳 鶏肉 うす揚げ 豚肉 木綿豆腐	にんじん 大根 白菜 小松菜	赤飯 ごま塩 三温糖 水あめ でんぶん 油 ごま ごま油 お祝いクレープ	860	37.2	29.4
16	月	牛乳 わかめ麦ご飯 鶏肉のから揚げ カラフルサラダ たけのこのすまし汁	牛乳 鶏肉 ふかし	にんにく しょうが ブロッコリー キャベツ にんじん たけのこ えのきたけ 玉ねぎ ねぎ	わかめ麦ご飯 でんぶん 米粉 油 ドレッシング 三温糖	776	29.2	22.5
17	火	牛乳 豚キムチ丼 コーンかきたまスープ 型抜きいちごチーズ	牛乳 豚肉 鶏肉 絹豆腐 卵 チーズ	玉ねぎ にんじん キャベツ キムチ たくあん コーン チンゲンサイ	麦飯 油 三温糖 ごま油 でんぶん	795	33.7	23.3
18	水	牛乳 白飯 ししゃもフライ 大豆とひじきの炒り煮 めった汁	牛乳 子持ちししゃもフライ ひじき 大豆 さつま揚げ 鶏肉 うす揚げ みそ	ごぼう にんじん 大根 ねぎ	白飯 油 三温糖 ごま ごま油 じゃがいも	766	30.2	22.5
19	木	牛乳 キャロットパン タンドリーチキン コールスローサラダ さつまいものポトフ ココアワッフル	牛乳 鶏肉 ヨーグルト 豚肉	しょうが にんにく パプリカ キャベツ コーン にんじん きゅうり 玉ねぎ 大根 白菜	キャロットパン オリーブ油 三温糖 さつまいも ココアワッフル	799	34.0	30.7
23	月	牛乳 白飯 にんじんシューマイ ナムル タンタンメン	牛乳 にんじんシューマイ 豚ひき肉	にんじん もやし 小松菜 しょうが にんにく 玉ねぎ きくらげ たけのこ ねぎ	白飯 三温糖 ごま油 油 ごま 中華めん	790	25.6	22.8