

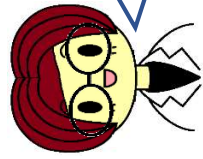
令和7年

3月給食だより

十日町市水沢学校給食センター

今月の目標

1年間の食生活を振り返ろう



3月は1年間のまとめの時期です。毎日の給食の献立や放送、給食時間のお話、給食だよりでもいろいろなことを伝えて来ました。みなさんはこの1年間で、どんなことを学ぶことができましたか？これまで学んだことを毎日の生活にしっかり生かしていきましよう。

あなたの食生活はどうですか？振り返りチェックシート

日ごろの食生活を振り返り、よくできたと思うものに○を付けましよう。

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

リクエスト 献立

水沢小学校	馬場小学校	川治小学校
給食委員会のみなさんが4つの献立を考えて、全校のみんなが投票を行いました。	給食委員会のみなさんが3つの献立を考えて、全校のみんなが投票を行いました。	6年生の食の授業で、1人1人が献立を考えました。その中から6年生の中でアンケートをとり、決定しました。

1年を振り返って...

1人はきれいに盛りつけられるようになったよ

食べられるようになりました

食べ物のことを知ることができたよ

みんなで楽しく食べられました

水沢小学校 3月の献立表

都合によりこんだてを変更することがあります。

曜日	月	火	水	木	金
日	3	4	5	6	7
こんだて 献立	ざつまいもと にんじんの ごまあえ	ひじき サラダ	切干し ナポリタン	福が来る ポテト サラダ	こまつな サラダ
	ちやくわの いそべ 揚げ	ポークカレー (ごはん)	ゴシヒカリ ごはん	ゴシヒカリ ごはん	ごはん
24	卒業・進級お祝い給食	春分の日			
691	7カメ サラダ	きのこと もやしの 中華あえ	小松菜と 豆腐の サラダ	さき昆布 煮	ラーメン サラダ
25.9	ライス	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
691	じゃが チーズ	きのこと 豆腐の麻婆 あんかけ	すき焼き 卵焼き	白身魚の ヤンニョム ソース	ホイ コーロー スープ
25.9	ライス	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
691	じゃが チーズ	きのこと 豆腐の麻婆 あんかけ	すき焼き 卵焼き	白身魚の ヤンニョム ソース	ホイ コーロー スープ
25.9	ライス	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
691	じゃが チーズ	きのこと 豆腐の麻婆 あんかけ	すき焼き 卵焼き	白身魚の ヤンニョム ソース	ホイ コーロー スープ
25.9	ライス	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
691	じゃが チーズ	きのこと 豆腐の麻婆 あんかけ	すき焼き 卵焼き	白身魚の ヤンニョム ソース	ホイ コーロー スープ
25.9	ライス	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
691	じゃが チーズ	きのこと 豆腐の麻婆 あんかけ	すき焼き 卵焼き	白身魚の ヤンニョム ソース	ホイ コーロー スープ
25.9	ライス	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
691	じゃが チーズ	きのこと 豆腐の麻婆 あんかけ	すき焼き 卵焼き	白身魚の ヤンニョム ソース	ホイ コーロー スープ
25.9	ライス	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
691	じゃが チーズ	きのこと 豆腐の麻婆 あんかけ	すき焼き 卵焼き	白身魚の ヤンニョム ソース	ホイ コーロー スープ
25.9	ライス	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
691	じゃが チーズ	きのこと 豆腐の麻婆 あんかけ	すき焼き 卵焼き	白身魚の ヤンニョム ソース	ホイ コーロー スープ
25.9	ライス	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
691	じゃが チーズ	きのこと 豆腐の麻婆 あんかけ	すき焼き 卵焼き	白身魚の ヤンニョム ソース	ホイ コーロー スープ
25.9	ライス	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
691	じゃが チーズ	きのこと 豆腐の麻婆 あんかけ	すき焼き 卵焼き	白身魚の ヤンニョム ソース	ホイ コーロー スープ
25.9	ライス	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
691	じゃが チーズ	きのこと 豆腐の麻婆 あんかけ	すき焼き 卵焼き	白身魚の ヤンニョム ソース	ホイ コーロー スープ
25.9	ライス	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
691	じゃが チーズ	きのこと 豆腐の麻婆 あんかけ	すき焼き 卵焼き	白身魚の ヤンニョム ソース	ホイ コーロー スープ
25.9	ライス	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
691	じゃが チーズ	きのこと 豆腐の麻婆 あんかけ	すき焼き 卵焼き	白身魚の ヤンニョム ソース	ホイ コーロー スープ
25.9	ライス	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
691	じゃが チーズ	きのこと 豆腐の麻婆 あんかけ	すき焼き 卵焼き	白身魚の ヤンニョム ソース	ホイ コーロー スープ
25.9	ライス	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
691	じゃが チーズ	きのこと 豆腐の麻婆 あんかけ	すき焼き 卵焼き	白身魚の ヤンニョム ソース	ホイ コーロー スープ
25.9	ライス	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
691	じゃが チーズ	きのこと 豆腐の麻婆 あんかけ	すき焼き 卵焼き	白身魚の ヤンニョム ソース	ホイ コーロー スープ
25.9	ライス	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
691	じゃが チーズ	きのこと 豆腐の麻婆 あんかけ	すき焼き 卵焼き	白身魚の ヤンニョム ソース	ホイ コーロー スープ
25.9	ライス	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
691	じゃが チーズ	きのこと 豆腐の麻婆 あんかけ	すき焼き 卵焼き	白身魚の ヤンニョム ソース	ホイ コーロー スープ
25.9	ライス	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
691	じゃが チーズ	きのこと 豆腐の麻婆 あんかけ	すき焼き 卵焼き	白身魚の ヤンニョム ソース	ホイ コーロー スープ
25.9	ライス	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
691	じゃが チーズ	きのこと 豆腐の麻婆 あんかけ	すき焼き 卵焼き	白身魚の ヤンニョム ソース	ホイ コーロー スープ
25.9	ライス	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
691	じゃが チーズ	きのこと 豆腐の麻婆 あんかけ	すき焼き 卵焼き	白身魚の ヤンニョム ソース	ホイ コーロー スープ
25.9	ライス	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
691	じゃが チーズ	きのこと 豆腐の麻婆 あんかけ	すき焼き 卵焼き	白身魚の ヤンニョム ソース	ホイ コーロー スープ
25.9	ライス	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
691	じゃが チーズ	きのこと 豆腐の麻婆 あんかけ	すき焼き 卵焼き	白身魚の ヤンニョム ソース	ホイ コーロー スープ
25.9	ライス	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
691	じゃが チーズ	きのこと 豆腐の麻婆 あんかけ	すき焼き 卵焼き	白身魚の ヤンニョム ソース	ホイ コーロー スープ
25.9	ライス	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
691	じゃが チーズ	きのこと 豆腐の麻婆 あんかけ	すき焼き 卵焼き	白身魚の ヤンニョム ソース	ホイ コーロー スープ
25.9	ライス	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
691	じゃが チーズ	きのこと 豆腐の麻婆 あんかけ	すき焼き 卵焼き	白身魚の ヤンニョム ソース	ホイ コーロー スープ
25.9	ライス	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
691	じゃが チーズ	きのこと 豆腐の麻婆 あんかけ	すき焼き 卵焼き	白身魚の ヤンニョム ソース	ホイ コーロー スープ
25.9	ライス	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
691	じゃが チーズ	きのこと 豆腐の麻婆 あんかけ	すき焼き 卵焼き	白身魚の ヤンニョム ソース	ホイ コーロー スープ
25.9	ライス	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
691	じゃが チーズ	きのこと 豆腐の麻婆 あんかけ	すき焼き 卵焼き	白身魚の ヤンニョム ソース	ホイ コーロー スープ
25.9	ライス	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
691	じゃが チーズ	きのこと 豆腐の麻婆 あんかけ	すき焼き 卵焼き	白身魚の ヤンニョム ソース	ホイ コーロー スープ
25.9	ライス	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
691	じゃが チーズ	きのこと 豆腐の麻婆 あんかけ	すき焼き 卵焼き	白身魚の ヤンニョム ソース	ホイ コーロー スープ
25.9	ライス	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
691	じゃが チーズ	きのこと 豆腐の麻婆 あんかけ	すき焼き 卵焼き	白身魚の ヤンニョム ソース	ホイ コーロー スープ
25.9	ライス	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
691	じゃが チーズ	きのこと 豆腐の麻婆 あんかけ	すき焼き 卵焼き	白身魚の ヤンニョム ソース	ホイ コーロー スープ
25.9	ライス	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
691	じゃが チーズ	きのこと 豆腐の麻婆 あんかけ	すき焼き 卵焼き	白身魚の ヤンニョム ソース	ホイ コーロー スープ
25.9	ライス	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
691	じゃが チーズ	きのこと 豆腐の麻婆 あんかけ	すき焼き 卵焼き	白身魚の ヤンニョム ソース	ホイ コーロー スープ
25.9	ライス	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
691	じゃが チーズ	きのこと 豆腐の麻婆 あんかけ	すき焼き 卵焼き	白身魚の ヤンニョム ソース	ホイ コーロー スープ
25.9	ライス	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
691	じゃが チーズ	きのこと 豆腐の麻婆 あんかけ	すき焼き 卵焼き	白身魚の ヤンニョム ソース	ホイ コーロー スープ
25.9	ライス	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
691	じゃが チーズ	きのこと 豆腐の麻婆 あんかけ	すき焼き 卵焼き	白身魚の ヤンニョム ソース	ホイ コーロー スープ
25.9	ライス	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
691	じゃが チーズ	きのこと 豆腐の麻婆 あんかけ	すき焼き 卵焼き	白身魚の ヤンニョム ソース	ホイ コーロー スープ
25.9	ライス	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
691	じゃが チーズ	きのこと 豆腐の麻婆 あんかけ	すき焼き 卵焼き	白身魚の ヤンニョム ソース	ホイ コーロー スープ
25.9	ライス	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
691	じゃが チーズ	きのこと 豆腐の麻婆 あんかけ	すき焼き 卵焼き	白身魚の ヤンニョム ソース	ホイ コーロー スープ
25.9	ライス	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
691	じゃが チーズ	きのこと 豆腐の麻婆 あんかけ	すき焼き 卵焼き	白身魚の ヤンニョム ソース	ホイ コーロー スープ
25.9	ライス	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
691	じゃが チーズ	きのこと 豆腐の麻婆 あんかけ	すき焼き 卵焼き	白身魚の ヤンニョム ソース	ホイ コーロー スープ
25.9	ライス	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
691	じゃが チーズ	きのこと 豆腐の麻婆 あんかけ	すき焼き 卵焼き	白身魚の ヤンニョム ソース	ホイ コーロー スープ
25.9	ライス	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
691	じゃが チーズ	きのこと 豆腐の麻婆 あんかけ	すき焼き 卵焼き	白身魚の ヤンニョム ソース	ホイ コーロー スープ
25.9	ライス	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
691	じゃが チーズ	きのこと 豆腐の麻婆 あんかけ	すき焼き 卵焼き	白身魚の ヤンニョム ソース	ホイ コーロー スープ
25.9	ライス	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
691	じゃが チーズ	きのこと 豆腐の麻婆 あんかけ	すき焼き 卵焼き	白身魚の ヤンニョム ソース	ホイ コーロー スープ
25.9	ライス	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
691	じゃが チーズ	きのこと 豆腐の麻婆 あんかけ	すき焼き 卵焼き	白身魚の ヤンニョム ソース	ホイ コーロー スープ
25.9	ライス	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
691	じゃが チーズ	きのこと 豆腐の麻婆 あんかけ	すき焼き 卵焼き	白身魚の ヤンニョム ソース	ホイ コーロー スープ
25.9	ライス	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
691	じゃが チーズ	きのこと 豆腐の麻婆 あんかけ			

使用食材一覧表

日	献立名	あかの仲間 （血や肉になる）		みどりの仲間 （体の調子を整える）		きいろの仲間 （熱や力の元になる）		脂質 加ゆみ 献 食塩相当量
		肉・魚・卵・ 大豆・大豆製品	牛乳・乳製品・ チーズ・ 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物など	米・めん・パン・ いも類・砂糖	油脂・糧実類	
3月	ソフトめん					ソフトめん		20.5 g
	ちゃんこうどん	油揚げ,鶏肉	昆布	にんじん	しめじ,はくさい,ねぎ, こんにゃく	砂糖		348 mg
	ちくわの磯辺揚げ	ちくわ	あおのり粉			薄力粉	油	2.0 mg
4火	さつまいもと人参のごまあえ			にんじん		さつまいも,砂糖	ごま	2.1 g
	ごはん					米		18.9 g
	ポークカレー	豚肉	牛乳	にんじん, ブロッコリー	玉ねぎ,しめじ,しょうが, にんにく,りんご	じゃがいも	油	289 mg
5水	ひじきサラダ	ハム	ひじき		キャベツ,きゅうり,コーン	砂糖	油	2.4 mg
								2.3 g
	コシヒカリごはん					米		20.0 g
6木	笹カマのマヨネーズ焼き	笹かまぼこ	スキムミルク, チーズ, あおのり粉			薄力粉	小麦粉,砂糖	328 mg
	切干しナポリタン	輪切リウィンナー		にんじん,青ピーマ ン	切干しだいこん,玉ねぎ,しめじ	砂糖	油	8.3 mg
	クリーミー春雨スープ	豚肉,あさり,豆乳		にんじん,みずな	もやし,はくさい,ねぎ	はるさめ	油	2.3 g
7金	コシヒカリごはん					米		24.2 g
	バリバリジャンボ唐揚げ	鶏肉			にんにく,しょうが	米粉,柿の種,パン粉	油	285 mg
	福が来るポテトサラダ	ハム		にんじん	福神漬,玉ねぎ,コーン	じゃがいも, ポテトの輩,砂糖	小麦粉,砂糖	2.9 mg
8火	キムチ汁	豚肉,豆腐		にんじん	はくさい,えのき,ねぎ, はくさいキムチ			2.3 g
	ごはん					米		22.0 g
	きつねのぎょうざ風	豚肉,みそ,油揚げ		にら	キャベツ,にんにく,ねぎ		油	351 mg
9水	こまつナサラダ	ツナ		こまつな	キャベツ	砂糖	油	3.1 mg
	もやしと挽き肉のスープ	豚肉		にんじん,みずな	にんにく,もやし		油	2.1 g
	ごはん					米		19.2 g
10月	手作り豆腐ハンバーグ	豆腐,鶏肉,豚肉,	ひじき	にんじん	えだまめ	パン粉,砂糖		307 mg
	ゆかりあえ			にんじん	もやし,きゅうり			4.9 mg
	野菜たっぷりトマトスープ	あさり,ウィンナー		にんじん, 赤ピーマン, 青ピーマン,トマト	玉ねぎ,キャベツ,黄ピーマン	じゃがいも,砂糖		2.3 g
11火	いちごゼリー							
	ごはん					米		21.3 g
	ポテトコロツケ				玉ねぎ	じゃがいも,パン粉, 薄力粉,砂糖	油	441 mg
12水	パンパンジー風サラダ	サラダチキン		にんじん	もやし,きゅうり,にんにく, しょうが	砂糖	油,ごま	4.7 mg
	きのこ豆腐のくず煮	豆腐,豚肉		にんじん, チンゲンサイ	はくさい,たけのこ,まいたけ, しめじ,えのき,こんにゃく	砂糖	油	1.9 g
	ごはん					米		19.1 g
13木	白身魚のヤンニョムソース	たら切身			にんにく,しょうが	米粉,砂糖	油,ごま	353 mg
	すきこんが煮	うち豆,さつま揚げ	すきこんが	にんじん		つきこん,砂糖	油	3.1 mg
	白菜のみそ汁	ソフト豆腐,油揚げ,みそ		にんじん	はくさい,ねぎ			2.3 g

令和7年3月 水沢小学校

日	献立名	あかの仲間 （血や肉になる）		みどりの仲間 （体の調子を整える）		きいろの仲間 （熱や力の元になる）		脂質 加ゆみ 献 食塩相当量
		肉・魚・卵・ 大豆・大豆製品	牛乳・乳製品・ 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物など	米・めん・パン・ いも類・砂糖	油脂・糧実類	
13木	ごはん					米		20.3 g
	セルフジャンバラヤ	豚肉,ハム,いか		にんじん, 青ピーマン,トマト	玉ねぎ,セロリー		油,バター	335 mg
	ごまじょこサラダ	ハム	揚げちりめん	にんじん	切干しだいこん,キャベツ, きゅうり	砂糖	油,ごま	5.8 mg
14金	水餃子の豆乳中華スープ	鶏肉,豚肉,豆乳		にんじん	はくさい,えのき,ねぎ,にんにく, キャベツ	薄力粉		2.1 g
	ごはん					米		18.7 g
	ホイコーロー	豚肉		青ピーマン	玉ねぎ,キャベツ,きくらげ, にんにく,しょうが	砂糖,	油	300 mg
17月	ラーメンサラダ	ハム		にんじん	きゅうり,もやし,コーン	中華めん,砂糖	ごま油	2.6 mg
	大根スープ	鶏肉,豆腐		にんじん	だいこん,えのき,ねぎ			2.2 g
	ごはん					米		22.4 g
18火	揚げ出し豆腐の麻婆あんかけ	豆腐,豚肉		葉ねぎ	玉ねぎ,ねぎ	砂糖,	油	314 mg
	さのこともやしの中華あえ	ハム	茎わかめ		えのき,しめじ,もやし	砂糖	油,ごま	2.9 mg
	キムチとトマトのスープ	豚肉		にんじん,にら, トマト	はくさいキムチ,もやし,えのき	砂糖		2.2 g
19水	ごはん					米		20.5 g
	すきやき卵焼き	たまご,豚肉,豆腐		にんじん	ねぎ,こんにゃく	砂糖	油	358 mg
	きりざい	糸引納豆		のぎわな漬け, にんじん	たくあん			3.9 mg
21金	豆乳仕立ての野菜汁	豚肉,油揚げ,みそ,豆乳		にんじん	はくさい,ごぼう,ねぎ, こんにゃく	さつまいも		2.0 g
	コシヒカリごはん					米		28.2 g
	鯖のごまみそ煮	さば,みそ			しょうが	砂糖	ごま	350 mg
24月	小松菜と豆腐のサラダ	ハム,豆腐	さざみのり	こまつな	キャベツ	砂糖	油	4.3 mg
	コーンとポテトのかき玉カレースープ	豚肉,豆腐,たまご		こまつな	コーン,えのき	じゃがいも		2.1 g
	ごはん					米		22.9 g
24月	手作りおからハンバーグ旨ソース	鶏肉,豚肉,おから,たまご	牛乳	トマト	玉ねぎ,りんご	砂糖	油	373 mg
	やみつきキャベツ			みずな	キャベツ,きゅうり		油,ごま	3.0 mg
	コーンポタージュ		牛乳,生クリーム		玉ねぎ,コーン		バター	2.3 g
24月	ミルクココア		牛乳			ミルクマーク(砂糖)		
	ごはん					米		19.6 g
	チキンの赤ワイン煮	鶏肉		トマト	玉ねぎ	砂糖	油	324 mg
24月	じゃがチーズ	ベーコン	チーズ		玉ねぎ	じゃがいも	バター,油	4.1 mg
	ワカメサラダ		わかめ		キャベツ,きゅうり,コーン	砂糖	油,ごま	2.2 g
	お祝いデザート		豆乳			砂糖,もち粉		

※ 200mlの牛乳が毎日つきます。