



# 3月給食だより

## 今月の目標

1年間の給食を振り返ろう



いよいよ3月ですね。下のチェックシートを使って、1年間の給食や食生活を振り返ってみましょう。○がついたものはその調子でがんばりましょう。○がつかなかったものは、これから○になるようにがんばりましょう。

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。

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

苦手な食べ物にも挑戦している

おやつは時刻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

食べ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

家族や仲間と食事を楽しんでいる

○の数が...

7~9個

4~6個

1~3個

ポン!

0個



## 保護者の皆様へ～給食着について～

給食着について、ご家庭での洗濯やアイロンがけにご協力いただきありがとうございます。おかげで子どもたちは、衛生面と異物混入防止などの安全面に気を付けながら、給食当番を行うことができます。今後もご協力よろしくお願いたします。



給食着の洗濯についてですが、一点お願いがあります。給食着は、クラスの子どもたちが共有で使用します。そのため、あまり香りの強くない洗剤や柔軟剤等で洗濯をしていただきたいと思います。よろしくお願いたします。

# 3月のこんだて表

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
3月	3	4	5	6	7 4日おくれのひなまつり
こんだて	オレンジ なのはな サラダ ミートソース (ソフトめん)	はるさめ サラダ なめこじる たれカツどん (ごはん)	コロコロ ポテトサラダ たりやき チキン ごはん カラフル ベジシチュー	ごぼう サラダ あつあげの トマトグラタン ごはん ふわふわ たまごスープ	てづくりももの チーズタルト こぎつね ごはん あさりの すまじる
エネルギー	689 キロカロリー	628 キロカロリー	683 キロカロリー	696 キロカロリー	640 キロカロリー
たんぱく質	31.2 グラム	28.8 グラム	28.1 グラム	25.7 グラム	23.0 グラム
3月	10	11	12	13	14
こんだて	ひじき マヨあえ ごもく たまごやき ごはん にくどうふ	オレンジ きりぼし ナムル マーボーライス (ごはん)	だいこんの こまじゃこ サラダ ハンバーグの マッシュポテト やき ごはん くらたまじる	ブロッコリーの ねふうサラダ さばのカレー こうじやき ごはん とうにゅう みそしる	チリコンカン ☆ココア あげパン とりだんごの コンソメスープ
エネルギー	713 キロカロリー	658 キロカロリー	699 キロカロリー	683 キロカロリー	633 キロカロリー
たんぱく質	29.2 グラム	25.5 グラム	27.4 グラム	24.3 グラム	29.2 グラム
3月	17	18	19	20	21
こんだて	ごもくひじき ☆とりにく の からあげ ごはん とうふと わかめの みそしる	ミモザふう サラダ だいすど ひじきの チーズやき ごはん ABCスープ	わふうサラダ あじの ゆずマヨやき ごはん ぶたキムチ なべ	春分の日	ヨーグルトあえ きわかめの サラダ ミートボールカレーライス (むぎごはん)
エネルギー	635 キロカロリー	650 キロカロリー	635 キロカロリー		721 キロカロリー
たんぱく質	28.1 グラム	25.2 グラム	28.7 グラム		20.9 グラム
3月	24	<p>卒業リクエストメニューが登場します！                      ~6年生が卒業前に食べたい給食~</p> <p>6年生が田沢小学校の給食を食べられるのもあとわずか。そこで、6年生が卒業する前にもう一度食べたい給食のメニューを聞きました。3月の給食に登場します。                      ☆ココア揚げパン ☆鶏肉のから揚げ ☆手作りガトーショコラ お楽しみに！                      6年生のみなさん、残り少ない給食を味わって食べてくださいね。</p>			
こんだて	☆てづくり ガトー ショコラ おまめ ポターージュ チキンライス				
エネルギー	740 キロカロリー				
たんぱく質	23.2 グラム				

# 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 カリウム 鉄 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・種実 類	
3月	ソフトめん					ソフトめん		21.2 g
	ミートソース	豚肉,鶏肉,大豆	粉チーズ	にんじん,トマト	玉ねぎ,ぶなしめじ,グリーンピース		バター	361 mg
	菜の花サラダ	ハム,たまご		なのはな	キャベツ,きゅうり	砂糖	油	2.2 mg
	オレンジ				オレンジ			2.2 g
4火	ごはん					米		17.8 g
	たれカツ	豚肉,たまご				薄力粉,パン粉,砂糖	油	290 mg
	春雨サラダ	ハム		にんじん	もやし,きゅうり	緑豆はるさめ,砂糖	油	2.3 mg
	なめこ汁	豆腐,みそ		ほうれんそう	なめこ,だいこん,ねぎ			2.0 g
5水	ごはん					米		17.7 g
	照り焼きチキン	鶏肉				砂糖		266 mg
	コロコロポテトサラダ	ハム		にんじん	きゅうり,玉ねぎ,とうもろこし	じゃがいも,砂糖	マヨネーズ	5.3 mg
	カラフルベジシチュー	豚肉,あさり	牛乳	かぼちゃ,にんじん,ブ ロccoli,赤ピーマン	玉ねぎ,黄ピーマン,エリンギ		油	2.2 g
	コーヒー牛乳		乳飲料(コーヒー)					
6木	ごはん					米		27.4 g
	厚揚げのトマトグラタン	生揚げ,みそ	チーズ	ブロッコリー,トマト	玉ねぎ,とうもろこし	パン粉	油	485 mg
	ごぼうサラダ	ツナ		にんじん	ごぼう,きゅうり	砂糖	マヨネーズ,ごま	2.9 mg
	ふわふわ玉子スープ	たまご	粉チーズ	にんじん,こまつな	玉ねぎ,とうもろこし	パン粉		2.1 g
7金	こぎつねごはん	油揚げ		にんじん,きぬさや		米,砂糖		21.7 g
	あさりのすまし汁	豆腐,あさり,かまぼこ		にんじん,ほうれんそう	だいこん			345 mg
	手作り桃のチーズタルト	たまご	クリームチーズ,生ク リーム		もも	砂糖,薄力粉,タルトカップ		5.2 mg
								2.7 g
10月	ごはん					米		27.5 g
	五目玉子焼き	たまご,鶏肉		にんじん,青ピーマン	干し椎茸,玉ねぎ	砂糖	油	345 mg
	ひじきマヨあえ	ハム	ひじき	にんじん	きゅうり,とうもろこし	砂糖	マヨネーズ	2.6 mg
	肉豆腐	豚肉,豆腐		にんじん,チンゲン菜	玉ねぎ,たけのこ,ねぎ	砂糖,でんぷん	油	2.1 g
11火	ごはん					米		20.2 g
	麻婆豆腐	豆腐,豚肉,みそ		にんじん,にら	ねぎ,干し椎茸,玉ねぎ	砂糖,でんぷん	油	366 mg
	切干しナムル			ほうれんそう	切干しだいこん,とうもろこし,もやし, きゅうり	砂糖	ごま,油	2.8 mg
	オレンジ				オレンジ			1.9 g

# 令和7年 3月 十日町市立田沢小学校

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 加算 鉄 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・種実 類	
12 水	ごはん					米		26.5 g
	ハンバーグのマッシュポテト焼き		生クリーム,粉チーズ			じゃがいも,砂糖	マヨネーズ	520 mg
	大根のごまじゃこサラダ		ちりめんじゃこ	にんじん	だいこん,きゅうり	砂糖	油,ごま	11.3 mg
	にら玉汁	たまご,豆腐,みそ		にんじん,にら	えのきたけ,玉ねぎ			2.2 g
13 木	ごはん					米		25.6 g
	さばのカレーこうじ焼き	さば						313 mg
	ブロッコリーの和風サラダ	ベーコン	きざみのり	ブロッコリー,にんじん	キャベツ		油,ごま	2.1 mg
	豆乳みそ汁	豚肉,油揚げ,みそ,調製豆乳		にんじん	はくさい,ごぼう,ねぎ	さつまいも,つきこん		1.8 g
14 金	ココア揚げパン					ココアパン,砂糖	油	26.4 g
	チリコンカン	豚肉,大豆		トマト	玉ねぎ	砂糖	油	368 mg
	鶏だんごのコンソメスープ	鶏肉		にんじん,青ピーマン	玉ねぎ,キャベツ	じゃがいも,でんぷん, パン粉,砂糖		3.2 mg
								2.5 g
17 月	ごはん					米		20.5 g
	鶏肉のから揚げ	鶏肉,たまご				薄力粉,でんぷん	油	328 mg
	五目ひじき	さつまいも	ひじき	にんじん,いんげん		つきこん,砂糖	油	1.6 mg
	豆腐とわかめのみそ汁	豆腐,油揚げ,みそ	わかめ		だいこん,ねぎ			2.3 g
18 火	ごはん					米		20.4 g
	大豆とひじきのチーズ焼き	大豆,豚肉	ひじき,チーズ	にんじん	玉ねぎ	砂糖	油	331 mg
	ミモザ風サラダ	ハム,たまご	カッテージチーズ	にんじん	きゅうり,キャベツ		油	4.4 mg
	ABCスープ	ベーコン,あさり		にんじん,ほうれんそう	玉ねぎ,ぶなしめじ	ABCマカロニ,じゃがいも		2.1 g
19 水	ごはん					米		21.2 g
	あじのゆずマヨ焼き	あじ,みそ				砂糖	マヨネーズ	342 mg
	和風サラダ	ツナ		にんじん	キャベツ,きゅうり	砂糖	油	2.2 mg
	豚キムチ鍋	豚肉,豆腐,みそ		チンゲン菜,にんじん	はくさいキムチ,はくさい,えのきたけ	糸こんにゃく,砂糖		2.4 g
21 金	麦ごはん					米,押し麦		22.9 g
	ミートボールカレー	鶏肉,豚肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ,ぶなしめじ,グリーンピース	じゃがいも,砂糖	油	335 mg
	茎わかめのサラダ	ツナ	茎わかめ		キャベツ,きゅうり	砂糖	油	3.6 mg
	ヨーグルトあえ		ヨーグルト,サワーク リーム,生クリーム		みかん,もも,りんご,バナナ			2.2 g
24 月	チキンライス	鶏肉		いんげん	とうもろこし,玉ねぎ,ぶなしめじ	米,砂糖	油	27.8 g
	お豆ポタージュ	ベーコン,あさり,大豆	牛乳,生クリーム	にんじん,ブロッコリー	玉ねぎ,とうもろこし	じゃがいも	バター	396 mg
	手作りガトーショコラ	たまご	生クリーム,牛乳			薄力粉,チョコチップ,砂糖, 粉糖		4.6 mg
								1.9 g

※ 200mlの牛乳が毎日つきます。