

2025 年

3月 給食だより



外はまだ冬の景色が広がっていますが、気温も少しずつ高くなってきており、春の訪れを感じる季節になってきました。早いもので今年度も最後のひと月です。学校生活や食生活などの振り返りを行い、来年度へ向けての準備を始めましょう。

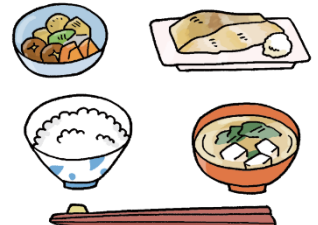
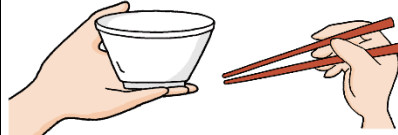
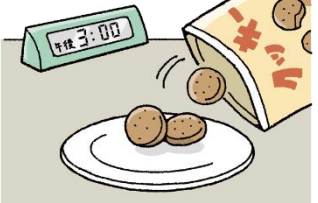
3月の給食目標



1年間の食生活を振り返ろう

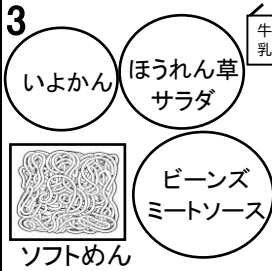
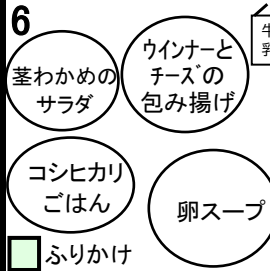
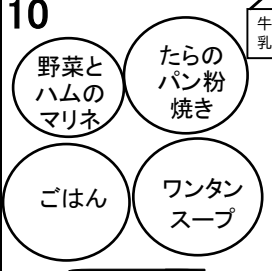
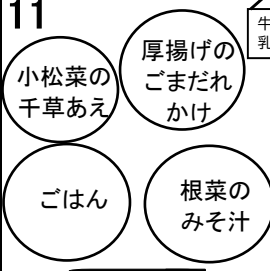
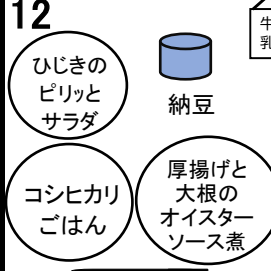
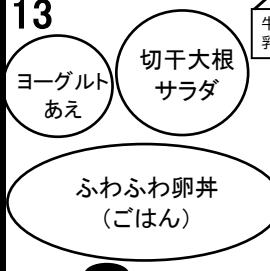
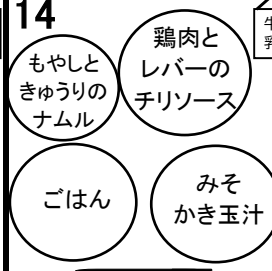
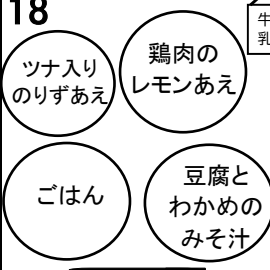
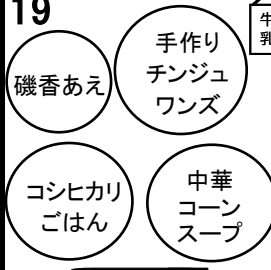
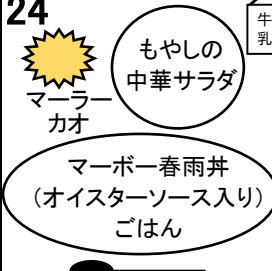
給食の時間や家での1年間の食生活を振り返ってみましょう。
できたところはこれからも続け、できなかったところは改善できるよう意識して取り組みましょう。



給食準備	食事前はきれいに手を洗った。給食当番は身支度をきちんと整えた。 	丁寧に盛り付けをすることができた。 	協力して時間内に準備と後片付けを終えた。 
給食時間	苦手なものにも挑戦した。 	よく噛んで食べた。 	食器はきれいに返却した。 
食事マナー	正しい姿勢で食事をした。 	食器は正しく配置した。 	箸を正しく持ち、茶碗や汁椀も持って食べた。 
その他	早寝・早起きを心掛け、朝食を食べてから登校した。 	間食は時間と量を決めて食べた。 	準備や片付けなど、おうちの人の手伝いをすることができた。 

3月の予定献立表

十日町学校給食センター

月	火	水	木	金
3  921 kcal・35.4g・3.6g	4  871 kcal・34.3g・2.5g	5  858 kcal・32.8g・2.5g	6  838 kcal・31.8g・2.7g	7 《卒業式》 
		全学校3年欠食	中条中3年欠食	
10  758 kcal・32.2g・2.2g	11  801 kcal・28.6g・2.2g	12  809 kcal・32.9g・2.5g	13  791 kcal・28.3g・2.2g	14  843 kcal・34.4g・2.4g
	中条中2年欠食	十日町・中条中2年欠食	十日町・中条中2年欠食	十日町中2年欠食
17  848 kcal・25.7g・2.8g	18  816 kcal・31.9g・2.4g	19  799 kcal・33.2g・2.3g	20 《春分の日》 	21  842 kcal・32.7g・2.8g
24  881 kcal・28.2g・2.8g	都合により、献立や食材の一部を変更する場合があります。ご了承ください。 			
	エネルギー kcal・たんぱく質g・塩分g 学校・学年・学級の欠食予定など			

ごはんをしっかり食べましょう

ごはんなどの炭水化物は、脳や体を動かすエネルギー源になります。三大栄養素(炭水化物、たんぱく質、脂質)の中でも、必要とされる量が多くなっています。



早寝



睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとりましょう。

早起き



朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。

朝ごはん



夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとりましょう。

朝ごはんを食べないとどうなるの？

朝ご飯を抜くことで体温がうまく上がらず、「集中できない」「だるくなる」「イライラする」等の不調の原因になります。栄養バランス良く朝食をとることがポイントです。朝食でたんぱく質をとることで、昼間の集中力がアップするとともに夜もスムーズに眠れることが最近の研究で分かっています。

(文部科学省 早寝早起きから引用)

3月 使用食品一覧表

日	献立名	おもに体を作る食品		おもに体の調子を整える食品		おもにエネルギーになる食品	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群
		たんぱく質	無機質	色の濃い野菜	その他の野菜や果物	炭水化物	脂肪
3	ソフト麺					ソフトめん	
	ビーンズミートソース	豚肉 大豆		にんじん トマト	玉ねぎ ぶなしめじ		油 ルウ
	ほうれん草サラダ	ハム		ほうれんそう	もやし キャベツ とうもろこし	さとう	油
	いよかん				いよかん		
4	ごはん					ごはん	
	たれカツ	豚肉 たまご				薄力粉 パン粉	油
	小松菜のおひたし			こまつな	キャベツ もやし とうもろこし		
	沢煮椀	豚肉		にんじん きぬさや	たけのこ ごぼう えのきたけ	はるさめ	
	お祝いケーキ	たまご	牛乳		いちご	小麦粉 さとう	油
5	コシヒカリごはん					ごはん	
	鯖のピリッとソース	さば			しょうが ねぎ にんにく	さとう かたくり粉	ごま油
	じゃがきんぴら	豚肉		にんじん いんげん	ごぼう	じゃがいも さとう	ごま油
	もやしのみそ汁	豆腐 油揚げ みそ		にんじん こまつな	もやし ねぎ		
6	コシヒカリごはん					ごはん	
	ふりかけ		昆布 のり		抹茶	米 ｺｰｽﾀｰﾁ さとう	
	ウインナーとチーズの包み揚げ	ウインナー	チーズ			春巻きの皮 薄力粉	油
	茎わかめのサラダ	ハム	わかめ		もやし きゅうり	さとう	油
	卵スープ	豆腐 鶏肉 たまご		にんじん こまつな	えのきたけ ねぎ	かたくり粉	
10	ごはん					ごはん	
	鱈のパン粉焼き	たら		パセリ		パン粉	ノンエッグマヨネーズ
	野菜とハムのマリネ	ハム		にんじん	キャベツ きゅうり レモン	さとう	油
	ワンタンスープ	豚肉		にんじん にら	もやし ねぎ メンマ しいたけ	ワンタン	
11	ごはん					ごはん	
	厚揚げのごまだれかけ	厚揚げ				かたくり粉 さとう	油 ごま
	小松菜の千草あえ	たまご		こまつな にんじん	もやし	さとう	
	根菜のみそ汁	豚肉 豆腐 みそ		にんじん	ごぼう だいこん れんこん こんにゃく ねぎ	じゃがいも	
12	コシヒカリごはん					ごはん	
	納豆	納豆					
	ひじきのピリッとサラダ	ハム	ひじき	ほうれんそう にんじん	キャベツ	さとう	油 ラー油
	厚揚げと大根のオイルサーイ煮	厚揚げ 豚肉 うずら卵		にんじん チンゲンサイ	だいこん たけのこ しいたけ にんにく しょうが	さとう	油 オイスターソース
13	ごはん					ごはん	
	ふわふわたまご丼の具	鶏肉 豆腐 たまご		にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ えのきたけ しょうが にんにく	かたくり粉	油 ごま油
	切干大根サラダ	ハム			切干大根 キャベツ きゅうり とうもろこし	さとう	ごま油
	ヨーグルトあえ		ヨーグルト		みかん パイン りんご		
14	ごはん					ごはん	
	鶏肉とレバーのチリソース	鶏肉 豚レバー 大豆			しょうが ねぎ にんにく	かたくり粉 さとう	油
	もやしときゅうりのナムル				もやし きゅうり とうもろこし	さとう	ごま油
	みそかき玉汁	豆腐 たまご みそ		にんじん	はくさい だいこん ねぎ		

十日町学校給食センター

日	献立名	おもに体を作る食品		おもに体の調子を整える食品		おもにエネルギーになる食品	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群
		たんぱく質	無機質	色の濃い野菜	その他の野菜や果物	炭水化物	脂肪
17	ごはん					ごはん	
	ビーンズカレー	豚肉 大豆		にんじん	玉ねぎ しょうが にんにく りんご	じゃがいも	油 ルウ
	じゃこのサラダ		ちりめんじゃこ		キャベツ きゅうり とうもろこし	さとう	油
	いちごゼリー				いちご	さとう	
18	ごはん					ごはん	
	鶏肉のレモンあえ	鶏肉		パセリ	レモン	かたくり粉 さとう	油
	ツナ入りのり酢あえ	ツナ	のり	にんじん	もやし キャベツ	さとう	
	豆腐とわかめのみそ汁	豆腐 大豆 みそ	わかめ		だいこん 玉ねぎ えのきたけ		
19	コシヒカリごはん					ごはん	
	手作りチンジュワンス	豚肉 鶏肉 豆腐			ねぎ しいたけ しょうが	さとう もち米 かたくり粉	ごま油
	磯香あえ	かまぼこ	のり	ほうれんそう	もやし とうもろこし		
	中華コーンスープ	鶏肉 豆腐 たまご		にんじん	しいたけ とうもろこし ねぎ	かたくり粉	
21	ごはん					ごはん	
	さめフライのごまケチャップかけ	さめ たまご				薄力粉 パン粉 さとう	油 ごま
	さっぱりおひたし			こまつな にんじん	もやし なめたけ		
	えのきのみそ汁	油揚げ みそ	わかめ	にんじん	えのきたけ ブラウンえのきたけ だいこん 玉ねぎ		
24	ごはん					ごはん	
	マーボー春雨丼の具	豚肉 鶏肉		にんじん にら	たけのこ 玉ねぎ しょうが にんにく	はるさめ さとう かたくり粉	油 オイスターソース ごま油
	もやしの中華サラダ	ハム			もやし きゅうり キャベツ		ごま油
	マーラーカオ	豆乳			ぶどう	薄力粉 さとう	油

※200mlの牛乳が毎日つきます。牛乳は2群の無機質に分類されます。
※こんにゃくは芋類ですが、体内の働きから4群の「その他の野菜や果物」に分類しています。