

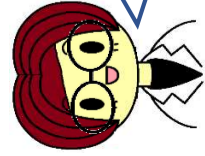
令和7年

十日町市水沢学校給食センター

3月給食だよ

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ょう。

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"/> 食べたら歯を磨いている	<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くしている

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、保健委員会のみなさんが3つの献立を考えて、全校のみんなに投票を行いました。

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。

リクエスト献立は
どんな風に決めたのかな？



水沢中学校 3月の献立表

曜日	月			火			水			木			金		
	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
日	3月3日 献立	3月4日 献立	3月5日 献立	3月6日 献立	3月7日 献立	3月8日 献立	3月9日 献立	3月10日 献立	3月11日 献立	3月12日 献立	3月13日 献立	3月14日 献立	3月15日 献立	3月16日 献立	3月17日 献立
月	3月18日 献立	3月19日 献立	3月20日 献立	3月21日 献立	3月22日 献立	3月23日 献立	3月24日 献立	3月25日 献立	3月26日 献立	3月27日 献立	3月28日 献立	3月29日 献立	3月30日 献立	3月31日 献立	3月31日 献立

1年間ありがとうございました！

この1年で、みなさんが心身共に大きく成長し、一段とたくましくなった様子がうかがえます。日々の給食や食育を通して、そのサポートができていたうれしいです。今月は、各小中学校の献立表や卒業・進級を控えたみなさんへのお祝い給食があります。お楽しみに！

使用食材一覧表 (6つの基礎食品群)

日	献立名	1群	2群	3群	4群	5群	6群		脂質 加ゆが 飲 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			25.2 g
	ちゃんごうどん	油揚げ,鶏肉	昆布	にんじん	しめじ,ほくさい,ねぎ,こんにゃく	砂糖			383 mg
	ちくわの磯辺揚げ	ちくわ	あおのり粉	にんじん		薄力粉	油		2.7 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		2.6 g
	ごはん					米			22.0 g
	ポークカレー	豚肉	牛乳	にんじん,プロッコリー	玉ねぎ,しめじ,しょうが,にんにく,りんご	じゃがいも	油		303 mg
5水	ひじきサラダ	ハム	ひじき		キャバツ,きゅうり,コーン	砂糖	油		3.0 mg
	ごはん					米			2.8 g
	コシヒカリごはん					米			23.0 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	ノエグ マヨネーズ		355 mg
	切干しナポリタン	輪切りウィンナー		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		11.1 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,ほくさい,ねぎ	はるさめ	油		2.8 g
7金	コシヒカリごはん					米			28.2 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		300 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,ポテトの皮,砂糖	ノエグ マヨネーズ		3.8 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				3.1 g
	ごはん					米			32.9 g
	手作り豆腐ハンバーグ	豆腐,鶏肉,豚肉	ひじき	にんじん	えたまめ	パン粉,砂糖			327 mg
9水	ゆかりあえ			にんじん	もやし,きゅうり				6.0 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,キャバツ,黄ピーマン	じゃがいも,砂糖			2.8 g
	いちごゼリー								2.8 g
10月	ごはん					米			22.0 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		489 mg
	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		5.5 mg
11火	さのこ豆腐のくず煮	豆腐,豚肉		にんじん,チンゲンツアイ	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		2.5 g
	ごはん					米			24.7 g
	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		382 mg
12水	すきこんぶ煮	うち豆,さつま揚げ	すきごんが	にんじん		つきごん,砂糖	油		3.7 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				2.7 g

卒業式(給食なし)



令和7年3月 水沢中学校

日	献立名	1群	2群	3群	4群	5群	6群		脂質 加ゆが 飲 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		
13木	ごはん					米			23.8 g
	セルブジャンバラヤ	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		364 mg
	ごまじやごサラダ	ハム	揚げちりめん	にんじん	切干しだいこん,キャバツ,きゅうり	砂糖	油,ごま		7.7 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,キャバツ	薄力粉			2.6 g
	ごはん					米			21.3 g
	ホイコーロー	豚肉		青ピーマン	玉ねぎ,キャバツ,きくらげ,にんにく,しょうが	砂糖	油		322 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		3.5 mg
	大根スープ	鶏肉,豆腐		にんじん	だいこん,えのき,ねぎ				2.7 g
	ごはん					米			26.5 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		341 mg
	さのこもやしの中華あえ	ハム	まわかめ		えのき,しめじ,もやし	砂糖	油,ごま		4.1 mg
	キムチとトマトのスープ	豚肉		にんじん,ら,トマト	はくさい,キムチ,もやし,えのき	砂糖			2.8 g
19水	ごはん					米			23.6 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		393 mg
	きりざい	糸引納豆		のぞかな漬,にんじん	たくあん				5.3 mg
20木	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			2.6 g
	コシヒカリごはん					米			32.9 g
	鯖のごまみそ煮	さば,みそ			しょうが	砂糖	ごま		382 mg
21金	小松菜と豆腐のサラダ	ハム,豆腐	さざみどり	こまつな	キャバツ	砂糖	油		5.3 mg
	ごはん					コーン,えのき			2.7 g
	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		26.9 g
22土	やみつきキャバツ			みずな	キャバツ,きゅうり		油,ごま		407 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		3.6 mg
	ミルクココア		牛乳			ミルク(砂糖)			2.9 g
24月	ごはん					米			22.1 g
	チキンの赤ワイン煮	鶏肉		トマト	玉ねぎ	砂糖	油		348 mg
	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		4.7 mg
25火	ワカメサラダ		わかめ		キャバツ,きゅうり,コーン	砂糖	油,ごま		2.9 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。牛乳は2群に分類されます。