

# 給食だより 3月号

令和7年2月 伊米ヶ崎小学校  
(小出小学校給食センター)

	月		火		水		木		金	
	3	605 kcal 1.9 g	4	639 kcal 2.9 g	5	655 kcal 2.7 g	6	584 kcal 2.3 2.1	7	696 kcal 2.1 g
献立	ひなまつり こんだて ほうれんそうの ごまみそあえ とりの あまざけ たりやき ごはん はなふの すましじる		ピーチゼリー ブロッコリー サラダ キムチ チャーハン とりごぼうの ごまとうにゅう スープ		しょうゆ フレンチ ポーク ビーンズ まっちゃあげパン		伊米ヶ崎小学校 6年生 こんだて りんご1/6コ のりず あかおうの あえ あかうおの さいきょうやき ゆかり ごはん とんじる		なばなの じゃこ あえ とりの からあげ ごはん みそワンタン スープ	
赤	とりにく みそ とうふ わかめ はなふ きゅうにゅう		ぶたにく ツナ とりにく とうにゅう きゅうにゅう		きなこ ハム ぶたにく だいず きゅうにゅう		あかうお のり ぶたにく みそ きゅうにゅう		とりにく じゃこ ぶたにく なると みそ きゅうにゅう	
黄	ごはん あまざけ さとう ごま		ごはん ごまあぶら さとう さつまいも ごま ゼリー		コッパン あぶら さとう じゃがいも		ごはん じゃがいも		ごはん かたくりこ あぶら ごまあぶら ごま ワンタン	
緑	しょうが ほうれんそう キャベツ にんじん はくさい たけのこ えのきたけ		はくさいキムチ にんじん たらこ しょうが フロccoli キャベツ きゅうり だいこん ごぼう こまつな ねぎ もも		ほうれんそう もやし たまねぎ にんじん グリンピース トマトかん		ゆかり ほうれんそう キャベツ にんじん だいこん たまねぎ つきこん しめじ りんご		にんにく しょうが なばな にんじん キャベツ はくさい こまつな ねぎ	
	10	641 kcal 1.9 g	11	691 kcal 3.2 g	12	665 kcal 2.5 g	13	661 kcal 2.3 g	14	615 kcal 2.1 g
献立	うるいの ごまサラダ あまず ぎょうざ ごはん すきやき じる		ソーダフロートふうゼリー しおこんぶ とうふ あえ しょうゆ ラーメンスープ ちゅうかめん		小出小学校 6-1 こんだて ポテト サラダ さけの しおやき わかめ ごはん とんじる		小出小学校 6-2 こんだて わかめ サラダ うおぬま チキン みそカツ ごはん さわにわん		だいずと やいろなの とさあえ タレカツ ごはん のっぺい じる	
赤	ぶたにく とりにく きゅうにく とうふ きゅうにゅう		あつあげ チャーシュー なると きゅうにゅう		わかめ さけ ハム ぶたにく とうふ みそ きゅうにゅう		とりにく わかめ ツナ ぶたにく かまぼこ きゅうにゅう		ぶたにく だいず かつおぶし とりにく かまぼこ とうふ きゅうにゅう	
黄	ごはん きょうざのかわ あぶら さとう ごまあぶら ごま		ちゅうかめん あぶら さとう ごまあぶら ゼリー		ごはん じゃがいも マヨネーズ		ごはん さとう ごまあぶら はくりきこ パンこ ごま はるさめ		ごはん こむぎこ あぶら さとう さといも かたくりこ	
緑	うるい もやし きゅうり ツー にんじん しらたき はくさい ほししいたけ えのきたけ しゅんぎく ねぎ		たまねぎ ねぎ いんげん にんにく しょうが キャベツ こまつな きゅうり にんじん もやし メンマ ほうれんそう ねぎ		キャベツ にんじん きゅうり だいこん つきこん ねぎ		もやし にんじん コーン ごぼう えのきたけ たけのこ キヌサヤ		やいろな キャベツ にんじん だいこん ごぼう ほししいたけ つきこん	
	17	631 kcal 2.7 g	18	685 kcal 1.9 g	19	710 kcal 2.9 g	20		21	
献立	せとか かいそう サラダ カレー (むぎごはん)		はるさめ サラダ プリの たつたあげ ごはん とうふの みそしる		はな やさい サラダ ハンバーガー コーン スープ まるパン (よこわれ)		しゅんぶん ひ 春分の日		そつぎょうしょうしよしゅよしき 卒業証書授与式	
赤	かいそうミックス ツナ ぶたにく きゅうにゅう		ぶり ハム とうふ みそ きゅうにゅう		とりにく ぶたにく ツナ とうにゅう きゅうにゅう		きゅうり		卒業証書授与式	
黄	ごはん むぎ ごまあぶら さとう じゃがいも あぶら カレールウ		ごはん かたくりこ あぶら はるさめ ごまあぶら さとう		コッパン さとう あぶら じゃがいも ホワイトルウ こめこ おいしいケーキ		きゅうり		卒業証書授与式	
緑	キャベツ きゅうり コーン にんじん たまねぎ しょうが にんにく せとか		しょうが もやし こまつな にんじん だいこん はくさい しめじ ねぎ		ブロッコリー カリフラワー キャベツ にんじん たまねぎ いんげん コーン		きゅうり		卒業証書授与式	
献立	おもに 副菜 おもに 主菜 汁物		今月の給食目標 食生活を 振り返ろう!		お知らせ 伊米ヶ崎小学校と小出小学校の6年生が、家庭科の授業で給食の献立を考える学習をしました。各クラスから選ばれた献立が、3月の給食に登場します。栄養バランスはもちろん、いどりや食べる人がよるこぶようと、考えて献立を立ててくれました。口(味や食感)と、目(いどり)と、鼻(香り)を使って、味わいましょう。		卒業証書授与式		卒業証書授与式	

※都合により献立は変更になる場合があります。

感謝の気持ちを持って 食べよう！  
ありがとう

食べ物の命  
調理をする人  
給食当番さん  
食べ物を運ぶ人  
食べ物を育てる人  
こんだてを考える人

食べることは 生きること

卒業・進級おめでとう！

これからも 食べることを大切に