

# 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 てりやき ごはん はなぶの 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 はなぶ ぎゅうにゅう	ぶたにく ツナ とりにく とうにゅう ぎゅうにゅう	きなこ ハム ぶたにく だいず ぎゅうにゅう	あかうお のり ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	とりにく じゃこ ぶたにく なると みそ ぎゅうにゅう				
	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 フロッキー キャベツ ぎゅうり 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 ひとり2こ 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 あえ とうふ チリ 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 ぎゅうにく とうふ ぎゅうにゅう	あつあげ チーズシュー なると ぎゅうにゅう	わかめ さけ ハム ぶたにく とうふ みそ ぎゅうにゅう	とりにく わかめ ツナ ぶたにく かまぼこ ぎゅうにゅう	ぶたにく だいず かつおぶし とりにく かまぼこ とうふ ぎゅうにゅう				
	黄	ごはん ぎょうざのかわ 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 ぎゅうり トナリ 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 ぎゅうり 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 ぎゅうり 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 やさしい サラダ ハンバー グ ケチャップ ソース ハンバーガー コーン スープ まるパン (よこわれ)		しゅんげん 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 ぎゅうにゅう	ぶり ハム とうふ みそ ぎゅうにゅう	とりにく ぶたにく ツナ とうにゅう ぎゅうにゅう	とりにく ぶたにく ツナ とうにゅう ぎゅうにゅう					
	黄	ごはん むぎ ごまあぶら さとう じゃがいも あぶら カレールー	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 ホワイトルー こめこ おいわいケーキ	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	キャベツ ぎゅうり 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	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					
献立	ひにち エネルギー Kcal 塩分 g おもに 副菜 おもに 主菜 汁物		こんげつ きゅうしよくむくひよ 今月の給食目標 しよせいかつ 食生活を か 振り返ろう!		ねんせい きゅうしよく ★6年生 リクエスト給食★ 3月に卒業を迎えた伊米ヶ崎小学校と小出小学校の6年生に、 リクエスト給食のアンケートを取りました。 リクエスト給食は太字になっています。お楽しみに!		しゅんげん 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	おもに体をつくる食べ物		いめがさきしよがっこう こいでしよがっこう ねんせい 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、いづれどりや食べる人がよろこぶようにと、考えて献立を立 ててくれました。 口(味や食感)と、目(いづれどり)と、鼻(香り)を使って、味わいましょう。		しゅんげん 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		
	黄	おもに熱や力になる食べ物		いめがさきしよがっこう こいでしよがっこう ねんせい 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、いづれどりや食べる人がよろこぶようにと、考えて献立を立 ててくれました。 口(味や食感)と、目(いづれどり)と、鼻(香り)を使って、味わいましょう。		しゅんげん 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		
緑	おもに体の調子を整える食べ物	いめがさきしよがっこう こいでしよがっこう ねんせい 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、いづれどりや食べる人がよろこぶようにと、考えて献立を立 ててくれました。 口(味や食感)と、目(いづれどり)と、鼻(香り)を使って、味わいましょう。		しゅんげん 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				

※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

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