

3月 こんだてひょう

2025年

☆ 3月の給食目標 ☆ 一年間の食生活をふりかえろう



桜木東小学校

ひょう	しゅしょく	こんだてめい	おもな ざいりょう					エネルギー
			【きいろ】からだをうごかす エネルギーになる	【あか】からだをつくる	【みどり】からだのちょうしをととのえる			
3月		ちらしずし さかなのてんぷら すましじる ひなあられ	こめ・むぎ・さとう こむぎこ あられ	たまご あぶら	たら あおのり	にんじん れんこん・こほろいんげん・かんぴょうしいたけ	たまねぎ・えのきだけ	595 19.7
4火		しょくパン ポークビーンズ かみかみチーズサラダ りんごジャム むぎごはん	パン じゃがいも・さとう さとう りんごジャム こめ・むぎ	あぶら あぶら・カシューナッツ	ぶたにく・だいず チーズ・しらすほし	にんじん・トマト たまねぎ キャベツ・きゅうり	たまねぎ	593 24.8
5水		マーボー豆腐 ちゅうかあえ はるか	さとう・でんぷん さとう こめ・むぎ	ごまあぶら・あぶら ごま・ごまあぶら	とうふ・ぶたにく だいず・みそ	にんじん・ねぎ たまねぎ・たけのこしいたけ・しょうがにんにく	たまねぎ もやし はるか	605 26.9
6木	えんそく ふれあいお弁当の日 <small>裏面の「く・ねる・あそぶ」も読んでくださいね。</small>							
7金		ミルクパン カレーうどん ごまマヨサラダ かみかみりりこ	パン うどん あぶら さとう	あぶら あぶら	とりにく・かつおぶし(だし) ハム	にんじん・ねぎ たまねぎ・しょうが	たまねぎ・しょうが キャベツ・きゅうり・コーン	572 24.3
10月		えいようたっぷり! オリンピックどん キャベツのみそしる もやしのカレーあえ ムース	こめ・むぎ・でんぷん さとう ムース	ごまあぶら・あぶら あぶら	とりにく・たまご ハム	ひじき いりこ(だし)	こまつな・にんじん キャベツ もやし	632 26.3
11火		パンパン タンタンめん だいこんサラダ	パン さとう・ラーメン さとう	ごま・ごまあぶら あぶら	ぶたにく・だいず・みそ	ねぎ・にんじん・チンゲンサイ しょうが・もやし・たまねぎ	しょうが・もやし・たまねぎ	581 24.9
12水		むぎごはん あつあげのチリソース チンゲンサイとたまごのスープ ちりめんナッツ	こめ・むぎ さとう でんぷん さとう	あぶら あぶら アーモンド・ごま	あつあげ・ぶたにく たまご・かつおぶし(だし)	ピーマン チンゲンサイ・にんじん	たまねぎ・しめじ にんにく・しょうが たまねぎ・えのきだけ	608 25.4
13木		ごはん さばのソースに おのはなあえ けんちんじる	こめ さとう さとう こんにゃく	ごま ごま	さば	なのはな キャベツ・コーン	しょうが キャベツ・コーン	614 24.5
14金		こめこパン おさかなカツ コールスロー こめこのクリームスープ	パン ばんこ ばんこ じゃがいも・こめこ	あぶら あぶら あぶら	あじ たら ベーコン・いんげんまめ	たまねぎ にんじん にんじん	たまねぎ キャベツ・コーン たまねぎ	635 23.9
17月		ビーフカレー かいそうサラダ フルーツヨーグルト	こめ・むぎ・じゃがいも さとう	あぶら ごま・ごまあぶら	ぎゅうにく わかめ	にんじん キャベツ・きゅうり	たまねぎ・にんにく・しょうが キャベツ・きゅうり	633 20.1
18火		おさなあげパン しるビーフン にんじんサラダ	パン・さとう ビーフン さとう	あぶら あぶら あぶら	きなこ とりにく・かまぼこ とりにく	にんじん・ねぎ にんじん	キャベツ・たまねぎ しょうが・きくらげ きゅうり・たまねぎ	556 24.5
19水		むぎごはん どんかつ こうはくおまつ かもちまじる お祝いデザート	もちこめ パンこ ころもぎこ さとう じゃがいも・でんぷん ケーキ	ごま あぶら	あずき ぶたにく	にんじん にんじん・ねぎ	だいこん たまねぎ・えのきだけ	629 24.0
20木	しゅんぶん ひ 春分の日							
21金	そつぎょうしき 卒業式 6年生のみなさん 卒業おめでとうございます!							
24月	しゅうりょうしき 修了式							

朝食

「桜木東小学校の子どもたち」
朝ごはんを食べてくれる人が増えました。

「朝ごはんを毎日食べている?」

5月...87.4%
1月...92.0%

これからも、成長期の子どもたちの健康のために続けていきましょう。

なかなか、朝ごはんが進まない子どもさんには、まずは少し早く起きて、水分をとらせ、小さなおにぎりから始めてみましょう。

3日(月) ひな祭り

「桃の節句」

3月3日は桃の節句「ひな祭り」。

給食では、ちらし寿司とひなあられでお祝いします。

ひなあられやしもちの色には自然に由来する意味があります。

赤...命などの生命のエネルギー
緑...木々の芽吹きの色で自然の生命力やエネルギー
白...雪の大地の色で大地のエネルギー

(給食では、色を付けていないあられを提供します。)

10日(月)

わくわく楽しい学校給食展

献立の部 入賞作品

「栄養たっぷり! オリンピックどん」

OLYMPICS
大江小学校 5年
高田 倫さんの作品

13日(木)

「菜の花」

菜種の若いつぼみと茎をつんだ「菜の花」は2月から3月に旬を迎え、春の訪れを感じさせてくれる野菜です。

大好きな人が多い、「あげパン」
「今度のあげパン、いつですか?」とよくだすねられます。

18日(火)

「あげパン」

19日(水)

「お祝い給食」

「赤飯」...昔から日本のおめでたい時に食べられています。
「餅」には悪いことを寄せつけない方があると言われています。
「紅白なます」...おめでたい水引に見立てた紅白なますも、縁起が良いとされるお祝い事の料理です。

「お祝いデザート」
「最後のデザートは自分たちで決定する」と題して、2月に6年生でデザート投票を行いました。いちご?チョコ?どっちになったかな??

☆3月の市産品活用予定☆

ほうれん草 チンゲンサイ 水菜
小松菜 れんこん ピーマン
きゅうり ねぎ はるか



卒業おめでとう!

六年生のみなさんへ
六年生のみなさん、いよいよ卒業ですね。
六年間で約1000回の給食を食べました。
六年間の給食の思い出はなんですか?

「わたしたちは、わたしたちの食べたものでできている。」

給食の時間は長い人生に関わる食育の時間です。
時には、嫌いなもの、苦手なものも出たことでしょう。
でも、教室でみんなと食べることや先生に励まされることで、食べられるようになったものもたくさんあるのではないのでしょうか。
これからも、自分の心と体のことを意識して、よりよく食生活を楽しんでください。

※ 料理名の同じ行に使われている食材を記入しています。エネルギー、たんぱく質量は、3・4年生の量です。
※ 行事や食材調達の都合により、献立が変更する場合があります。