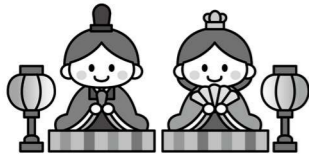


令和8年3月号



給食だより



洲本市立五色給食センター

まだ肌寒い日もありますが、あちらこちらで春の兆しを感じられるようになりました。今年度も残すところあとひと月です。早寝・早起き・朝ごはん、最後まで元気に過ごしましょう。



1年間の振り返りをしよう!



いよいよ3月、今の学年で過ごす日も残りわずかとなりました。皆さんは、日々の給食からどんなことを学んできたでしょうか？ この1年を振り返り、できたことをチェックしてみましょう。

給食の前に 手をきれいに 洗えましたか？ 	食事のあいさつは 心を込めて 言えましたか？ 	おはしを正しく使う ことができましたか？
よくかんで味わって 食べられましたか？ 	バランスの良い食事 のとり方がわかりま したか？ 	自分に必要な量を考え て食べることができま したか？
地域でとれる食べ物を 知ることができましたか？ 	行事食や郷土料理に ついて知ること ができましたか？ 	楽しい給食時間を過 ごせましたか？

学校給食では地産地消に取り組んでいます

<今月の地産地消の日>

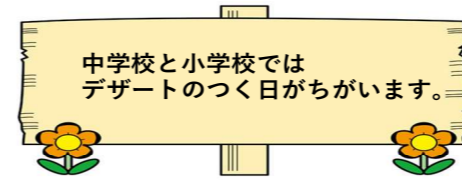
- 12日 ご飯 菜の花とちりめんのかき揚げ キャベツのレモン風味あえ なめこ汁
(洲本市産の米、淡路産の菜の花・ちりめん・玉ねぎ・ねぎを使っています。)
- 18日 肉みそ丼 わかめスープ
(洲本市産の米・もやし、淡路産の鶏ひき肉・玉ねぎ・ねぎを使っています。)



お子さんと一緒に読んでください。

3がつ こんだてひょう

曜日	こんだて名	おもに体をつくる(赤)	おもに体のエネルギーになる(黄)	おもに体のちょうしをととのえる(緑)	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) しじょう(g)
2 (月)	ごはん 牛乳 とり肉とだいすのかおりあえ もずくサラダ しらたまだんごスープ	牛乳 とり肉 だいす もずく いとかまほこ ポークハム	ごはん でんぶん 油 さとう しらたまもち	しょうが 玉ねぎ パセリ きゅうり キャベツ にんじん えのき しいたけ みつば	762 kcal 27.5 g 26.4 g
3 (火)	ちらしずし 牛乳 焼き魚 なのはなのおひたし とうふのすまし汁 ひなまつりデザート	牛乳 さわら 花かつお とうふ ゆば わかめ	ちらしずし さとう ひなまつりデザート	なのはな ほうれんそう にんじん みつば	585 kcal 31.2 g 16.3 g
4 (水)	ごはん 牛乳 あげどりレモンつけ ゆばとやさいのごまあえ キャベツのみそ汁	牛乳 とり肉 ゆば 油あげ みそ	ごはん でんぶん 油 さとう ごま	レモン はくさい こまつな にんじん キャベツ 玉ねぎ えのき ねぎ	639 kcal 28.2 g 22.6 g
5 (木)	カレーライス(むぎごはん) 牛乳 こんにゃくサラダ	牛乳 ぎゅう肉	むぎごはん じゃがいも ココナッツミルク さとう ごま油	にんじん 玉ねぎ マッシュルーム りんごこんにゃく きゅうり	622 kcal 21.1 g 19.5 g
6 (金)	こがたことうパン 牛乳 みそラーメン ブロッコリーとちりめんのサラダ	牛乳 ぶた肉 みそ ちりめん	こがたことうパン ちゅうかめん ごま油 ごま でんぶん わふうドレッシング	はくさい にんじん 玉ねぎ もやし ねぎ ブロッコリー キャベツ コーン	639 kcal 25.8 g 18 g
9 (月)	かつめし 牛乳 すまし汁	牛乳 とんかつ とうふ なると わかめ	ごはん 油	キャベツ 玉ねぎ にんじん ねぎ	700 kcal 31.6 g 28 g
10 (火)	ごはん 牛乳 ぶた肉とキャベツのみそいため すいとん	牛乳 ぶた肉 あつあげ みそ とり肉	ごはん さとう でんぶん すいとん	キャベツ にんじん ピーマン こんにゃく だいこん しいたけ しめじ ねぎ	615 kcal 30.8 g 17.1 g
11 (水)	ごはん 牛乳 じゃがぶたキムチ やさいのゆずふうみあえ	牛乳 ぶた肉 とり肉	ごはん じゃがいも さとう ごめ油	玉ねぎ にんじん ねぎ いとこんにゃく はくさいキムチ キャベツ もやし きゅうり ゆず	580 kcal 24.1 g 14.1 g
12 (木)	ごはん 牛乳 なのはなとちりめんのかきあげ キャベツのレモンふうみあえ なめこ汁	牛乳 ちりめん えび とうふ 油あげ みそ	ごはん さつまいも てんぷらご 油 さとう	なのはな 玉ねぎ にんじん キャベツ きゅうり レモン なめこ ねぎ	630 kcal 26.7 g 18.2 g
13 (金)	コッペパン 牛乳 ラザニア はくさいとウインナーのスープ みかんジャム	牛乳 ぶたひき肉 チーズ ウインナー	コッペパン ファルファッレマカロニ さとう みかんジャム	こんにゃく 玉ねぎ にんじん パセリ はくさい	623 kcal 24.6 g 21.7 g
16 (月)	ごはん 牛乳 わふうハンバーグ キャベツのひじきあえ はるさめとたまごのスープ	牛乳 ハンバーグ ひじき たまご	ごはん さとう でんぶん ごめ油 はるさめ	キャベツ にんじん 玉ねぎ チンゲンサイ	572 kcal 22.3 g 15.5 g
17 (火)	ごはん 牛乳 ちくわのにしょくあげ あつあげのちゅうかうふう	牛乳 ちくわ たまご あおりの あつあげ ぶた肉	ごはん こむぎこ 油 ごま油 さとう でんぶん	ゆかり 玉ねぎ チンゲンサイ にんじん たけのこ	658 kcal 29.2 g 22.5 g
18 (水)	にくみそどんぶり 牛乳 わかめスープ	牛乳 とりひき肉 みそ わかめ かまほこ	ごはん さとう ごま油	こんにゃく しょうが もやし ほうれんそう にんじん 玉ねぎ ねぎ	551 kcal 24.1 g 18.6 g
19 (木)	ごはん 牛乳 チキンなんばん きゅうりのちゅうかあえ 玉ねぎのみそ汁	牛乳 とり肉 とうふ 油あげ わかめ みそ	ごはん でんぶん 油 さとう ごま油 ノンエッグタルタルソース	きゅうり もやし にんじん 玉ねぎ ねぎ	636 kcal 29.7 g 21.5 g
23 (月)	ごはん 牛乳 さばのカレー焼き こまつなのおひたし けんちん汁	牛乳 さば ぶた肉 とうふ	ごはん さとう さといも ごま油	しょうが こまつな にんじん ほうれんそう だいこん ごぼう こんにゃく ねぎ	643 kcal 29.1 g 26.9 g
※ 材料の都合により献立を変更する場合があります。 ※ おはしは、毎日きれいに洗って持ってきましょう。 ※ 海産物には、えび・かに等が含まれることがあります。 ※ 気象警報が発令されることが予測される場合、教育委員会の判断により、給食の中止の決定をすることがあります。					基準値 (小学校中学年) 650 kcal 21~33 g 14~22 g



- ・中学校… 3/5 3/9 そつぎょうおいわいケーキ (87kcal) (中3のみ)
 おいわいデザート (40kcal)
- ・小学校… 3/11 3/19 そつぎょうおいわいケーキ (70kcal) (小6のみ)
 おいわいデザート (40kcal)