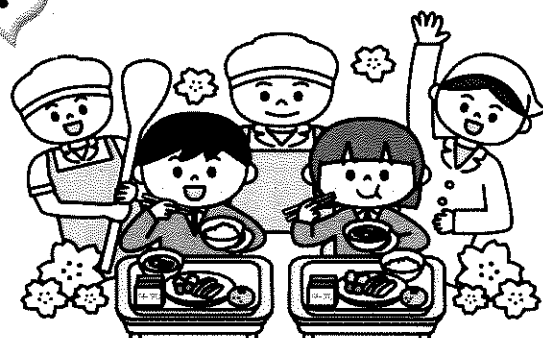


3月食育だより



1年間ありがとうございました！

まだ寒さの残る日はあるものの、吹く風に春の到来を感じる季節となりました。この1年で、どの子も心身ともに大きく成長し、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、卒業や進級を控えた皆さんへ、応援やお祝いの気持ちを込めた給食を提供しますので、楽しみにしてください。



春休みも朝ごはんを必ず食べましょう

朝ごはんを食べることはなぜ大切なのでしょう？

● 1日を元気にスタートできる



体温が上がり、体が目覚めます。

● うんちが出やすくなる



腸が刺激され、はたらきがよくなります。

● 集中力がアップする



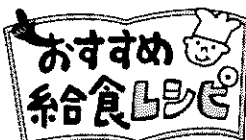
脳にエネルギーが行きわたり、やる気も出てきます。

● 生活リズムが整う



決まった時間の食事が生活によりリズムを作ります。

新しい学年、学校でよいスタートが切れるよう、春休み中もいつもどおりの「早起き」「朝ごはん」そして「早寝」を心がけて過ごしてください。



れんこんチップス

1人分:エネルギー 51kcal、食塩相当量 0.2g

《作り方》

- ① れんこんは、きれいに洗って、包丁かスライサーで3mmくらいの厚さにスライスし、10分水につける。
 - ② れんこんの水分をザルやペーパータオルでしっかりきって、バラしながら約170℃の油で少し色づくまで揚げる。
 - ③ 揚げたれんこんの油をきって、塩こしょうをかける。
- ※ お好みに塩と青のり粉をかけるのも、おすすめです。

《材料:4人分》

れんこん……………250g
揚げ油……………適宜

塩……………少々
こしょう……………少々

2025年 3月 学校給食予定献立表

今月のねらい 《食生活を振り返ろう》

瑞浪市学校給食センター TEL 68-6015
FAX 66-1120

3月 予定献立表

日	曜	食育の視点	主食	主菜	副菜(汁物など)	果物・デザートなど	小学校	中学校
3	月	🍷 味の節句	むぎ麦ごはん⑤	ゆづはん 友禅ごはんの具	しおこん 塩昆布和え	ごもくじろ 五目汁	からすみ⑤	628 783
4	火	🍷	みずなまい 瑞浪米ごはん	サイコロステーキ大根おろし添え	ごぼうのサラダ	えーびーレー ABCスープ		606 731
5	水	🍷	むぎ麦ごはん⑤	ささみのレモン風味	れんこんの炒め煮	とんじる 豚汁		636 770
6	木	🍷	せきはん 赤飯⑤、ごま塩	たい 鯛の塩焼き	はくさい 白菜のしのだ和え	のっぺい汁	(小)パイゼリー⑤ (中)お祝いデザート⑤	637 821
7	金	🍷	むぎ麦ごはん	とり 鶏とレバーのケチャップ和え	ひじきの煮付け	ひよこめ汁		665 2.0
10	月	🍷	ソフト麺	ちゅうか 中華あんかけ	かんてん 寒天サラダ	くろごとうまめ 黒砂糖豆		616 787
11	火	🍷	もち米入りごはん	さけ あまづ 鮭の甘酢あんかけ	きりぼしだいこん 切干大根の煮付け	とうふ 豆腐のみそ汁		607 728
12	水	🍷	しよく 食パン、スライスチーズ	スラッピージョー	フラワーサラダ	ジュリエンスープ		636 773
13	木	🍷	むぎ麦ごはん⑤、納豆⑤	や 焼きししゃも	いろど 彩り和え	にく 肉じゃが		645 761
14	金	🍷	げんまい 玄米ごはん	うずら卵のフライ	こんにやくサラダ	しろ 白みそ汁	しろ 白いミルクプリン⑤	651 772
17	月	🍷	うどん	カレーのから揚げ	いりおから	にく 肉うどんの汁	ぼたもち⑤	695 863
18	火	🍷	タコのバジルライス	ハンバーグのきのこソース	こんさい 根菜のペペロンチーノ	レタスのスープ	のむヨーグルト⑤	596 728
19	水	🍷	むぎ麦ごはん⑤	ツナカレー	コールスロー	れんこんチップス	すえ 陶ウエハース	628 764
21	金	🍷	こん 昆布めし	みずなまい 瑞浪ポークの生姜焼き	わかめの酢の物	すまし汁	(小)お祝いデザート⑤ (中)パイゼリー⑤	704 720
24	月	🍷	ラーメン	ゆーりんちー 油淋鶏	ちゅうか 中華サラダ	みそラーメンの汁		695 864
25	火	🍷	むぎ麦ごはん	とり 鶏とレバーのケチャップ和え	ひじきの煮付け	ひよこめ汁	いも だいふく お芋の大福	871 2.4

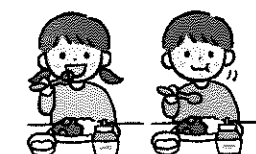
2025年4月 始めの予定献立表

8	火	🍷	あか 赤しごはん	ぶたにく 豚肉のかりん揚げ	いろど 彩り和え	ひよこめ汁		626 774
9	水	🍷	くろ 黒コッペパン	とりにく 鶏肉のオレンジソース	こふ 粉吹き芋	ジュリエンスープ		619 767

※学校給食は一部「学校給食地産地消推進事業」により、県・市・J Aの助成を受けています。

食育の日の献立

毎月19日は、食育の日です。後期のテーマは、「やさいをたくさん食べよう」です。野菜の目標量は、小学校1～4年生は、1日に300g。小学校5年生以上は、1日に350g以上です。この日は、9種類の野菜を使います。小学校の給食では約170g、中学校では約210gの野菜をとることができます。



食育の視点のマークの説明

🍷 食事の重要性	食事をすることは楽しく心を豊かにしてくれると感じる	🍷 心身の健康	栄養学的な意味を知り、興味をもって食べる	🍷 食品を選択する能力	知識や情報をもとに、自ら判断する
🍷 感謝の心	食に関わるさまざまな人の仕事ぶりを知り、身近に感じる	🍷 社会性	食を通して、協力し人のことを思う優しさを育む	🍷 食文化	地域ごとの多様性や豊かさを知り、大切に

#瑞浪市 #給食センター 🔍 検索

学校給食センターでは毎日の給食写真をInstagramに掲載しています。



※材料等の都合により献立を変更することがあります。 ※⑤は業者さんから学校へ直接配送されるデザート等です。 ※牛乳は毎日ついています。 ※⑤は委託麦ごはんです。

「献立予定表」

2025 年 3 月 度

3日(月)		4日(火)		5日(水)		6日(木)		7日(金)		10日(月)		11日(火)		12日(水)		13日(木)		14日(金)	
麦ごはん		瑞浪米ごはん		麦ごはん		赤飯		麦ごはん		ソバト麺		もち米入りごはん		食パン		麦ごはん		玄米ごはん	
委託麦飯	169	精白米	77	委託麦飯	169	委託赤飯	169	精白米	70	ソバトめん	180	精白米	69	食パン	84	委託麦飯	169	精白米	66
牛乳	水	水	108	牛乳	水	ごま塩	水	おおむぎ	7	牛乳	水	がっちとモミ玄米	7	スライスチーズ	15	牛乳	水	玄米	12
牛乳	206	牛乳	206	牛乳	ごま塩	牛乳	1	牛乳	115	牛乳	206	牛乳	114	スライスチーズ	15	牛乳	206	牛乳	109
友禅ご飯の具		牛乳		ささみのレモン風味		牛乳		牛乳		中華あんかけ		牛乳		牛乳		納豆		牛乳	
炒り卵	20	サイコロステーキ	206	鶏ささ身	45	牛乳	206	鶏とレバーの	206	豚モモ	20	牛乳	206	牛乳	206	一食納豆	30	牛乳	206
水	6	大根おろし添え		酒	2	鶏の塩焼き		ケチャツツナ和え		しょうが		鮭の甘酢あんかけ		スラッピージョー		焼きししゃも		うずら卵のフライ	
上白糖	1.5	牛肉モモ	70	食塩	0.1	たい	50	しょうが	12	なたね油	0.2	さけ	50	なたね油	0.2	ししゃも	24	うずら卵フライ	30
酒	1	白こししょう	5	白こししょう	0.02	酒	3	若鶏もも肉	40	たまねぎ	20	食塩	1	豚ももミンチ	30	食塩	0.2	米油	3
うすくちしょうゆ	0.2	でんぶん	0.01	米粉	6	なたね油	0.1	若鶏もも肉	0.5	たけのこ	10	でんぶん	8	白こししょう	0.05	どうもろこし	5	こんにゃくサラダ	29
若鶏むね肉	25	なたね油	0.05	米油	4	白菜のしのだ和え	3	しょうが	2	にんじん	10	米油	2	たまねぎ	0.02	キャベツ	20	こんにゃく	17
にんじん	12	三溫糖	1.5	中ざら糖	0.6	油揚げ	5	しょうが	0.3	干し椎茸	0.8	いぐちしょうゆ	1.8	にんじん	50	にんじん	20	5ツゲンサイ	17
根みつば	4	酒	0.6	うすくちしょうゆ	1	はくさい	40	でんぶん	8	水	60	三溫糖	2	セロリー	0.5	こまつな	10	わかめ	0.23
ささみのり1食	0.3	こいくちしょうゆ	1.4	レモン果汁	2.5	こまつな	10	米油	3	上白糖	0.5	穀物酢	2	小麦粉	3	こいくちしょうゆ	1.5	穀物酢	3.5
塩昆布和え		本みりん		うすくちしょうゆ		上白糖		トマトケチャツナ		食塩		でんぶん		スーパストック		本みりん		こいくちしょうゆ	
はくさい	54	だいこん	25	なれこんの炒め煮	4	うすくちしょうゆ	1	トマトケチャツナ	4	シヤンタン	1.2	でんぶん	7.5	中ざら糖	0.6	本みりん	0.5	三溫糖	0.6
さめうり	9	水	4	なたね油	0.3	上白糖	0.5	白みそ	0.6	食塩	0.2	水	5	切干大根の煮付け	0.5	中ざら糖	2.7	和風だしの素	0.07
塩こんぶ	1	ごぼうのサラダ	27	れんこん	35	塩こんぶ	0.5	上白糖	3	酒	4	トマトケチャツナ	10	からし	1	肉じゃが			
昆布茶	0.2	ごぼう	27	にんじん	8	のつべい汁	5	水	5	はくさい	20	にんじん	6	パン粉	0.22	なたね油	0.5	煮干し	2.5
五月汁		穀物酢		和風だしの素		若鶏もも肉		ひじきの煮付け		ごま油		切干しいたご		トラフーサラダ		なたね油		肉じゃが	
厚削り節	2	きゅうり	15	三溫糖	1.5	酒	1	なたね油	0.2	ごま油	0.5	なたね油	0.5	カロツコリー	25	こいくちしょうゆ	0.5	たまねぎ	1
若鶏もも肉	10	香ばまレソウジツ	6	酒	1	水	120	にんじん	8	寒天サラダ	1	油揚げ	3	カリフラワー	20	にんじん	14	えのきたけ	15
ごぼう	10	ABCスーパ		本みりん	1	厚削り節	2.5	ひじき	2.4	細寒天	1	水	3	マヨネーズ	6	たまねぎ	20	白みそ	8
こんにゃく	10	なたね油	0.1	こいくちしょうゆ	1.8	がなしめじ	8	油揚げ	3	にんじん	3	中ざら糖	1.9	ジュリエツナススーパ	9	じゃがいも	62	こまつな	20
干し椎茸	1	ペーゴン	8	水	0.65	干し椎茸	1	オイルツナ	0.15	三溫糖	5	酒	20	ベーゴン	10	三溫糖	25	わかめ	0.3
だいこん	15	にんじん	10	豚汁		さといも	15	さといも	20	和風だしの素	0.3	本みりん	1	たまねぎ	8	和風だしの素	0.7	白いミルクアラジ	2
にんじん	15	たまねぎ	15	豚モモ	15	うすくちしょうゆ	8	いぐちしょうゆ	1.2	黒砂糖	13	水	4	だいこん	120	本みりん	1		
うすくちしょうゆ	3	水	120	ごぼう	10	でんぶん	5	なげ	8	大豆	5	さやいんげん	2	キャベツ	20	さやいんげん	15		
食塩	0.15	どうもろこし	10	にんじん	5	赤いこんにゃく	8	本みりん	1.3	黒砂糖	2	水	120	コンソメスーパの素	1.2	水	10		
ねぎ	8	食塩	0.1	赤いこんにゃく	8	パイゼリー	10	さやいんげん	7	豆腐のみそ汁	5	水	1	だいこん	20	水	10		
水	100	白こししょう	0.01	だいこん	10	パイゼリー	10	日吉みそ汁	2					キャベツ	20				
からすみ		うすくちしょうゆ		たまねぎ		煮干し		もやし		さといも		えのきたけ		ミニ厚揚げ		日吉みそ		ねぎ	
からすみ	30	スカロニ	2.5	煮干し	10	お祝いデザート	1	お祝いデザート	80	お祝いデザート	35	わかめ	5	わかめ	0.2				
		はくさい		さといも		はくさい		油揚げ		赤みそ		ねぎ							

17日(月)		18日(火)		19日(水)		21日(金)		24日(月)		25日(火)	
うどん		タコのパシルライス		麦ごはん		昆布めし		ラーメン		麦ごはん	
うどん	200	精白米	58	根菜のペンペンチーノ	0.3	委託麦飯	169	精白米	74	ラーメン	180
牛乳	水	おおむぎ	5.8	オリーブ油	0.5	牛乳	水	もち麦	4.5	牛乳	206
牛乳	206	水	91	にんにく	20	牛乳	206	牛乳	118	牛乳	206
カレーのから揚げ		白ウイン		れんこん		ツナカレー		塩こんぶ		牛乳	
カレー	55	オリーブ油	1.5	ごぼう	22	なたね油	0.5	牛乳	206	牛乳	206
酒	2	まだこ	30	にんにく	7	にんにく	0.2	牛乳	206	若鶏もも肉	60
食塩	0.1	食塩	0.15	赤いこんにゃく	5	しょうが	0.2	瑞浪ポーノボークの	1.7	しょうが	0.8
白こししょう	0.03	白こししょう	0.02	きつカメ	0.3	たまねぎ	4.5	生妻焼き	0.1	酒	0.8
でんぶん	7	スーパストック	0.7	コンソメスーパの素	0.2	にんじん	15	なたね油	0.1	でんぶん	0.8
米油	3	パセリ	0.1	うすくちしょうゆ	0.5	カレー粉	0.4	しょうが	1.8	米油	4
いりおから		パセリ		食塩		オイルツナ		水		豚モモ	
なたね油	0.8	牛乳	0.03	黒いしょう	0.01	オイルツナ	50	豚モモ	65	米油	8
おから	15	牛乳	206	レタスのスーパ	8	かぼちゃ	20	たまねぎ	30	しょうが	0.8
にんじん	5	ハンバーグの		糸かまぼこ	15	チャツネ	2	本みりん	1.8	ねぎ	3
干し椎茸	1	きのこのソース	60	鶏かたラスア	0.4	こいくちしょうゆ	0.8	こいくちしょうゆ	2	白みそ	0.6
和風だしの素	0.25	がなしめじ	2	チキンフライヨン	0.9	トマトケチャツナ	6	ウスターソース	0.5	きゅうり	25
酒	1	干し椎茸	3	食塩	0.1	スーパストック	8	キャベツ	5	水	5
中ざら糖	2	えのきたけ	3	白こししょう	0.01	ロリエ	0.01	わかめ	0.8	白みそ	3
こいくちしょうゆ	2	マヨネーズ(本製)	3	レタス	28	ソテーオニオン	5	上白糖	2.5	キャベツ	5
本みりん	1	チキンフライヨン	0.5	水	130	トマト	6	穀物酢	2.8	油揚げ	3
さやいんげん	3	三溫糖	0.7	のむヨーグルト	80	牛乳	15	食塩	0.2	にんじん	2.4
ねぎ	4	こいくちしょうゆ	0.5	のむヨーグルト	80	米粉	5	すまし汁	100	玉葱レソウジツ	5
肉うどんの汁		本みりん				シュレットチーズ		水		厚削り節	
豚モモ	15	酒	0.7			コールスロー	1	厚削り節	2.5	なたね油	1.3
水	0.5	水	1.5			キャベツ	30	たまねぎ	10	えのきたけ	0.3
水	130	でんぶん	8			きゅうり	10	えのきたけ	8	にんにく	8
厚削り節	2.5					コンチレソウジツ	6	玉ふ	0.9	豚モモ	10
糸かまぼこ	7					れんこんチツナス	5	焼きかまぼこ	5	酒	1.5
干し椎茸	1					れんこん	4.5	水	1	水	7
はくさい	12					米油	2	うすくちしょうゆ	4.5	なると	5
本みりん	3					食塩	0.1	食塩	0.1	もやし	10
こいくちしょうゆ	5					白こししょう	0.01	こまつな	20	たけのこ	6
こまつな	15					陶ウエハース	5.5	ねぎ	6	さくらげ	0.3
ぼたもち	30					陶ウエハース	5.5	お祝いデザート	35	中華だし	14
								お祝いデザート		中華だし	
								お祝いデザート		合わせみそ	
								(中学校)		トウバンジヤン	
								パイゼリー		三溫糖	
								パイゼリー		水	
								パイゼリー		ねぎ	
										お芋の大福	
										30	

2025 年
4 月 度

8日(火)		9日(水)	
赤しそごはん		黒コッパパン	
精白米	74	黒パン	90
もち麦	3.5	牛乳	206
水	132	牛乳	206
ゆかり粉		1.1	
牛乳		若鶏もも肉	
牛乳	206	食塩	0.03
豚肉のかりん揚げ		白こししょう	
豚モモ	50	酒	0.01
うすくちしょうゆ	0.6	なたね油	2
しょうが	0.6	マーサレード	0.5
でんぶん	2	本みりん	1
米油	8	こいくちしょうゆ	0.7
三溫糖	4	オレンジジュース	5
こいくちしょうゆ	2.8	水	2
1.8		でんぶん	
水		粉吹き芋	
		じゃがいも	
		パセリ	
		食塩	