



3月

きゅう しょく
給食だより



[3月平均栄養価]				
	エネルギー	たんぱく質	しじょう	えんぷん
小学校	645Kcal	24.8g	23.5g	28g
中学校	812Kcal	29.5g	27.0g	35g

令和8年2月発行 礼文小学校 安住 紗理奈



日	曜	こんだて 献立	ねつ ちから 熱や力になる	からだ 体をつくる	からだ ちょうし とどの 体の調子を整える
2	月	ぎゅうにゅう 牛乳、マーボー焼きそば ちゅうか だいこん 中華サラダ、大根となめこのみそ汁	ちゅうかむ めん 中華蒸し麺 あぶら 油、ドレッシング	ぎゅうにゅう ぶた にく 牛乳、豚ひき肉 もめんとうふ みそ、木綿豆腐	たま なが 玉ねぎ、長ねぎ、たけのこ あお 青ピーマン、にんにく、しょうが もやし、きゅうり、人参、大根 なめこ
		麺の上に麻婆豆腐をのせて食べてね			
3	火	ぎゅうにゅう 牛乳、ちらしずし、コーンコロッセ すまし汁、桜餅	ごはん、あぶら 油 もち米	ぎゅうにゅう 牛乳、のり たまご	にんじん こまつな たま 人参、小松菜、玉ねぎ とうもろこし
4	水	ぎゅうにゅう 牛乳、ごはん、豚のジンジスカン はくさい しおこんぶ 白菜の塩昆布あえ ほうれん草と油揚げのみそ汁	ごはん、あぶら ごま油	ぎゅうにゅう ぶた にく 牛乳、豚もも肉 あぶらあ 油揚げ、みそ しおこんぶ 塩昆布	たま にんじん 玉ねぎ、もやし、人参、にら にんにく、しょうが、白菜 ほうれん草
5	木	ぎゅうにゅう 牛乳、バンズパン、チーズハンバーグ せんぎりキャベツ、フライドポテト はくさい 白菜とベーコンのクリームスープ	あぶら パン、油 じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶた にく 牛乳、豚ひき肉 ベーコン、チーズ	はくさい たま キャベツ、白菜、玉ねぎ
		パンにハンバーグ、キャベツをはさんでハンバーガーにして食べてね 			
6	金	ぎゅうにゅう 牛乳、チキンカレー(麦ごはん) ごぼうサラダ	むぎ あぶら 麦ごはん、油 ドレッシング じゃがいも	ぎゅうにゅう とり にく 牛乳、鶏もも肉	にんじん たま 人参、玉ねぎ、にんにく しょうが、ごぼう
9	月	ぎゅうにゅう わふう 牛乳、和風スパゲティ コールスローサラダ	スパゲティ あぶら 油、マヨネーズ バター	ぎゅうにゅう とり にく 牛乳、鶏もも肉	そう エリンギ、ほうれん草 たま にんじん 玉ねぎ、人参、きゅうり にんにく、キャベツ とうもろこし
10	火	ぎゅうにゅう 牛乳、ごはん、厚揚げのごまみそ炒め もやしのピリ辛おひたし はくさい 白菜とえのきのみそ汁	ごはん、あぶら ごま油 ごま	ぎゅうにゅう ぶた にく 牛乳、豚もも肉 あつあ みそ、厚揚げ	ごぼう、にんじん 人参 あお 青ピーマン、もやし、小松菜 はくさい 白菜、えのき
11	水	ぎゅうにゅう 牛乳、ごはん、★たらのトマトソース煮 ジャーマンポテト、コンソメスープ	ごはん、あぶら じゃがいも油	ぎゅうにゅう 牛乳、たら ベーコン	たま トマト、しめじ、玉ねぎ ブロッコリー、にんにく キャベツ、人参、パセリ
		香深漁協さんからの提供です			
12	木	ぎゅうにゅう さけ 牛乳、鮭わかめごはん、ささみフライ キャベツとツナのサラダ く 具だくさんみそ汁	ごはん、あぶら ごま油 ドレッシング	ぎゅうにゅう さけ 牛乳、鮭、ツナ わかめ、とり 鶏ささみ もめんとうふ みそ、木綿豆腐	キャベツ、もやし、大根 ごぼう、人参、玉ねぎ
13	金	ぎゅうにゅう さんしょくどん むぎ 牛乳、三色丼(麦ごはん) さつまいもと小松菜のみそ汁 シークワーサーゼリー	むぎ あぶら 麦ごはん、油 さつまいも	ぎゅうにゅう とり にく 牛乳、鶏ひき肉 けいらん みそ、鶏卵	そう ほうれん草、にんにく こまつな 小松菜

宮城県

香深製
パン

日	曜	こんだて 献立	ねつ ちから 熱や力になる	からだ 体をつくる	からだ ちょうし ととの 体の調子を整える
16	月	ぎゅうにゅう 牛乳、しょうゆラーメン ブルーベリー蒸しパン 	ちゅうか 中華めん あぶら 油	ぎゅうにゅう ぶた にく 牛乳、豚もも肉	はくさい 白菜、しょうが、にんにく なが 長ねぎ、人参、玉ねぎ チンゲンサイ
17	火	ぎゅうにゅう 牛乳、ごはん、鶏塩ザンギ マカロニサラダ じゃがいもとほうれん草のみそ汁	ごはん、油 マカロニ マヨネーズ じゃがいも	ぎゅうにゅう とり にく 牛乳、鶏もも肉 みそ	しょうが、にんにく、人参 きゅうり、ほうれん草
18	水	ぎゅうにゅう 牛乳、ごはん、さばのみぞれ煮 ごもく 五目きんぴら キャベツと厚揚げのみそ汁	ごはん、油 こんにやく	ぎゅうにゅう さば 牛乳、さば ひじき、厚揚げ みそ	ごぼう、人参、いんげん キャベツ、大根
19	木	ぎゅうにゅう 牛乳、ハヤシライス(麦ごはん) ブロッコリーのナムル ◎セレクトデザート(お米のタルト いちごクレープ・ぶどうゼリー)	むぎ 麦ごはん ごま油 じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶた にく 牛乳、豚もも肉	たま 玉ねぎ、人参、にんにく しょうが、しめじ、もやし ブロッコリー
20	金	しゅんぶん ひ 春分の日 			
23	月	ぎゅうにゅう にく 牛乳、肉ねぎみそうどん スプーンコロッケ <div style="border: 1px solid green; padding: 5px; display: inline-block;">カップに入った揚がらない不思議な コロッケです</div>	うどん、油 じゃがいも	ぎゅうにゅう とり にく 牛乳、鶏もも肉 あぶらあ ぶた にく 油揚げ、豚ひき肉 みそ	たま 玉ねぎ、人参、ごぼう なが 長ねぎ、しいたけ、パセリ しょうが
24	火	ぎゅうにゅう ちゅうかどん むぎ 牛乳、中華丼(麦ごはん) ショーロンポー、わかめスープ	ごはん、油	ぎゅうにゅう ぶた にく 牛乳、豚もも肉 もめんとうふ わかめ、木綿豆腐	チンゲンサイ、白菜、長ねぎ 人参、きくらげ、玉ねぎ にんにく、しょうが

春休みも朝ごはんを
しっかり食べよう





3月

給食だより



令和8年2月発行

礼文小学校 安住 紗理奈



給食から、どんなことを学びましたか？

給食の時間をふりかえろう

できたものには□にチェックを入れて、給食の時間のふりかえりをしましょう。

<input type="checkbox"/> 協力して給食の準備をすることができた 	<input type="checkbox"/> 1人分の量をきれいに盛りつけた 	<input type="checkbox"/> 楽しく会食することができた
<input type="checkbox"/> バランスのよい食事のとり方がわかった 	<input type="checkbox"/> 地域の地場産物がわかった 	<input type="checkbox"/> 感謝の気持ちを持って食べることができた

わす
忘れないでね



卒業生はもうすぐ最後の給食です。これからも食べることを大切に！

ご卒業おめでとございます



みなさんの心に残っている給食はありますか？
友達や先生と過ごした給食時間は、学校のかげがえのない思い出の一つとなっていることでしょう。給食が届くまでにはたくさんの人が関わっていて、みなさんを大切に思う気持ちがつまっています。みなさんが元気で活躍できるようにいつまでも応援しています。



給食のようす



2月は、提供していただいた「タラ」を使用した献立が登場しました。提供ありがとうございました。

1年間ありがとうございました



今年度も、給食提供にご協力いただきありがとうございました。来年度もよろしく願っています。



給食目標

みんなで楽しく
食べよう



旬の食材



小松菜 ・ ほうれん草
たら ・ 白菜 ・ 大根



今月の注目メニュー



☆たらのトマトソース煮

ぎょきょう いていきょう しょう こんだて どうじょう
漁協さんから提供していただく「たら」を使用した献立が登場します。

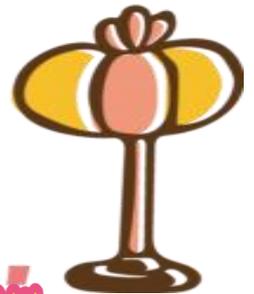


きゅうしょく
☆セレクト給食

そつぎょう いわ おこな どうじつ じぜん じぶん えら て
卒業をお祝いしてデザートの特選を行います。当日は、事前に自分で選んだデザートが出ますよ。
今回は、お米のタルト・いちごクレープ・ぶどうゼリーの3つから選んでもらいました。

もも せつく
☆桃の節句こんだて

がつ か もも せつく どうじょう
3月3日の桃の節句にちなんで、「ちらしずし」「さくらもち」の登場です。



今年度のテーマこんだて
「日本の郷土料理」



宮城県



「マーボーやきそば」

ことしは にほん きょうどりょうり きまぎま まち こんだて
今年、「日本の郷土料理」をテーマに様々な町の献立
が登場します。

3月は「宮城県」の料理が登場します。

「マーボー焼きそば」は仙台市の料理店から余った麻婆豆腐と焼き

そばをあわせたまかない料理として生まれました。

仙台市のソウルフードとして親しまれています。

ひなまつりの行事食

ひしもち

ひし形に切った3色のおもちを重ねたものです。
それぞれの色に意味があり、赤は「魔除け」、白は
「清浄」、緑は「健康」を表すといわれたり、「桃の
花」「雪」「大地」を表すともい
われます。健やかな成長への
願いが込められています。



ちらしずし

お祝いにぴったりな華やかな料理です。具材と
して縁起物(えび、れんこん、まめ、錦糸卵、にん
じん)や、旬の食材(菜の花・
きぬさや)を使うことも多い
です。

