



令和7年度

# 3月 給食こんだて表

海津市学校給食センター

( )内の数は(小・中)を表しています

小学校のエネルギー(kcal)は、3・4年生を基準としたものです

月	火	水	木	金
<b>2</b> 中学校卒業祝い献立 海津食材の日 お祝いデザート(中・特支のみ) きゅうりともやしの あえもの 赤飯 ごま塩 トマトとじゃがいもの みそしる チキンカツ 牛乳 エネルギー 小 555 kcal 中 822 kcal	<b>3</b> ひなまつり献立 ちらし寿司の具 花のハンバーグ はくはん 豆腐のすましる 牛乳 エネルギー 小 590 kcal 中 703 kcal	<b>4</b> キャベツのソテー タラのレモンソース 食パン クリームシチュー 牛乳 エネルギー 小 614 kcal 中 762 kcal	<b>5</b> ごぼうとひき肉の いためもの さけの塩こうじ焼き 麦ごはん 白菜のみそしる 牛乳 エネルギー 小 548 kcal 中 703 kcal	<b>6</b> フルーツ杏仁豆腐 シューマイ(2・3) ソフトめん 中華あんかけ 牛乳 エネルギー 小 663 kcal 中 814 kcal
<b>9</b> 大根とあつあげの にももの さばの香味焼き 麦ごはん えのきたけの すましる 牛乳 エネルギー 小 565 kcal 中 727 kcal	<b>10</b> 三重県の食事 なばなの おかかあえ 四日市トントキ 麦ごはん わかめのみそしる 牛乳 エネルギー 小 534 kcal 中 689 kcal	<b>11</b> 防災の食事 切り干し大根の サラダ きなこタッファイ 米粉パン 救給コーンポタージュ 牛乳 エネルギー 小 620 kcal 中 752 kcal	<b>12</b> こんにゃくの あつあげのそぼろ きんぴら あんかけ(2・3) 麦ごはん 大根のみそしる 牛乳 エネルギー 小 551 kcal 中 722 kcal	<b>13</b> 野菜たっぷりメニュー 野菜たっぷり ぶたみそ丼 じゃがいもの コロッケ 麦ごはん(委託) なめこじる 牛乳 エネルギー 小 619 kcal 中 751 kcal
<b>16</b> いちごゼリー メダイの竜田あげ 五目ごはん 玉ねぎのみそしる 牛乳 エネルギー 小 683 kcal 中 810 kcal	<b>17</b> 韓国風肉じゃが ちくわの天ぷら(2・3) 麦ごはん 大根のスープ 牛乳 エネルギー 小 588 kcal 中 770 kcal	<b>18</b> ミルメーク コーヒー グリーンサラダ ぶた肉とポテトの グリル 黒パン カレースープ 牛乳 エネルギー 小 591 kcal 中 733 kcal	<b>19</b> 食育の日 ひじきと大豆の にももの 肉団子の みかんソース 麦ごはん 小松菜のみそしる 牛乳 エネルギー 小 599 kcal 中 767 kcal	<b>業者配送</b> ◇2日(月) お祝いデザート(中・特支のみ) ◇16日(月) いちごゼリー ◇24日(火) お祝いデザート(小のみ)
<b>23</b> 高野豆腐の卵とじ ししゃもの米粉あげ(2・2) 麦ごはん とんじる 牛乳 エネルギー 小 645 kcal 中 808 kcal	<b>24</b> 小学校卒業祝い献立 お祝いデザート(小のみ) しゃもじ もやしのごまあえ とり肉のからあげ はくはん 桜かまぼこの すましる 牛乳 エネルギー 小 707 kcal 中 756 kcal	<b>25</b> カラフルポテト オムレツの デミグラスソース コッペパン キャベツのスープ 牛乳 エネルギー 小 563 kcal 中 696 kcal	<b>今月の地場産物</b> ○海津市産 ・トマト ・きゅうり ・油揚げ ・米 ・南濃みかんジャム ・なばな ○にしみの産 ・小松菜 ・もやし	<b>令和7年度 海津市の食育テーマ</b> いっしょに 野菜をたべよう

## 3月のお話

# 1年をふりかえろう！給食チェックめいろ

### めいろのルール

- ①すべての質問に答えられるよう、道を探して進むこと。
- ②同じ道を通らないこと。
- ③ゴールしたら、答えの合計得点を計算すること。



**スタート**

**Q. 給食の前にしっかり手を洗えましたか?**  
よくできた…5点  
まあまあできた…3点  
できなかった…0点

**Q. 食事のあいさつができましたか?**  
よくできた…5点  
まあまあできた…3点  
できなかった…0点

**Q. 好き嫌いなく食べられましたか?**  
食べられた…5点  
まあまあ食べられた…3点  
食べられなかった…0点

**Q. 給食当番を協力してできましたか?**  
よくできた…5点  
まあまあできた…3点  
できなかった…0点

**Q. よくかんで食べることができましたか?**  
よくできた…5点  
まあまあできた…3点  
できなかった…0点

**Q. おはしを使って上手に食べることができましたか?**  
よくできた…5点  
まあまあできた…3点  
できなかった…0点

**Q. いろいろな食べ物を食べることができましたか?**  
よくできた…5点  
まあまあできた…3点  
できなかった…0点

**Q. 給食時間を楽しめましたか?**  
とても楽しめた…5点  
まあまあ楽しめた…3点  
あまり楽しめなかった…0点

**何点とれたかな?**

**ゴール**

## 作ってませんか 野菜たっぷりメニューレシピ ～ 野菜たっぷり豚みそ丼 13日の給食から ～



↑♪動画を見て作ろう♪



### <材料> (4人分)

- |           |      |   |       |      |
|-----------|------|---|-------|------|
| ・油        | 小さじ1 | A | ・赤みそ  | 大さじ1 |
| ・豚ももスライス肉 | 120g |   | ・砂糖   | 大さじ1 |
| ・酒        | 小さじ1 |   | ・しょうゆ | 小さじ2 |
| ・たまねぎ     | 小1玉  |   | ・みりん  | 小さじ2 |
| ・ごぼう      | 1/2本 |   | ・水    | 大さじ1 |
| ・赤ピーマン    | 1/2個 |   |       |      |
| ・むぎ枝豆     | 30g  |   | ・ごはん  | 4人分  |

### <作り方>

- ①たまねぎはうす切り、赤ピーマンは細切りにする。むぎ枝豆はさっと下ゆです。ごぼうはさがきにし、水にさらし、下ゆしておく。豚肉は2cm幅に切り、酒をふっておく。
- ②フライパンに油を熱し、豚肉を炒める。たまねぎ、ごぼう、赤ピーマンを順に加え、炒める。
- ③Aの調味料をよく混ぜ合わせ、②に加えなじませる。全体が炒まったら枝豆を加える。
- ④ごはんの上に盛りつける。

\*海津市のHPで、給食を作っている様子を見ることが出来るよ\*



### 🌸 35点～40点…よくがんばりました!

すばらしいです! 1年間、給食の時間をとても大切にすごせましたね。これからも、おいしく楽しく、みんなのお手本になれるあなたに期待しています。

### 😊 25点～34点…よくできました!

がんばりましたね。給食の時間に大切なことをたくさんできるようになりました。次は、もう少しがんばれるところを探して、挑戦してみましょう。

### 🙂 15点～24点…もう少しがんばろう!

給食の時間、楽しくすごせていますか? 次は、「これだけはがんばろう!」ということを決めて、取り組んでみましょう。

### 😞 0点～14点…もっとがんばろう!

できなかったこと、楽しめなかったことなど、先生やお友達に相談しながら、一つずつできるようにしていきますよ。きっと、もっと楽しい給食の時間にできますよ!

※めいろの答えは裏面へ!

※学校給食に使われる岐阜県産農産物には、「学校給食地産地消推進事業」により、JAグループ、市町、県による助成が行われています。

※物資調達の都合により、献立が変更になる場合があります。(給食センターから学校を通じてお知らせしています。)

※エネルギー値は、日本食品標準成分表2020(八訂)の算出方法に基づいています。