

給食だより



令和7年3月
若狭町給食センター

日に日に暖かくなり、春の訪れを感じる今日この頃です。ご卒業、ご進級を迎えるみなさん、おめでとうございます。みなさんの中で思い出に残っている給食はどんなメニューですか。栄養バランスの良い食事をしっかり食べて、新しい生活を元気に迎えてください。

1年間をふりかえりましょう

給食時間の過ごし方や毎日の食事の仕方はどうでしたか。1年間をふりかえり、下の①～⑧について、「はい」または「いいえ」の当てはまる方に○をつけましょう。

<p>①茶わんや汁わんを正しく持って食べることができた</p> <p>はい・いいえ</p>	<p>②口に食べ物が入っているときは話をしなかった</p> <p>はい・いいえ</p>	<p>③食べている途中で立ち歩かなかった</p> <p>はい・いいえ</p>	<p>④食事にふさわしい会話ができたと</p> <p>はい・いいえ</p>
<p>⑤せすじをのぼして食事をする事ができた</p> <p>はい・いいえ</p>	<p>⑥肘をつかずに食事ができた</p> <p>はい・いいえ</p>	<p>⑦正しいはしの持ち方で食べることができた</p> <p>はい・いいえ</p>	<p>⑧食事の準備や後片付けがきちんとできた</p> <p>はい・いいえ</p>

いくつ「はい」に○がつきましたか？マナーを守って食べることで、一緒に食べる人、同じ部屋にいる人も気持ちよく過ごすことができます。できなかったところは、今日から気をつけましょう。



ひなまつり行事食

ひな祭りは、女の子の成長と幸せを願う行事で、五節句の一つ「上巳の節句」が起源です。季節の花になんで「桃の節句」ともいいます。桃の花やひな人形をかざり、さまざまな願いを込めた料理やお菓子を食べて厄を払います。



ちらしずし



ひなあられ



ひしもち

卒業おめでとう
ございます！



卒業生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。小学生は6年間、中学生は9年間の給食はどうでしたか？給食には、みなさんの食生活や成長に必要な情報がたくさんこめられていました。これからは、給食から学んだ知識を生かして自分の食生活を考えていってくださいね。そして、「食べること」を大切にして、健康で充実した新生活を送ってください。

3がつ がっこうきゅうしょく よていこんだてひょう

令和6年度 若狭町給食センター

日	曜	献立名	あか		みどり		き		えいようか		
			体を作る食べ物		体の調子を整える食べ物		熱や力のもとになる食べ物		たんぱく質(たんぱく)	たんぱく質(たんぱく)	
3	月	ごもくちらしずし ぎゅうにゅう きびなごのかりかりフライ(2び) やさいのカレーいため すましじる ひなあられ 	こうやどうふ きびなご とりにく	ひじき ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな にんじん	れんこん ほししいたけ しょうが キャベツ たまねぎ えのきたけ ねぎ	こめ さとう さとう でんぶん	あぶら	616 20.4 18.4	92.6 2.7	
4	火	ごはん ぎゅうにゅう ハンバーグケチャップソース わかめのうめサラダ マカロニスープ なしせりー 	ハンバーグ とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	キャベツ もやし ばいにく たまねぎ ねぎ なし	こめ さとう さとう マカロニ さとう	あぶら	597 21.9 15.5	85 2.3	
5	水	ごはん ぎゅうにゅう あつあげのキムチいため ブロッコリーソテー じゃがいものみそじる 	あつあげ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん	たまねぎ もやし キムチ キャベツ にんにく だいこん ねぎ	こめ さとう じゃがいも	ごまあぶら オリーブあぶら	507 21.8 14.1	77.3 2.7	
6	木	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのからあげ やさいのおこうじいため もやしのスープ おいわけレープ 	とりにく ベーコン とうにゅう だいずこ	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく しょうが キャベツ たまねぎ もやし たまねぎ ねぎ いちご レモンかじゅう	こめ こめこ さとう	あぶら ごまあぶら あぶら	750 25.6 29.4	86.6 2.1	
7	金	チキンカレーライス ぎゅうにゅう ドレッシングサラダ	とりにく	スキムミルク チーズ ぎゅうにゅう	にんじん トマト にんじん	たまねぎ にんにく キャベツ コーン きゅうり	こめ じゃがいも さとう	あぶら	657 23.3 19	104.5 3.1	
10	月	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのいりに わふうマヨネーズあえ だいこんのみそじる	ぶたにく かまぼこ ツナ うすあげ もめんどうふ みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん にんじん	たまねぎ もやし きゅうり だいこん ねぎ	こめ さとう さとう	ノンエッグマヨネーズ	577 26.4 20.9	72.4 2.4	
11	火	ごはん ぎゅうにゅう シイラばいにくフライ たくあんあえ さつまじる	シイラ うすあげ みそ	ぎゅうにゅう		ばいにく キャベツ きゅうり たくあん だいこん ねぎ	こめ こむぎこ パンこ さつまいも	あぶら ごまあぶら	578 23.3 17.3	84 2.9	
12	水	てりやきどん ぎゅうにゅう きりほしだいこんのナポリタンふう コーンポタージュ 	とりにく ウインナー	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう スキムミルク	ごまつな にんじん パセリ	きりほしだいこん たまねぎ たまねぎ コーン	こめ むぎき さとう じゃがいも		691 28.7 24.1	93 2.8	
13	木	ごはん ぎゅうにゅう にくじゃが ごますあえ なめこのみそじる	ぶたにく うすあげ もめんどうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にんじん	たまねぎ もやし きゅうり ねぎ なめこ	こめ じゃがいも さとう さとう	すりごま	525 21.9 14.2	81.4 2.2	
14	金	ごはん ぎゅうにゅう あげぎょうぎ もやしのいためもの しるビーフン	ぶたにく にくだんご	ぎゅうにゅう	にら ごまつな にんじん にんじん	キャベツ しょうが にんにく もやし たまねぎ ねぎ	こめ さとう こめこ でんぶん ビーフン	あぶら	529 16.6 16.9	79.2 2.2	
17	月	ごはん ぎゅうにゅう ようふうポテトサラダ あつあげのカレーそぼろに	ぶたにく あつあげ	ぎゅうにゅう スキムミルク チーズ	にんじん にんじん トマト	きゅうり たまねぎ にんにく しょうが	こめ じゃがいも さとう	あぶら	619 31.6 31.1	56.9 2.6	
18	火	ハヤシライス ぎゅうにゅう キャベツとウインナーのソテー	ぶたにく ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん トマト にんじん	たまねぎ キャベツ	こめ じゃがいも		686 22 22.5	104.4 2.5	
19	水	ごはん ぎゅうにゅう にしめ やさいのゆかりあえ とうふのみそじる 	とりにく さつまあげ うすあげ もめんどうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん しそ	たまねぎ キャベツ もやし たまねぎ ねぎ	こめ じゃがいも さとう		526 22.2 15.6	77 2.2	
20	木	しゅんぶんのひ									
21	金	ごはん ぎゅうにゅう チンジャオロース はるさめソテー たまごスープ	ぶたにく ベーコン たまご	ぎゅうにゅう	ピーマン ほうれんそう にんじん	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ キャベツ コーン	こめ さとう かたくりこ はるさめ じゃがいも かたくりこ	ごまあぶら	583 24.8 18.4	82.4 2.8	

※ 予備や食材料の納入の遅延で献立内容が変わることもありますがご了承ください。

※ 献立名の横に使用している材料が記入してあります。

