

給食だより

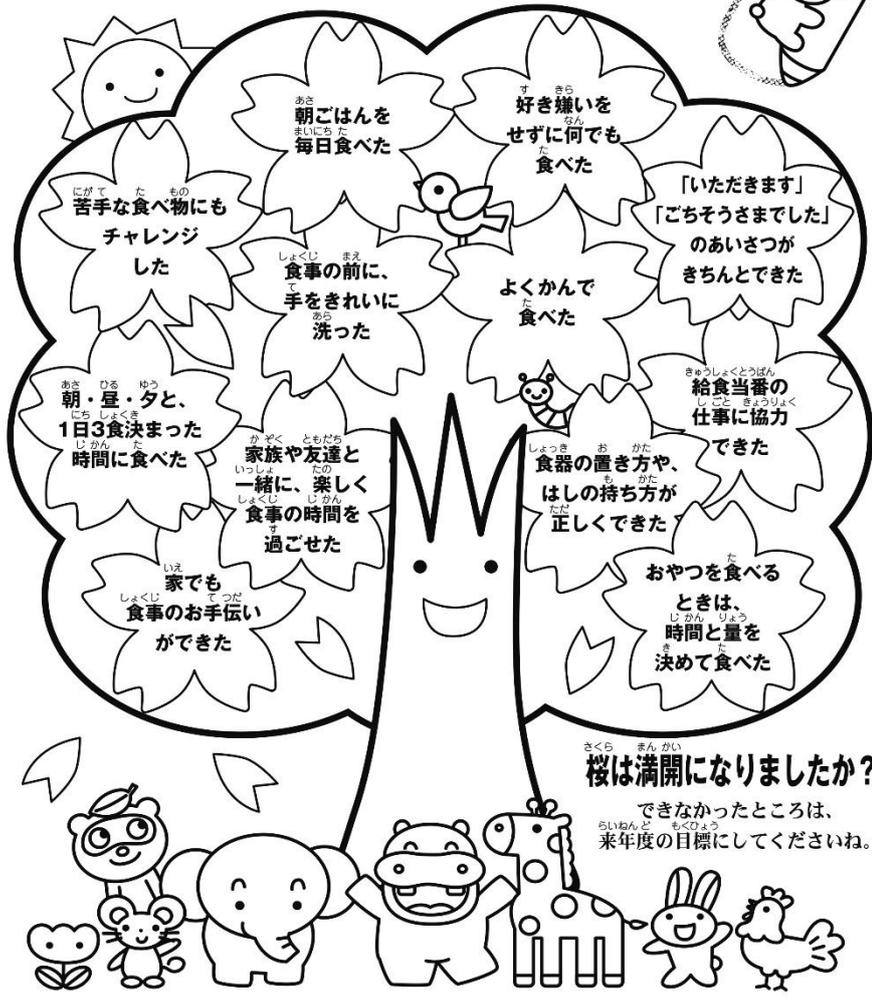


令和8年3月
若狭町給食センター

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とって、新しい生活を元気に迎えてください。

1年間の食生活を振り返ろう！

この1年を振り返ってみて、できていたところに色をぬりましょう。



ひなまつり行事食

ひなまつりは、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。季節の花にちなんで「桃の節句」ともいいます。桃の花やひな人形を飾り、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

春休みは 家の仕事を積極的に！

家庭の仕事は、配ぜんや食器の片づけ、ごみ出しなどがあります。自分にできることを考え、自分の仕事としてやってみましょう。



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、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7年度 若狭町給食センター

白	曜	献立名	あか		みどり		き		えいようか E(エネルギー) P(たんぱく質) F(脂質) C(炭水化物) NaCl(食塩相当量)	
			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			
2	月	ちらしずし ぎゅうにゅう イワシのサクサクあげ ごぼうのカレーきんぴら あおなのすましる ひなあられ 	うすあげ こうやどうふ イワシのサクサクあげ ちくわ きぬごしとうふ	ひじき ぎゅうにゅう	にんじん にんじん にんじん こまつな	かんぴょう ほししいたけ たけのこ ごぼう たまねぎ	こめ さとう こんにやく さとう ひなあられ	あぶら あぶら	E 627 kcal P 22.6 g F 20.5 g C 89.8 g NaCl 3.3 g	
3	火	ごはん ぎゅうにゅう あつあげのキムチいため キャベツとハムのソテー じゃがいものみそしる 	あつあげ ぶたにく ハム もめんどうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん にんじん	たまねぎ もやし キムチ キャベツ たまねぎ ねぎ	こめ さとう じゃがいも	あぶら ごまあぶら あぶら	E 516 kcal P 22.4 g F 14.8 g C 76.3 g NaCl 2.6 g	
4	水	わかめごはん ぎゅうにゅう とりにくのからあげ キャベツのおかかいため ABCマカロニスープ おいわいデザート 	とりにく だいたず かつおぶし	わかめ ぎゅうにゅう	にんじん にんじん	にんにく しょうが キャベツ もやし たまねぎ ねぎ	こめ こめこ ABCマカロニ おいわいデザート	あぶら あぶら	E 744 kcal P 26.4 g F 27.1 g C 91.0 g NaCl 3.5 g	
5	木	ごはん ぎゅうにゅう にくじゃが やさしいゆかりあえ だいこんのみそしる	ぶたにく うすあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ゆかり にんじん	たまねぎ キャベツ もやし だいこん ねぎ	こめ じゃがいも つきこんにやく さとう	あぶら	E 504 kcal P 19.9 g F 13.1 g C 80.3 g NaCl 2.0 g	
6	金	うちまめいりカレーライス ぎゅうにゅう ドレッシングサラダ とうにゅうブラマンジェ	うちまめ ぶたにく	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 とうにゅうブラマンジェ	あぶら カレールウ あぶら	E 696 kcal P 21.3 g F 21.1 g C 112.6 g NaCl 3.0 g	
9	月	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのいりに ツナポテト わかめのみそしる	ぶたにく かまぼこ ツナ もめんどうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ ぎゅうにゅう	にんじん にんじん	たまねぎ えだまめ だいこん ねぎ	こめ こんにやく さとう じゃがいも	あぶら ノンエッグマヨネーズ	E 580 kcal P 26.7 g F 18.6 g C 78.6 g NaCl 2.5 g	
10	火	ごはん ぎゅうにゅう かぼちやひきにくフライ ごまずあえ にくうどんる	うすあげ ぎゅうにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	かぼちやひきにくフライ にんじん	もやし きゅうり たまねぎ ほししいたけ	こめ さとう うどん さとう	あぶら ごま	E 639 kcal P 20.1 g F 21.7 g C 90.9 g NaCl 1.8 g	
11	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 ぶたにくともやしのスープ	とりにく ウインナー ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな にんじん	きりほしだいこん たまねぎ もやし たまねぎ ねぎ	こめ さとう	あぶら あぶら	E 617 kcal P 27.7 g F 22.5 g C 77.5 g NaCl 3.1 g	
12	木	ごはん ぎゅうにゅう とうふのちゅうかに キャベツのあまからいため はるさめスープ	とりにく もめんどうふ なんと とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ にんじん	たまねぎ しょうが キャベツ たまねぎ しょうが もやし ねぎ	こめ さとう かたくりこ さとう かたくりこ はるさめ	あぶら あぶら	E 519 kcal P 22.0 g F 14.0 g C 77.7 g NaCl 2.7 g	
13	金	むぎごはん ぎゅうにゅう きびなごのかりかりフライ ツナサラダ さつまじる ミルメーク 	きびなごのかりかりフライ ツナ うすあげ みそ	ぎゅうにゅう		キャベツ きゅうり コーン だいこん ねぎ	こめ むぎ さつまいも こんにやく ミルメーク	あぶら ノンエッグマヨネーズ	E 610 kcal P 19.1 g F 21.5 g C 86.9 g NaCl 1.8 g	
16	月	プレーンパン ぎゅうにゅう ハンバーグケチャップソース コールスローサラダ たまねぎのスープ いちごジャム	ハンバーグ ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にんじん	キャベツ きゅうり もやし たまねぎ	こめ さとう さとう いちごジャム	あぶら	E 585 kcal P 22.4 g F 22.8 g C 74.0 g NaCl 3.0 g	
17	火	ごはん ぎゅうにゅう ショーロンポー じゃがいものオイスターソースいため こうやどうふのかきたまスープ	ショーロンポー ベーコン こうやどうふ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ ほうれんそう にんじん	たまねぎ たまねぎ えのき	こめ じゃがいも さとう かたくりこ	あぶら	E 575 kcal P 18.7 g F 19.6 g C 81.7 g NaCl 2.3 g	
18	水	ごはん ぎゅうにゅう にしめ あおじそサラダ はくさいのみそしる 	とりにく さつまあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり はくさい たまねぎ えのき ねぎ	こめ じゃがいも こんにやく さとう さつまいも	あぶら あおじそドレッシング	E 525 kcal P 20.1 g F 13.0 g C 85.6 g NaCl 2.3 g	
19	木	ごはん ぎゅうにゅう チキンチキンごぼう やさしいソテー もやしのスープ 	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん	ごぼう えだまめ キャベツ コーン もやし たまねぎ ねぎ	こめ こめこ さとう	あぶら あぶら ごまあぶら	E 641 kcal P 23.3 g F 24.9 g C 83.2 g NaCl 2.2 g	
20	金	しゅんぶんのひ								
23	月	チキンカレーライス ぎゅうにゅう ひじきのつづんサラダ りんごのタルト	とりにく ツナ	スキムミルク チーズ ぎゅうにゅう ひじき	にんじん トマト こまつな	たまねぎ にんにく もやし	こめ じゃがいも さとう りんごのタルト	あぶら カレールウ ごまあぶら	E 741 kcal P 24.1 g F 22.1 g C 117.1 g NaCl 3.1 g	

※ 予算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。ご了承ください。

※ 献立名の欄に使用している材料が記入してあります。

