

3月給食だより

令和7年度 3月
岩出市学校給食共同調理場

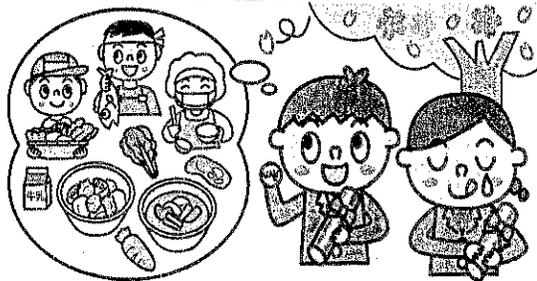
まだ寒さの残る日はあるものの、吹く風に春の到来を感じる季節となりました。この1年で、みなさんは心身ともに大きく成長したことでしょう。日々の給食や食育を通して、少しでも成長の支えとなれていたら嬉しいです。今月は、卒業や進級を控えた皆さんへ、応援やお祝いの気持ちを入れた給食を提供しますので、楽しみにしてください。



卒業生の皆さんへ

ご卒業おめでとうございます!

健康な心と体は、毎日の食事の積み重ねです。今の食事は“未来の自分”をつくるための重要な土台となります。今後、食べるものを選ぶときに迷うことがあれば、ぜひ給食を思い出してください。みなさんの新生活が健康で充実したものとなるよう願っています。



3月の献立より

「シャン・カウスエ」

・・・ミャンマーのシャン州というところでよく食べられている、ピーンを使った料理です。ひき肉を炒め、スパイスで香りつけたものをピーンの上に乗せる食べ方と、スープ仕立てにする食べ方があり、今回はスープ仕立てにします。

「回鍋肉丼」

・・・回鍋肉は、豚肉とキャベツを炒めて作る中国の料理です。厚揚げでボリュームを増やして、丼にしました。

「あじのトマトみそだれ」

・・・トマト、赤みそ、砂糖で作ったタレを、焼いたあじにかけて提供します。意外な組み合わせですが、他市の給食で好評な献立です。

また、ひなまつりにちなんで、花型のハンバーグや数などを取り入れた献立を実施します。

あなたの食生活はどうか?

振り返りチェックシート

日々の食生活を振り返り、よくできているものは◎を付けましょう

| | | |
|---|---|--|
| <input type="checkbox"/> 朝ごはんを毎日欠かさず食べている | <input type="checkbox"/> 食事の前に手をきれいに洗っている | <input type="checkbox"/> 正しい姿勢で、よくかんで食べている |
| <input type="checkbox"/> 苦しい食べ物にも挑戦している | <input type="checkbox"/> おやつは時間と量を決めて食べるようにしている | <input type="checkbox"/> おはしを上手に使うことができる |
| <input type="checkbox"/> 食べたらずを磨いている | <input type="checkbox"/> おうちで食事のお手伝いをしている | <input type="checkbox"/> 家族や仲間と食事を楽しんでいる |

○の数が...

7~9個

4~6個

1~3個

0個



3月分予定献立表

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|---|---|---|---|--|
| 2 ○※ジョア(ブルーベリー) | 3 ○牛乳 | 4 ○牛乳 | 5 ○牛乳 | 6 ○牛乳 |
| ごはん おはなのすましる ○どりにく ○心 ○とうふ しょうゆ ○はながたがんとどき さけ ○わかめ だしパック ★ほうれんそう しお ★にんじん ※はながたハンバーグ(わふうきのソース) ○※はながたハンバーグ ○かたくりこ ★たまねぎ しょうゆ ★えのきたけ さけ ★しょうが みりん ○さとう 599kcal | パン チキンピーンズ ○どりにく ○じゃがいも ○だいず トマトピューレー ★たまねぎ ケチャップ ★にんじん コンソメ ★しめじ ○さとう ★いんげん コールスローサラダ ○ハム ★とうもろこし ★キャベツ ○コールスロートレッシング ★きゅうり ★はるみ 620kcal | ごはん ぶたにくとあつあげのみそに ○ぶたにく ★いんげん ○あつあげ ★しいたけ ★たまねぎ ○みそ ★にんじん ○さとう ★ごぼう しょうゆ なばなのサラダ ○ハム ★おぼろ ○たまご ★ほうれんそう ○ひじき ○たまごなしマヨネーズ ★キャベツ 614kcal | ごはん さかなのほねにちゅういしまししょう ○牛乳 ビーファンがはいったスープです シャン・カウスエ ○ぶたにく ★しょうが ★たまねぎ ○ビーファン ★もやし とうりからスープ ★トマト ちゅうかだし ★ほうれんそう さけ ★ねぎ カレーこ ★しいたけ しお たらのレモンソース ○たら ○さとう ★レモン しょうゆ ○かたくりこ 612kcal | パン クリームシチュー ○どりにく ○じゃがいも ★たまねぎ ○ぎゅうにゅう ★はくさい シチュールウ ★にんじん コンソメ イタリアンサラダ ○ハム ★バジル ★キャベツ ○さとう ★ぎゅうり ○オリーブゆ ★にんじん す ★たまねぎ しお 586kcal |
| 9 ○牛乳 | 10 ○※ジョア(いちご) | 11 ○牛乳 | 12 ○牛乳 | 13 ○牛乳 |
| ホイコーローどん ○ごはん ○ごまあぶら ○ぶたにく ○みそ ○あつあげ しょうゆ ★キャベツ ちゅうかだし ★たまねぎ テンメンジャン ★にんじん トウバンジャン ★しょうが ○かたくりこ はるさめサラダ ○はるさめ ○ごま ★きゅうり ○たまごなしマヨネーズ ★とうもろこし しょうゆ 601kcal | パン とうにゅうコーンポタージュ ○ベーコン ★いんげん ○じゃがいも ★コーンクリーム ★たまねぎ ○とうにゅう ★とうもろこし コーンポタージュのモロ ★にんじん コンソメ ※やきウインナー(チリビーンズソース) ○※ウインナー ケチャップ ○だいず カレーこ ★たまねぎ チリパウダー ★トマト しお トマトピューレー ○かたくりこ 609kcal | ごはん さかなのほねにちゅういしまししょう ○牛乳 ごうやどうふのふくめに ○どりにく ★こんにゃく ○ごうやどうふ ○さといち ○ひらてん ○さとう ★だいこん しょうゆ ★にんじん みりん ★いんげん さけ あじのトマトみそだれ ○あじ ○みそ ★トマト ○さとう 598kcal | ごはん ぶたじる ○ぶたにく ★にんじん ○とうふ ★ごぼう ★だいこん ○じゃがいも ★はくさい しょうゆ ★たまねぎ だしパック ※うのはなフライ きりほしだいこんとごぼうのサラダ ○ツナ ○たまごなしマヨネーズ ○ちりめんじゃこ しょうゆ ★ごぼう しお ★きゅうり こしょう ★きりほしだいこん 617kcal | |
| 16 ○牛乳 | 17 ○牛乳 | 18 ○※ジョア | 19 | 20 |
| カレーライス ○ごはん ★たまねぎ ○どりにく ★にんじん ○じゃがいも カレールウ チーズいりグリーンサラダ ○ツナ ○ごまあぶら ○チーズ ○さとう ★キャベツ す ★きゅうり しょうゆ ★プロッコリー しお 643kcal | パン ABCマカロニスープ ○ベーコン ★にんじん ○マカロニ ★えのきたけ ★はくさい ★こまつな ★たまねぎ コンソメ ★だいこん こしょう ※とうふハンバーグ(デミグラスソース) ○※とうふハンバーグ ケチャップ ★たまねぎ ウスターソース ★にんじん あかワイン デミグラスソース ○さとう ※そつぎょうおいおいデザート 651kcal | ごはん あつあげとわかめのみそしる ○あつあげ ★にんじん ○わかめ ★しめじ ★たまねぎ ○じゃがいも ★こまつな ○みそ ★はくさい だしパック とりにくのしおからあげ(2コ) ○どりにく ○さとう ★にんにく しお ○ごまあぶら さけ ○かたくりこ 582kcal |  <p>卒業式</p> |  <p>春分の日</p> |
| 23 ○牛乳 | 24 ○牛乳 | <div data-bbox="670 1321 1484 1702" style="border: 1px dashed black; padding: 10px;"> <p style="text-align: center;">3月使用予定の 市内産・県内産野菜と果物</p> <p style="text-align: center;">なばな、小松菜、白菜 大根、きゅうり、キャベツ</p>  </div> <div data-bbox="957 1344 1212 1523" style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>岩出市の食材が使われている日は、どうべいちゃんのイラストをのせ、食材名を太字にしています。</p>  <p>給食では、市内産、県内産のものを多く使用することで産地産地を促しています。</p> </div> <div data-bbox="1228 1344 1484 1657" style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin-top: 10px;"> <p style="text-align: center;">生活リズムを大切に!</p>  </div> | | |
| ヒリからにくみそどん ○ごはん ○さとう ○ぶたにく ○ごまあぶら ○どりにく ○みそ ○たまご しょうゆ ○ごうやどうふ さけ ★たまねぎ みりん ★にんじん トウバンジャン ★しょうが ひじきとほうれんそうのサラダ ○ツナ ★とうもろこし ○ひじき ○たまごなしマヨネーズ ★ほうれんそう しょうゆ ★もやし 640kcal | パン ホトフ ○どりにく ★しめじ ★たまねぎ ○じゃがいも ★キャベツ コンソメ ★にんじん こしょう ★プロッコリー ※ハムソテー(ケチャップソース) ○※ハム しょうゆ ケチャップ ○さとう トマトピューレー ○かたくりこ 634kcal | | | |

1年間ありがとうございました!

いよいよ3月、今の学年で過ごす日も残りのわずかとなりました。皆様のご協力のおかげで無事に給食を1年間届けられたことを、心から感謝しております。はじめは給食をあまり食べられなかった子も、今では完食できるようになったという、とても嬉しいお話もいただいています。安心、安全な給食、児童生徒の成長を支える給食、楽しい思い出となるような給食を自給して、今後も努力します。どうぞよろしく願いいたします。



お忘れなでね

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!

- 1 どうしたの? 明日で最後か...
- 2 さびしいね... お別れするのさびしいね...
- 3 ありがとう... 思い出を大切に...
- 4 これからも... 元気な思い出を...

令和7年度

3 月分アレルギー表

中央小学校1～5年
岩出市学校給食共同調理場

| 日 曜 | 献 立 名 | |
|------|--|--|
| 2 月 | ごはん ジョア(ブルーベリー) お花のすまし汁 花型ハンバーグ(和風きのこソース) | ジョア(乳) お花のすまし汁[鶏 豆腐(大豆) 花型がんもどき(大豆) ふ(小麦) 調味料(小麦 大豆 さば)] 花型ハンバーグ(和風きのこソース)[花型ハンバーグ(鶏 豚 大豆) 調味料(小麦 大豆)] |
| 3 火 | パン 牛乳 チキンビーンズ コールスローサラダ はるみ | パン(小麦) チキンビーンズ[鶏 大豆 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)] コールスローサラダ[ハム(卵 乳 大豆 豚 ゼラチン)] はるみ(無) |
| 4 水 | ごはん 牛乳 豚肉と厚揚げのみそ煮 なばなのサラダ | 豚肉と厚揚げのみそ煮[豚 厚揚げ(大豆) 調味料(小麦 大豆)] なばなのサラダ[ハム(卵 乳 大豆 豚 ゼラチン) 卵(卵) 調味料(大豆)] |
| 5 木 | ごはん 牛乳 シャン・カウスエ たらのレモンソース | シャン・カウスエ[豚 調味料(鶏 大豆 小麦 ごま)] たらのレモンソース[調味料(小麦 大豆)] |
| 6 金 | パン 牛乳 クリームシチュー イタリアンサラダ | パン(小麦) クリームシチュー[鶏 牛乳(乳) 調味料(乳 小麦 大豆 鶏 豚)] イタリアンサラダ[ハム(卵 乳 大豆 豚 ゼラチン)] |
| 9 月 | 回鍋肉丼 牛乳 春雨サラダ | 回鍋肉丼[豚 厚揚げ(大豆) 調味料(ごま 小麦 大豆 鶏)] 春雨サラダ[ごま 調味料(小麦 大豆)] |
| 10 火 | コッペパン ジョア(いちご) 豆乳コーンポタージュ 焼きウインナー(チリビーンズソース) | パン(小麦) ジョア(乳) 豆乳コーンポタージュ[ベーコン(卵 乳 大豆 豚) 豆乳(大豆) 調味料(乳 小麦 鶏 大豆 豚)] 焼きウインナー(チリビーンズソース)[ウインナー(鶏) 大豆] |
| 11 水 | ごはん 牛乳 高野豆腐の含め煮 あじのトマトみそだれ | 高野豆腐の含め煮[鶏 高野豆腐(大豆) 調味料(小麦 大豆)] あじのトマトみそだれ[調味料(大豆)] |
| 12 木 | ごはん 牛乳 豚汁 うの花フライ | 豚汁[豚 豆腐(大豆) 調味料(大豆 さば)] うの花フライ(小麦 卵 乳 大豆) |
| 13 金 | パン 牛乳 さつま芋入りブラウンシチュー 切干し大根とごぼうのサラダ | パン(小麦) さつま芋入りブラウンシチュー[鶏 調味料(小麦 大豆 豚 鶏)] 切干し大根とごぼうのサラダ[調味料(大豆 小麦)] |
| 16 月 | カレーライス 牛乳 チーズ入りグリーンサラダ | カレーライス[鶏 調味料(小麦 大豆 鶏)] チーズ入りグリーンサラダ[チーズ(乳) 調味料(小麦 大豆)] |
| 17 火 | パン 卒業お祝いデザート 牛乳 ABCマカロニスープ 豆腐ハンバーグ(デミグラスソース) | パン(小麦) 卒業お祝いデザート(大豆) ABCマカロニスープ[ベーコン(卵 乳 大豆 豚) マカロニ(小麦) 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)] 豆腐ハンバーグ(デミグラスソース)[豆腐ハンバーグ(小麦 卵 大豆 鶏 豚) 調味料(小麦 牛 大豆 豚)] |
| 18 水 | ごはん ジョア 厚揚げとわかめのみそ汁 鶏肉の塩唐揚げ | ジョア(乳) 厚揚げとわかめのみそ汁[厚揚げ(大豆) 調味料(大豆 さば)] 鶏肉の塩唐揚げ[鶏 調味料(ごま)] |
| 23 月 | ピリ辛肉みそ丼 牛乳 ひじきとほうれん草のサラダ | ピリ辛肉みそ丼[豚 鶏 卵(卵) 高野豆腐(大豆) 調味料(ごま 小麦 大豆)] ひじきとほうれん草のサラダ[調味料(小麦 大豆)] |
| 24 火 | パン 牛乳 ポトフ ハムソテー(ケチャップソース) | パン(小麦) ポトフ[鶏 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)] ハムソテー(ケチャップソース)[ハム(鶏 豚) 調味料(小麦 大豆)] |

アレルギー物質を含む食品の表示(対象原材料28品目)を基本に表示しています。

卵 乳 小麦 そば 落花生 えび かに あわび いか いくら オレンジ キウイ 牛肉 くるみ アーモンド
さけ さば 大豆 鶏肉 豚肉 まつたけ もも やまいも りんご ゼラチン バナナ ごま カシューナッツ

* 牛乳は、アレルギー物質ですが常時使用していますので、表示をしていません。

* (無)・・・対象原材料28品目が食品に含まれていないことを意味します。

* コンタミネーション(原材料としては使用されていないとしても、製造工程で混入するおそれがある場合や、わかめ等の海藻類に混入している場合等)については記載しておりません。

* 一部 商品名を載せています。