



3月給食だまり



令和7年3月 家庭配布用
淡路市立給食センター

卒業生の皆さんへ

健康な心と体は、毎日の食事の積み重ねです。今食べている食事は、“未来の自分”をつくるための重要な土台となります。これから先、自分自身で選んで食べる機会が増えていきますが、迷ったときには、ぜひ給食を思い出してみてください。皆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。

ご卒業おめでとうございます!



中学校 6日(木)
小学校 18日(火)
『お祝いクレープ (いちご)』
がつきます!

日(曜)	こんだて名	血や肉になるもの(あか)	体の調子をととのえるもの(みどり)	熱や力になるもの(き)	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 小(3,4年生)/中学生	
3月	白身魚(すずき)の香草焼き 春キャベツとわかめのサラダ たまねぎのスープ	すずき カットわかめ 鶏ささみ コンソメ スープベース	バジルペースト 春キャベツ にんじん きゅうり レタス ホールコーン セロリー レモン果汁 たまねぎ	上白糖 減量パン	466 25.0	639 28.7
4火	牛ちらし(牛肉、錦糸卵) 花麩のすまし汁 ひなゼリー	牛肉 錦糸卵 削り節 木綿豆腐 出し昆布	ごぼう さやいんげん にんじん みつば たけのこ れんこん かんぴょう 乾しいたけ	三温糖 花麩 ちらしずし ひなゼリー	688 24.4	815 28.2
5水	ポークチャップ カリフラワーのカレー味 コンソメスープ	豚肉 ベーコン スープベース	たまねぎ 枝豆 キャベツ にんじん カリフラワー セロリー ブロッコリー	米ぬか油 三温糖 減量パン でんぶん	542 25.2	745 31.3
6木	鯛そうめん(揚げ鯛、そうめん汁) 菜の花のおひたし お祝いクレープ(中学校のみ)	祝いなと 塩蔵わかめ 乾燥湯葉 削り節 たい かつお節 出し昆布	乾しいたけ にんじん 葉ねぎ 菜の花 ほうれんそう	ごま塩 でんぶん 米ぬか油 三温糖 そうめん 上白糖 お祝いクレープ(いちご)	702 25.9	796 28.4
7金	豚丼 ツナサラダ	豚肉 まぐろ油漬け	しょうが たまねぎ にんじん しらたき 根深ねぎ キャベツ きゅうり セロリー	おつゆふ 三温糖 米ぬか油 ごま油 いりごま 上白糖	585 24.9	699 29.0
10月	ポテとお米のささみカツ ハンサムスー ワンたまスープ	ポテとお米のささみカツ ポークハム 鶏卵 スープベース	きゅうり たまねぎ にんじん 豆苗 こんにやく寒天	米ぬか油 ごま油 減量黒糖パン はるさめ 上白糖 ワンタン でんぶん	620 26.6	905 33.6
11火	カレーライス 海藻サラダ	豚肉 鶏ささみ 赤まふのり わかめ 赤つまた 茎わかめ 白しきのり	にんじん たまねぎ りんご マッシュルーム きゅうり	米ぬか油 上白糖 じゃがいも ごま油 まご飯 カレーフレーク ココナッツミルク	659 24.3	772 28.0
12水	牛肉とピーマンの炒め物 湯葉のすまし汁	牛肉 木綿豆腐 塩蔵わかめ 削り節 乾燥湯葉 出し昆布	にんじん たけのこ水煮 ピーマン もやし しょうが 葉ねぎ	米ぬか油 三温糖	618 23.9	735 27.5
13木	豚肉のアップルソース チンゲンサイの和え物 たまねぎのみそ汁	豚肉 油揚げ 塩蔵わかめ みそ 煮干し	たまねぎ りんご キャベツ チンゲンサイ にんじん 葉ねぎ	上白糖 米ぬか油	580 26.5	690 31.0
14金	鮭のタルタルソース焼き キャベツのカレー味 もち麦スープ	さけ角切り 鶏卵 粉チーズ 調理用牛乳 焼豚 スープベース	たまねぎ パセリ キャベツ にんじん	マヨネーズ オリーブ油 もち麦	623 29.0	710 30.9
17月	ミートソーススパゲティ ピッコロサラダ	豚ひき肉 牛ひき肉 チキンハム	たまねぎ にんじん マッシュルーム きゅうり にんにく パセリ キャベツ	スパゲティ 上白糖 オリーブ油 減量パン 米ぬか油	745 28.4	974 34.6
18火	鶏肉のすだちソースかけ ブロッコリー すり身団子のすまし汁 お祝いクレープ(小学校のみ)	鶏肉 出し昆布 野菜ミックスボール 塩蔵わかめ 削り節	すだち果汁 ブロッコリー 葉ねぎ もやし にんじん 乾しいたけ	でんぶん 上白糖 米ぬか油 わかめご飯 お祝いクレープ(いちご)	718 25.9	745 29.3
19水	セルフサンド(ウインナー、野菜) (小袋ケチャップ) 豆乳スープ	ポークウインナー 豚肉 豆乳 スープベース	キャベツ きゅうり 葉ねぎ にんじん たまねぎ きくらげ	米ぬか油 減量パン ごま油	510 22.2	708 27.8
21金	鮭のタルタルソース焼き チンゲンサイとコーンの和え物 じゃがいものみそ汁	さけ角切り 鶏卵 煮干し 調理用牛乳 粉チーズ 油揚げ みそ	たまねぎ パセリ にんじん チンゲンサイ 葉ねぎ ホールコーン	マヨネーズ オリーブ油 じゃがいも	628 28.4	712 30.3

※○印は、パン給食の日となっています。

※おはしは毎日きれいに洗って持ってきましょう。

※材料等の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承下さい。

※気象警報が発令されることが予測される場合、教育委員会の判断により、前日に給食中止の決定をすることがあります。

※このお便りが不要になりましたら、「その他紙類(雑がみ)」として、リサイクルしてください。

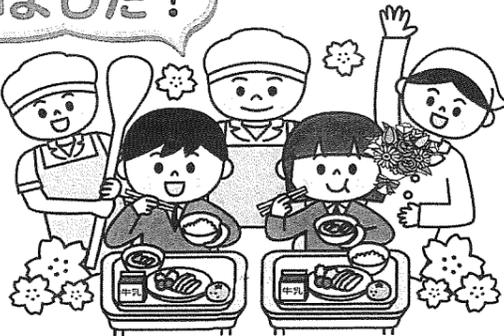
今月の地元食材	
淡路市産:	米(塩田) たまねぎ(浦) 塩蔵わかめ(佐野) カットわかめ(佐野) 鶏卵(育波) にんにく(草香) 菜の花(草香) 鶏肉(岩屋) たい(佐野~塩田) すずき(佐野~塩田)
淡路島産:	牛乳 そうめん レタス 牛肉 乾しいたけ キャベツ バジルペースト 春キャベツ ほうれんそう 緑豆もやし ブロッコリー 葉ねぎ

基準値
650 830
21.0 27.0



1年間ありがとうございました!

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、皆さん心身ともに大きく成長し、一段とたくましくなった様子がうかがえます。日々の給食や食育を通して、そのサポートができていたらうれしいです。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込めた給食を提供しますので、楽しみにしてください。



3月4日(火)は、ひなまつり献立!

- ・牛ちらし(牛肉、錦糸卵)
- ・花麩のすまし汁
- ・ひなゼリー

クイズの答えは給食だよりのどこかあるよ!

3/3 桃の節句・ひな祭り

Q1 この日のお祝い料理に使われる、2枚のからがピッタリと合う貝は?

① アサリ ② ハマガリ ③ シジミ

あなたの食生活はどうか? 振り返り手紙シート

日ごろの食生活を振り返り、よくできたと思うものに○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"/> 苦手な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"/> 食べたら歯を磨いている	<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

季節のこんだて

3日(月) 魚(すずき)の香草焼き
春キャベツとわかめのサラダ

4日(火) ひなまつり献立

6日(木) 鯛そうめん
菜の花のおひたし

18日(火) わかめご飯

志筑小食食委員会 考案 新メニュー!

3月10日(月) 「ワンたまスープ」
具入りのワンタンが初めて登場。具材たっぷりのスープです。

もうすぐ春休みですね!
お休みの間も、主食・主菜、副菜のそろった、バランスの良い食事を心がけましょう!