

3月給食だより

令和8年3月 家庭配布用
淡路市立給食センター

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	
2(月)	ポトフ ピッコロサラダ	ウインナー チキンハム スープベース	キャベツ たまねぎ にんじん ブロッコリー きゅうり	米ぬか油 じゃがいも グラニュー糖 上白糖 ファルファレマカロニ	541 20.4	573 22.3
3(火)	牛ちらし(牛肉、錦糸卵) 花麩のすまし汁 ひなあられ	牛肉 錦糸卵 木綿豆腐 出し昆布 削り節	ごぼう さやいんげん たけのこ かんぴょう れんこん みつば 乾しいたけ にんじん	三温糖 花麩 ひなあられ	833 26.6	960 30.4
4(水)	白身魚(たら)の香草焼き 春キャベツとわかめのサラダ コーンクリームスープ	たら 鶏ささみ 調理用牛乳 カットわかめ ポークハム 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 ホールコーン レモン果汁 たまねぎ クリームコーン パセリ	上白糖 じゃがいも 小麦粉 有塩バター	530 30.3	630 34.0
5(木)	タコライス 汁ピーマン	豚ひき肉 焼豚 スープベース	にんにく セロリー たまねぎ にんじん ピーマン トマト缶 もやし いら	米ぬか油 上白糖 平麺ピーマン ごま油	586 23.0	698 26.8
6(金)	鶏肉のうまから炒め 野菜のみそ汁	鶏肉 油揚げ 煮干し みそ	たまねぎ キャベツ エリンギ 赤ピーマン にんじん 葉ねぎ えのきたけ	三温糖 いらごま 米ぬか油	596 24.9	710 28.9
9(月)	ポークチャップ カリフラワーのコンソメ味 春雨スープ	豚肉 チキンハム コンソメ スープベース	たまねぎ 枝豆 カリフラワー もやし にんじん きくらげ 葉ねぎ	米ぬか油 三温糖 でんぷん はるさめ	578 28.2	718 33.8
10(火)	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)	たい 祝いなると かつお節 乾燥湯葉 塩蔵わかめ 出し昆布 削り節	にんじん 乾しいたけ 葉ねぎ 菜の花 ほうれんそう	でんぷん 米ぬか油 そうめん 上白糖 ごま塩 お祝いクレープ(いちご)	681 25.9	769 28.2
11(水)	チキンカレー フルーツ白玉	鶏肉	にんじん たまねぎ りんご マッシュルーム みかん缶 パイナップル缶 黄桃缶	米ぬか油 じゃがいも カレーフレーク ココナッツミルク 春夏冬だんご 上白糖	725 20.5	852 23.5
12(木)	豚丼 ささみサラダ	豚肉 鶏ささみ わかめ 赤まふのり 赤つのまた 白しきのり 茎わかめ	しょうが たまねぎ にんじん しらたき 根深ねぎ きゅうり	おつゆふ 米ぬか油 三温糖 上白糖 ごま油	562 26.3	671 30.6
13(金)	鮭のタルタルソース焼き 小松菜のいどりりやえ じゃがいものみそ汁	さけ角切り 粉チーズ みそ 調理用牛乳 ポークハム 油揚げ 鶏卵 煮干し	たまねぎ パセリ キャベツ こまつな にんじん ホールコーン 葉ねぎ	マヨネーズ 上白糖 オリーブ油 じゃがいも	642 29.8	728 31.9
16(月)	フランクフルトのケチャップ和え キャベツとコーンの和え物 卵スープ	レバー入りフランク 鶏卵 スープベース	キャベツ ホールコーン たまねぎ にんじん 豆苗 こんにやく寒天	上白糖 でんぷん	573 34.1	602 29.7
17(火)	牛肉とごぼうのうま煮 たまねぎのみそ汁	牛肉 油揚げ みそ 塩蔵わかめ 煮干し	にんじん ごぼう たけのこ水煮 乾しいたけ しらたき たまねぎ さやいんげん 葉ねぎ	米ぬか油 三温糖	559 18.7	666 21.6
18(水)	チリコンカン 海と畑のサラダ	豚ひき肉 蒸し大豆 まぐろ油漬 乾しひじき	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく トマトピューレ パセリ キャベツ きゅうり ホールコーン	米ぬか油 上白糖	581 27.5	708 33.3
19(木)	鶏肉のすだちソースかけ 白菜と春菊のごま和え 魚麩のすまし汁 お祝いクレープ(小学校のみ)	鶏肉 魚麩 出し昆布 乾燥湯葉 削り節	すだち果汁 しゅんぎく はくさい にんじん 葉ねぎ	でんぷん 米ぬか油 上白糖 いらごま お祝いクレープ(いちご)	709 25.1	738 28.7
23(月)	鮭のタルタルソース焼き ブロッコリーのおかか和え 豆腐としめじのみそ汁	さけ角切り 粉チーズ みそ 調理用牛乳 かつお節 木綿豆腐 鶏卵 煮干し	たまねぎ パセリ ブロッコリー ぶなしめじ にんじん 根深ねぎ	マヨネーズ オリーブ油	628 31.4	712 33.8

※○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てください。
※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場合があります。
※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	基準値
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) たい(岩屋~佐野) 鶏卵(育波) 鶏肉(岩屋) 葉ねぎ(釜口) メークイン(草香)	650 21.0
淡路島産: 牛乳 牛肉 キャベツ 春キャベツ 菜の花 白菜 ブロッコリー 緑豆もやし 乾しいたけ	830 27.0

ご卒業おめでとうございます

友達や先生方と過ごした給食時間は、学校生活のかけがえない思い出の一つとなっていることでしょう。給食が届くまでにはたくさんの人が関わっていて、皆さんを大切に思う気持ちが詰まっています。これから先、困難にぶつかることがあったら、ぜひ給食のことを思い出してください。皆さんが元気で活躍できるように、いつまでも応援しています。

1年間の振り返りをしよう!

いよいよ3月、今の学年で過ごす日も残りわずかとなりました。皆さんは、日々の給食からどんなことを学んできたでしょうか? この1年間の振り返り、できたことをチェックしてみましょう。

<p>給食の前に 手をきれいに 洗えましたか?</p>	<p>食事のあいさつは 心を込めて 言えましたか?</p>	<p>おはしを正しく使う ことができましたか?</p>
<p>よくかんで味わって 食べられましたか?</p>	<p>バランスの良い食事の とり方が わかりましたか?</p>	<p>自分に必要な量を 考えて食べることが できましたか?</p>
<p>地域でとれる食べ物を 知ることができましたか?</p>	<p>行事食や郷土料理に ついて知ることが できましたか?</p>	<p>楽しい給食時間を 過ごせましたか?</p>

卒業お祝い
献立

中学校:10日(火) 小学校:19日(木)

『お祝いクレープ(いちご)』が
つきます!

わす
れないでね

明日で最後かあ...
はま
給食のようせい
どうしたの?
卒業してもね
でもねわたしは
あなただけで
支えられたよ
幸せだったよ
元気で食べて
これからも
元気なでね

季節のこんだて

3日(火) ひなまつり献立

ちらしずし
牛ちらし(牛肉、錦糸卵)
花麩のすまし汁
ひなあられ

4日(水) 白身魚(たら)の香草焼き
春キャベツとわかめのサラダ

10日(火) 鯛そうめん
菜の花のおひたし

3/20 春分の日

春分の日にお供えする、
花の名がついたこのもちのことを、
何という?

① さくらもち ② ぼたもち ③ おはぎ

(資料提供) 利田のぼたもち ②: 聖堂のどらもち

中学3年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年間ありがとうございました!

まだ葉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。

もうすぐ春休み!

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!
何を食べても大丈夫! 給食の献立を
思い出してみてくださいね! (^^)

2月号の給食だよりにおいて、誤りがありました。お詫びして訂正いたします。
箇所:「給食センターニュース」(誤) 11/26 一宮小学校1年生 → (正) 11/26 一宮小学校1年生・多賀小学校2年生