

3月献立表

令和7年度3月 あつみっこ給食センター

※材料の都合により献立を変更することがあります。

日曜	給食のない学校	献立名 牛乳は毎日1本(200cc)つきます。 下線は、統一メニュー 地産地消ウイーク	材料名と体のはたらき						れんらく・ひとちメモ このマークは「エコベジ」の日 ★は「エコベジ食材」	エネルギー キログラム 小学校 中学校
			熱や力になるもの(きいろ)		体をつくるもの(あか)		体の調子をととのえるもの(みどり)			
			5群 穀類	6群 油脂	1群 肉魚・大豆	2群 小魚・海草・牛乳	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜		
		炭水化物	脂肪	たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン・食物繊維			
2月		ごはん・たまごわかめのスープ ピザ春巻・庄内豚のチャプチェ・はるか	ごはん さとう でんぶん ごまごこ こめこ はるさめ	あぶら ごま ごまあぶら	とうふ たまご ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ チーズ	ピーマン トマト にんじん	はくさい★ ねぎ たまねぎ エリンギ ほししいけ しょうが にんにく はるか	食べ物には、いろいろな栄養素が含まれています。体を動かしたり、成長したり、丈夫な体をつくるためには、たくさんの栄養素が必要です。私たちは、いろいろな食べ物をバランスよく食べることが大切です。	606 741
3火		酢めし・すまし汁・手作り鶴岡産甘酒プリン 鼠ヶ蘭、由良産たらフライ 味ノ山産だけのこ入りちらしの具	ごはん さとう パンこ でんぶん あまざけ	あぶら	とうふ たら あぶらあげ たまご	ぎゅうにゅう かんてん だっしふんにゅう	にんじん チンゲンサイ★	えのき ねぎ ほししいけ ただけのこ こんにやく だだちやまめ	3月3日は「ひなまつり」です。「桃の節句」ともいわれ、雛人形をかざり、桃の花やひしもちなどをそなえてお祝いします。ひなあられの色は、桃が春の桜、緑が夏の新緑、黄色が秋の紅葉、白が冬の雪と四季を表しています。	639 774
4水		カレー(ごはん)・ツナ入りオムレツ 鼠ヶ蘭産大根の福神漬和え	ごはん さとう じゃがいも ごまごこ でんぶん	バター あぶら	ぶたにく たまご かつお	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん★	たまねぎ にんにく りんご だいこん きゅうり ふくじんづけ	よくかんで食べると虫菌になりにくくなったり、食べすぎを防いだり、消化されやすくなったり、脳が刺激されて記憶力がよくなったりとよいことがいっぱいあります。	667 802
5木		黒パン・野菜コンソメスープ 豆腐ナゲット(小2、中3) スパゲティミートソース	パン さとう ごまごこ でんぶん スパゲティ	あぶら バター	ウインナー とうふ、すりみ とうにゅう ぶたにく	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん トマト	きやべつ★ コーン えだまめ たまねぎ にんにく	給食のパンは保存料などを使っていないので日持ちしません。しっかり焼き上げているので、噛めば噛むほど味が出ておいしくなります。ひとくち分ずつちぎって食べましょう。	628 820
6金		ごはん・大豆と豚肉の炒め煮 手作りさばみそ煮・おかか和え さくらゼリー	ごはん じゃがいも さとう		ぶたにく だいず さつまあげ さば みそ かつおぶし	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん こまつな	しょうが ねぎ こんにやく しょうが きやべつ★ さくらんぼ レモン	受験生のみなさんには、体調を整えてぜひ自分の力を発揮してほしいです。今日は脳の働きを活発にしてくれる食材をたくさん使った献立です。「サクラサク」の思いを込めてさくらゼリーです。試験当日、力を発揮できるようしっかり食べましょう。	639 755
9月		鶴岡産つや姫ごはん・ミモザサラダ じゃが芋と鼠ヶ蘭産大根のそぼろ煮 鼠ヶ蘭、由良産たらのバターしょうゆ焼き	ごはん じゃがいも でんぶん さとう ごまごこ	あぶら バター	ぶたにく だいず なまあげ たら ハム たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	だいこん えだまめ きやべつ★	今日のサラダは、黄色のたまごをミモザの花にみたく、ミモザサラダとしました。ブロッコリー・にんじん・きやべつなどと炒りたまごをドレッシングで和えたものです。ミモザの花の鮮やかな黄色と、ふわふわした感じをイメージしました。	607 745
10火		わかめごはん・コーンスープ ヤンニョムチキン・春雨サラダ お祝いロールケーキ	ごはん さとう でんぶん はるさめ ごまごこ	あぶら ごまあぶら ごま	たまご とりにく ハム	ぎゅうにゅう わかめ クリーム	ほうれんそう にんじん	コーン にんにく きゅうり しょうが いちご	今日は卒業お祝い献立です。小学6年生、そして中学3年生のみなさんご卒業おめでとうございます！中学3年生は9年間の給食ともお別れですね。給食でもたくさんの思い出があると思います。あなたはどの料理が好きでしたか？	732 879
11水		ごはん・ピリ辛スープ 手作りハンバーグ・海草サラダ	ごはん さとう でんぶん パンこ	ごま あぶら	ぶたにく とうふ、みそ たまご	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にら	にんにく ねぎ たまねぎ はくさい★ しょうが きやべつ★ きゅうり	しっかり朝ごはんを食べて登校できたでしょうか？朝ごはんは1日を始める大切なエネルギー源になります。早寝早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べ、1日の生活リズムをととのえましょう。	601 736
12木		コッパン・チョコクリーム コーンシチュー・フィレオチキン アルファベットマカロニ入りサラダ	パン さとう じゃがいも でんぶん ごまごこ パンこ マカロニ チョコクリーム	あぶら バター	ぶたにく とりにく ハム	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん パセリ	たまねぎ コーン きやべつ★ きゅうり	あつみっこ給食センターのシチューのおいしさのひみつは、手作りのホワイトソースです。バターと小麦粉を炒めて手づくりしています。そして、塩こしょうなどのシンプルな調味料で仕上げているので、やさしい味わいです。	702 865
13金	温海中	鶴岡産雪若丸ごはん・生揚げと庄内麩のみそ汁 ショウロンボウ・三色そぼろ	ごはん さとう しょうないふ でんぶん ごまごこ	ごまあぶら あぶら	なまあげ ぶたにく とりにく たまご だいず みそ	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ★ さいいんげん	ねぎ たまねぎ きやべつ しょうが	起きてすぐの脳と体は、エネルギー不足の状態なので、朝ごはんを食べて、しっかりと補給しなければ午前中を元気にすごせません。春休み中も「早寝、早起き、朝ごはん」を心がけましょう。	606
16月	温海中	ハヤシライス(ごはん) 星型オムレツ・ブロッコリーのサラダ	ごはん さとう じゃがいも でんぶん	バター あぶら ごま	ぶたにく たまご ハム	ぎゅうにゅう	にんじん★ トマト ブロッコリー	たまねぎ にんにく マッシュルーム きやべつ★ コーン	五感とは、目、耳、舌、鼻、皮膚を通して感じる感覚のことで、視覚、聴覚、味覚、嗅覚、触覚があります。料理を作ったり食べたりすることは、五感を通して脳に多くの情報を送るので五感を鍛えることになります。	605

参考：全国学校給食協会「学校給食」

ご卒業おめでとうございます

ともだち せんせいがた す きゅうしよくじかん がっこうせいかつ おも で ひと
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の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と、いつまでも応援しています。



バランスのよい食事の組み合わせ



生活リズムを大切に!



新年度に向けて準備をする機会に

しんねん ど はじ かんきょう か こころ からだ ふたん はるやす
新年度が始まると、環境が変わり、心と体に負担がかかりやすくなります。春休
み中も早寝早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて体調を整えておきましょう。

