令和6年　3月　学校給食献立表

食品の3つのはたらき
赤…血や筋肉や骨になる食品
緑…体の調子を整える食品
黄…熱や力になる食品

今月の給食テーマ「1年間の食生活をふりかえろう！」

浜田市立弥栄学校給食センター

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日

給食から、どんなことを学びましたか？

卒業や進級など節目を迎える時期となりました。給食は、「心と体の栄養になるように」「おいしく安心して食べられるように」など、たくさんの思いを込めて作っています。みなさんは、給食を食べながら、どんなことを感じ、学んだでしょうか？

今年度の給食もあと少しで終わりです。この1年を振り返るとともに、残りの日々も給食をしっかり食べて、元気に学校生活を送ってほしいと思います。

3/3 ひな祭り

3月3日は「ひな祭り」。女の子の健やかな成長を願ってお祝いをする日本の伝統行事です。現在のように、ひな人形を飾るようになったのは江戸時代のことで、もとは人形を身代わりにして邪気をはらう「流しびな」が起源とされます。

行事食としては、ちらし寿司、はまぐりのお吸い物、ひしもち、ひなあられなど、華やかな食べ物が並びます。

ひしもちの意味

地域によって違いが見られますが、「緑・白・桃」の3色のもちを重ねたものが定番です。これは雪の下から新芽が芽吹き、桃の花が咲くという、春の様子を表現しています。また、緑色には健康、白色には清浄、桃色には魔除けの願いがこめられています。ひなあられは、もとはひしもちを砕いて作られていました。

1　ひなまつり献立　牛乳

- あすっこあえ
- はまちのてりやき
- ひなあられ
- ひなまつりずし
- かまぼこのすましじる

エネルギー	食塩相当量	家庭で補いたい食品
小 687 kcal / 中 805 kcal	2.6 g	おにくりょうり

赤	緑	黄
ぎゅうにゅう とりにく きんしたまご はまち とうふ	ごぼう　こまつな ほししいたけ　キャベツ にんじん　えのきたけ キヌサヤ　ねぎ おろししょうが あすっこ	こめ さとう ふ ひなあられ

4　どっちをえらぶ健康給食　牛乳

- りょくおうしょくやさいサラダ
- かぼちゃコロッケ
- ブルーベリーヨーグルト
- キャロットピラフ
- レタスときのこのたまごスープ

エネルギー	食塩相当量	家庭で補いたい食品
小 692 kcal / 中 874 kcal	3.1 g	かいそうるい

赤	緑	黄
ぎゅうにゅう かぼちゃコロッケ ベーコン ヨーグルト たまご	にんじん　れたす トマト　ぶなしめじ たまねぎ　ブルーベリー キャベツ ブロッコリー こまつな	こめ さとう あぶら

5　浜田市共有献立野菜たっぷり100　牛乳

- アーモンドあえ
- すぶた
- ごはん
- ワンタンスープ

エネルギー	食塩相当量	家庭で補いたい食品
小 683 kcal / 中 845 kcal	2.4 g	くだもの

赤	緑	黄
ぎゅうにゅう ぶたにく ワンタン	たまねぎ　こまつな にんじん　キャベツ たけのこ　きりぼしだいこん あか・きピーマン　コーン しろねぎ　はくさい ピーマン　えのきたけ	こめ さとう あぶら かたくりこ アーモンド

6　浜田市共有献立すこやかうま塩　牛乳

- みとおしのきくごもくすのもの
- カレイのからあげ
- ごはん
- とうふとわかめのみそしる

エネルギー	食塩相当量	家庭で補いたい食品
小 637 kcal / 中 780 kcal	2.1 g	たまごりょうり

赤	緑	黄
ぎゅうにゅう カレイ　とうふ ポークハム　みそ こんぶ　わかめ かつおぶし あぶらあげ	れんこん だいこん あか・きピーマン たまねぎ にんじん	こめ かたくりこ さとう さといも

7　牛乳

- やさいソテー
- オムレツ
- むぎごはん
- カレーライスのぐ

エネルギー	食塩相当量	家庭で補いたい食品
小 762 kcal / 中 924 kcal	2.8 g	きのこるい

赤	緑	黄
ぎゅうにゅう ぎゅうにく オムレツ ベーコン	にんじん　れんこん たまねぎ　こまつな おろししょうが おろしにんにく キャベツ コーン	こめ むぎ バター

8　卒業生お祝い献立・おいしい弥栄町献立の日　牛乳

- はるキャベツのサラダ
- チキンチキンごぼう
- いわいだいふく
- おくしまねやさかまいつやひめ
- クリームシチュー

エネルギー	食塩相当量	家庭で補いたい食品
小 854 kcal / 中 922 kcal	2.2 g	さかなりょうり

赤	緑	黄
ぎゅうにゅう とりにく チキンウインナー	ごぼう　はくさい えだまめ　エリンギ キャベツ　こまつな ほうれんそう　ゆずかじゅう ブロッコリー にんじん	こめ かたくりこ こめこ あぶら さとう だいふく

11　小学校のみ　牛乳

- だいこんサラダ
- チーズタッカルビ
- ごはん
- ちゅうかスープ

エネルギー	食塩相当量	家庭で補いたい食品
小 680 kcal / 中 841 kcal	2.3 g	いろのこいやさい

赤	緑	黄
ぎゅうにゅう とりにく チーズ とうふ かまぼこ	キャベツ　コーン たまねぎ　こまつな にら ブロッコリー だいこん にんじん	こめ ごまあぶら さとう マヨネーズ ごま かたくりこ

12　牛乳

- ひじきのいために
- さけのなんばんづけ
- ごはん
- ぶたじる

エネルギー	食塩相当量	家庭で補いたい食品
小 691 kcal / 中 861 kcal	1.8 g	くだもの

赤	緑	黄
ぎゅうにゅう サケ　なまあげ ひじき　みそ ちくわ　だいず あぶらあげ ぶたにく	たまねぎ　ごぼう あか・きピーマン　ねぎ にんじん インゲン こんにゃく ぶなしめじ	こめ かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも

13　おいしい弥栄町献立の日　牛乳

- ハムサラダ
- ぶたにくのしょうがいため
- おくしまねやさかまいこしひかり
- ミネストローネ

エネルギー	食塩相当量	家庭で補いたい食品
小 631 kcal / 中 777 kcal	2.2 g	しゅじつるい

赤	緑	黄
ぎゅうにゅう ぶたにく ハム ベーコン だいず	キャベツ たまねぎ にんじん こまつな ブロッコリー	こめ あぶら さとう じゃがいも マカロニ

14　浜田市共有献立手前みそ汁リレー　牛乳

- なっとうあえ
- さばのばいにくソースかけ
- アイガモロボットまい
- ごまキムチじる

エネルギー	食塩相当量	家庭で補いたい食品
小 679 kcal / 中 800 kcal	2.5 g	いもるい

赤	緑	黄
ぎゅうにゅう サバ なっとう のり ぶたにく みそ	うめ　はくさいキムチ キャベツ　こんにゃく ほうれんそう　ねぎ にんじん たまねぎ ごぼう	こめ かたくりこ あぶら さとう

15　中学校のみ　牛乳

- だいこんサラダ
- チーズタッカルビ
- ごはん
- ちゅうかスープ

エネルギー	食塩相当量	家庭で補いたい食品
小 680 kcal / 中 841 kcal	2.3 g	いろのこいやさい

赤	緑	黄
ぎゅうにゅう とりにく チーズ とうふ かまぼこ	キャベツ　コーン たまねぎ　こまつな にら ブロッコリー だいこん にんじん	こめ ごまあぶら さとう マヨネーズ ごま かたくりこ

18　牛乳

- わかめサラダ
- シュウマイ（小2こ.中3こ）
- ごはん
- ちゅうかどんのぐ

エネルギー	食塩相当量	家庭で補いたい食品
小 593 kcal / 中 739 kcal	1.9 g	たまごりょうり

赤	緑	黄
ぎゅうにゅう ぶたにく えび シュウマイ チキンハム わかめ	たけのこ　おろししょうが キヌサヤ　きゅうり たまねぎ　ほうれんそう にんじん キャベツ ほししいたけ	こめ あぶら ごまあぶら かたくりこ

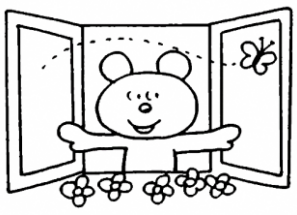
19　牛乳

- つなとごぼうのごまサラダ
- にくしのだのふくめに
- ごはん
- たまごスープ

エネルギー	食塩相当量	家庭で補いたい食品
小 656 kcal / 中 762 kcal	2.5 g	いもるい

赤	緑	黄
ぎゅうにゅう にくいりしのだ ツナ たまご	こまつな ごぼう にんじん たまねぎ チンゲンツァイ きくらげ	こめ さとう ごまあぶら ごま

20　春分の日



21　牛乳

- シャキッとポテサラ
- とりにくのごまバターやき
- ごはん
- こんさいのみそしる

エネルギー	食塩相当量	家庭で補いたい食品
小 667 kcal / 中 816 kcal	2.0 g	いろのこいやさい

赤	緑	黄
ぎゅうにゅう とりにく チキンハム とうふ みそ	にんじん　ねぎ きゅうり だいこん たまねぎ ごぼう れんこん	こめ バター ごま さとう あぶら じゃがいも

1年間を振り返ろう

今の学年で過ごす最後の月となりました。この1年間を振り返ってみて、給食時間の過ごし方や毎日の食事の仕方など、どうだったでしょうか。

下の表で、できるようになったこと、よくできたことを確認しましょう。

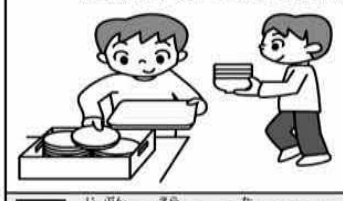
□にチェックを入れてね！

- □ 好き嫌いなく何でも食べることができた。

- □ マナーを守って食事をすることができた。

- □ 食べ物に興味を持つことができた。

- □ 食事の準備や後片付けに協力することができた。



- □ よくかんで味わって食べることができた。

- □ 食べ物の命や、食べ物を作ってくれた人に感謝の気持ちを持つことができた。

- □ 自分で選んで食べるときは、栄養のバランスを考えることができた。

- □ 間食（おやつなど）は、時間と量を決めて食べることができた。（食べ過ぎなかった。）

- □ 朝ごはんは休みの日も欠かさず食べた。

※献立や使用する食材は、天候や物価の高騰などにより変更になる場合があります。