



あたた ひざ かん きせつ  
暖かい日差しが感じられる季節になりました。卒業や進級を控え、あらたな気持ちでいると思  
います。この節目の機会に1年間の給食時間を振り返ってみましょう。

「食育」チェックシート

この1年の給食時間を振り返り、できたことに○を付けましょう。

<p>きゅうしょく まへ て 給食の前に手を きれいに洗えた</p> 	<p>きゅうしょくとうばん みしたく 給食当番の身支度 をきちんとできた</p> 	<p>しょくじ 食事のあいさつを 心を込めて言えた</p> <p>いただきます</p> 
<p>しょくき ただ なら 食器を正しく並べ ることができた</p> 	<p>はし ただ も お箸を正しく持 ち、上手に使う ことができた</p> 	<p>よくかんで味わって 食べることができた</p> 
<p>ちいき さんぶつ しょくぶんか 地域の産物や食文化 を知ることができた</p> 	<p>にほん でんとうきょうじ 日本の伝統行事と 行事食について知 ることができた</p> 	<p>バランスのよい食事の 組み合わせがわかった</p> <p>牛乳・乳製品 果物 主食 主菜 副菜</p> 

4日(月) ひな祭り献立

ひな祭りは女の子の成長を祝う行事です。平安時代、貴族の子供たちの「ひいな(人形遊び)」と季節の変わり目に厄を払う「流しびな」が合わさったと言われています。給食では、ちらし寿司やかわいい雛まつりゼリーでお祝いします。

こんげつ こんだて  
今月の献立

そつえん そつぎょう  
卒園・卒業  
おめでとうございます！

13日(水)

そつえん そつぎょう いわ こんだて  
卒園・卒業お祝い献立

せきはん あずき こめ つく  
赤飯は小豆ともち米で作られています。古くから赤には、邪気を払い、災いを避ける力があるとされ、お祝いの席で赤飯が食べられてきました。



# 3月 学校給食献立表

日	曜	献立名	主に体の組織をつくるもの		主にエネルギーになるもの		主に体の調子を整えるもの		給食のない 中学校	
			(魚・肉・卵・豆類)	(牛乳・小魚・海藻)	(穀類・いも類・砂糖)	(油脂類・種実類)	(緑黄色野菜)	(その他の野菜・果物)		
1	金	・米粉パン ・鶏肉のパン粉焼き ・フルーツヨーグルト◎ ・ミネストローネ ・牛乳	鶏肉 ベーコン	牛乳 ヨーグルト	米粉パン パン粉 砂糖 じゃがいも	オリーブオイル	人参 トマト	にんにく みかん パイナップル バナナ もも 玉ねぎ キャベツ		
4	月	・ちらし寿司(寿司飯10g減) ・えびしゅうまい※ ・コーン和え ・根菜汁 ・ひなまつりゼリー ・牛乳	油揚げ えびシューマイ 鶏肉	牛乳	寿司飯 砂糖 ひなまつりゼリー		人参 小松菜	干し椎茸 キャベツ かんぴょう ごぼう とうもろこし ねぎ 白菜 大根 枝豆		
5	火	・麦ごはん(10g減) ・ウィンナー ・コールスローサラダ ・ポークカレー◎ ・牛乳	ウィンナー 豚肉	牛乳 チーズ	麦ごはん 砂糖 じゃがいも	油 カレールウ	人参	キャベツ 生姜 とうもろこし にんにく 玉ねぎ		
6	水	・受験に勝つ！サンド(食パン10g減) ・チキンカツ ・ポイル野菜 ・ABCスープ ・牛乳	チキンカツ ベーコン	牛乳	食パン 砂糖 マカロニ	油	人参	キャベツ きゅうり 玉ねぎ 白菜		
7	木	・ごはん ・豚肉と大豆のアーモンドがらめ ・ごま和え ・五目汁 ・牛乳	豚肉 大豆 油揚げ みそ	牛乳	ごはん でん粉 砂糖 じゃがいも	油 アーモンド ごま	人参	生姜 白菜 きゅうり 玉ねぎ ねぎ えのき	全中学校3年	
8	金	・ミニコッパパン ・鶏肉のマーマレード焼き ・ブロッコリーサラダ ・トマトクリームスパゲティ◎ ・牛乳	鶏肉 ベーコン	牛乳 生クリーム	ミニコッパパン 砂糖 マーマレード スパゲティ	油	ブロッコリー トマト ピーマン	カリフラワー 生姜 にんにく とうもろこし 玉ねぎ	全中学校3年	
11	月	・スタミナ丼(ごはん10g減) ・ミニ揚げ肉まん ・スタミナ丼の具 ・大根と里芋のみそ汁 ・牛乳	肉まん 豚肉 みそ	牛乳	ごはん 砂糖 でん粉 里芋	油	人参 チンゲンサイ	玉ねぎ 生姜 にんにく 大根 白菜 ねぎ		
12	火	・ごはん ・あじのから揚げ ・こんぶ和え ・すき焼き風煮 ・牛乳	あじ 牛肉 豆腐	牛乳 昆布	ごはん でん粉 こんにゃく 砂糖 麩	油 ごま 牛脂	小松菜 人参	にんにく キャベツ 白菜 ねぎ		
13	水	・赤飯 ・えびフライ※ ・三色ひたし ・お祝いすまし汁 ・牛乳	えびフライ かまぼこ 豆腐	牛乳 わかめ	赤飯 お祝いデザート	油 ごま	小松菜 人参	もやし えのき ねぎ		
14	木	卒業式								
15	金	・コッパパン ・ハンバーグ ・大根ときゅうりのサラダ ・ベーコンと野菜のスープ ・牛乳	ハンバーグ ベーコン	牛乳	コッパパン 砂糖	ごま油	トマト 人参	玉ねぎ 大根 きゅうり キャベツ とうもろこし	全中学校3年	
18	月	・ごはん ・焼きギョーザ ・ナムル ・マーボー豆腐 ・牛乳	ギョーザ 豚肉 豆腐 赤みそ	牛乳	ごはん 砂糖 でん粉	ごま油 油	人参	きゅうり もやし 生姜 にんにく 玉ねぎ たけのこ 干し椎茸 ねぎ	全中学校3年	
19	火	・ごはん ・鶏のから揚げ ・射水市産水菜と枝豆のサラダ ・ワンタンスープ ・牛乳	鶏肉 豚肉	牛乳	ごはん 米粉パン ワンタン	油 和風ドレッシング	人参	生姜 水菜 キャベツ 枝豆 もやし 白菜 たけのこ	全中学校3年	
20	水	春分の日								
21	木	・ごはん ・わかさぎフリッター ・変わり和え ・春雨スープ ・牛乳	わかさぎフリッター ベーコン	牛乳	ごはん 春雨	油	人参 チンゲンサイ	きゅうり 白菜 もやし ねぎ 干し椎茸 たくあん漬	全中学校3年	

卵・卵製品…★ 牛乳・乳製品…◎ カニ・エビ…※

※ 食材料等の都合により変更することがあります。



**今月の射水の食材**

こまつな    ししとう(ふふふ)    ねぎ    みずな