



3月 こんだてよていひょう

2025 水上村学校給食センター

日	曜	連絡事項		主食	牛乳	おかず	おもなざいりょう			えいようりょう		ひとくちメモ
		前期	後期				きいろ	あか	みどり	エネルギー (kcal)	たんぱく しつ(g)	
							ねつやちからになる	ちやにくやほねになる	からだのちょうしをととのえる			
3	月			むぎごはん 		とりにくとやさいのみそいため さといもじる ひなあられ	こめ むぎ あぶら でんぶん さとう さといも ひなあられ	ぎゅうにゅう みそ あぶらあげ とりにく	たまねぎ ピーマン だいこん にんじん しいたけ こまつな	前期 642	22.4	ひなまつりは「桃の節句」とも言われ、女の子のすこやかな成長をお祝いする行事です。昔から、はまぐりのお吸い物、菱餅、ひなあられなどでお祝いをしてきました。
4	火		後期入試 9年生	ナン 		キーマカレー マカロニサラダ	ナン じゃがいも マカロニ あぶら	ぎゅうにゅう たまご ヨーグルト ぶたにく だいず	グリーンピース にんじん ピーマン トマト きゅうり とうもろこし たまねぎ	前期 575	24.5	今日はリクエスト全学年1位のメニューです。カレーライスではなく、ナンで食べるカレーが人気でした。サラダでは、マカロニサラダが断トツで人気1位でした。
5	水		後期入試 9年生	むぎごはん 		とりにくのからあげ もやしのごまあえ とうふのみそしる	こめ むぎ でんぶん ごま さとう あぶら	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ わかめ みそ とうふ	もやし にんじん きぬさや えのきたけ しいたけ	前期 647	25.0	今日はリクエスト全学年2位のメニューです。おかずでは圧倒的人気なのがから揚げでした。みそ汁の具では、豆腐が人気が高かったです。
6	木			せきはん 		とりにくのてりやき ごぼうサラダ すまし汁	こめ もちごめ マヨネーズ さとう ごま	あずき ぎゅうにゅう かまぼこ とうふ とりにく かつおぶし	ごぼう にんじん きゅうり たまねぎ えのきたけ しいたけ ねぎ	前期 654	27.5	9年生が給食を食べるのもあと2回になりました。今日は、卒業のお祝いもかねて赤飯を出しています。おかずは、9年生のリクエスト2位だった鶏肉の照り焼きです。
7	金			ハヤシライス 		ブロッコリーサラダ みかん	こめ むぎ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ツナ	にんじん たまねぎ トマト しめじ グリンピース みかん ブロッコリー	前期 674	23.1	今日は9年生のリクエストメニューです。ハヤシライスが人気でした。デザートにはみかんをリクエストした人が多かったです。9年間最後の給食を楽しんでください。
8	土											
9	日											
10	月											
卒業式 振替休業日												
11	火		9年生なし	チャーハン 		ミートボールすぶた ワンタンスープ	こめ むぎ あぶら でんぶん ワンタン さとう パンこ	たまご ハム ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ ぶたにく とうふ	ねぎ にんにく たまねぎ ピーマン チンゲンサイ にんじん	前期 608	23.0	今日は1年生のリクエストメニューです。チャーハンとミートボールというリクエストが多かったですが、中華料理に合うよう、ミートボール酢豚に工夫しています。
12	水		9年生なし	むぎごはん 		スパニッシュオムレツ ひじきサラダ きのことはくさいのスープ	こめ むぎ でんぶん マヨネーズ さとう ごまあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう たまご チーズ ひじき ツナ ウインナー	トマト パセリ とうもろこし きゅうり きくらげ えのきたけ しめじ はくさい ねぎ にんじん	前期 587	21.3	今日は2年生のリクエストメニューです。スパニッシュオムレツの中には、じゃがいも、トマト、ウインナー、チーズなど沢山の具材が入っていて、栄養満点のおかずです。
13	木		9年生なし	わかめごはん 		あげギョウザ タコとわりのすのもの さつまいものみそしる	こめ むぎ あぶら さつまいも さとう こむぎこ	ぎゅうにゅう たこ あぶらあげ みそ ぶたにく わかめ	きゅうり にんじん えのきたけ キャベツ ニラ	前期 572	18.7	今日は3年生のリクエストメニューです。わかめごはんと酢の物の両方にわかめが入っていて、海藻たっぷりのメニューになっています。
14	金		9年生なし	むぎごはん 		にくじゃが おかかあえ いりこのあおりのあえ	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう こんにやく くらざとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ちりめん さつまあげ かつおぶし あおりの いりこ	にんじん たまねぎ いんげん ほうれんそう はくさい	前期 645	28.7	今日は4年生のリクエストメニューです。給食では肉じゃがに豚肉を使うことで、ビタミンB1を補給し、疲労回復効果があるように工夫しています。
15	土											
16	日											
17	月		9年生なし	むぎごはん 		ささみのレモンに こまつなのごまあえ とんじる	こめ むぎ でんぶん さとう ごま こんにやく あぶら	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうふ みそ	レモン こまつな はくさい ねぎ ごぼう にんじん だいこん	前期 619	31.7	今日は5年生のリクエストメニューです。ささみのレモン煮は水上村のオリジナルメニューで、おかずの中でもから揚げと人気上位を争うメニューです。
18	火		9年生なし	むぎごはん 		いわしのおかか かみかみサラダ たまごスープ	こめ むぎ アーモンド あぶら じゃがいも さとう でんぶん	ぎゅうにゅう いわし だいず さきいか かつおぶし たまご	キャベツ きゅうり にんじん だいこん たまねぎ チンゲンサイ しめじ	前期 675	27.8	今日は6年生のリクエストメニューです。かみかみサラダには、さきイカを入れているため、噛めば噛むほど味が出てきておいしいサラダです。
19	水		9年生なし	ぶたキムチどん 		もやしのナムル はるさめスープ	こめ むぎ でんぶん ごま はるさめ ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう ベーコン ちりめん かまぼこ ぶたにく みそ	キムチ キャベツ にんじん たまねぎ もやし にら チンゲンサイ しいたけ	前期 652	21.2	今日は7年生のリクエストメニューです。ぶたキムチ丼は豚肉のビタミンB1とキムチの乳酸菌と辛み成分が合わさることで、疲労回復の相乗効果が期待できます。
20	木											
21	金		9年生なし	むぎごはん 		さかなのオーロラソース かいそうサラダ ミルクスープ	こめ むぎ あぶら マヨネーズ さとう ごま	ぎゅうにゅう かいそう ちくわ ベーコン ホキ しろいんげんまめ	きゅうり だいこん にんじん レモン たまねぎ ブロッコリー	前期 700	25.0	今日は8年生のリクエストメニューです。魚のオーロラソースは、魚料理の中でも人気のメニューです。マヨネーズとケチャップのほかに少しだけ砂糖を隠し味に使っています。
22	土											
23	日											
24	月											
25	火											

* 献立は都合により変更する場合があります。

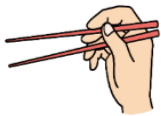
いちねんかん

きゅうしよく

一年間の給食をふりかえりましょう



①食事の前は、手をきちんと洗って食べた。



②はしを正しく持って食べた。



③食事のマナーを守って食べた。



④ひと口ひと口、よくかんで食べた。



⑤好き嫌いしないで、バランスよく食べた。



⑥食べ物や食事に関わる人に感謝して食べた。



⑦朝ごはんを毎日食べた。



⑧おやつは、時間・栄養・量を考えて食べた。



水上村学校給食センター

