

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			
3	月			むぎこはん	牛乳	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 後期 781	22.4 26.8	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9年入生試		ナン	牛乳	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 だいす	グリンピース 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 後期 766	24.5 31.8	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つで人気1位でした。
5	水	後9年入生試		むぎこはん	牛乳	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 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 後期 817	25.0 31.7	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	牛乳	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 後期 795	27.5 32.4	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	牛乳	プロッコリーサラダ 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 プロッコリー	前期 674 後期 819	23.1 27.8	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											
11	火	9年なし		チャーハン	牛乳	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 パンニ	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 後期 760	23.0 28.3	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年なし		むぎこはん	牛乳	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 ジャガイモ	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 後期 720	21.3 25.3	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年なし		わかめごはん	牛乳	あげギョウザ タコとキュウリのすのもの 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 後期 757	18.7 23.5	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年なし		むぎこはん	牛乳	にくじやが おかかあえ いりこのあおのりあえ	こめ むぎ ジャガイモ あぶら さとう こんにゃく くろさとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ちりめん さつまあげ かつおぶし あおのり 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 後期 802	28.7 36.1	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年なし		むぎこはん	牛乳	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 こんにゃく 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 後期 721	31.7 34.5	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年なし		むぎこはん	牛乳	いわしのおかかに 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 ジャガイモ さとう でんぶん	ぎゅうにゅう いわし だいす 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 後期 832	27.8 33.7	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、嗜めば嗜むほど味が出てきておいしいサラダです。
19	水	9年なし		ぶたキムチ丼	牛乳	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 後期 802	21.2 25.9	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年なし		むぎこはん	牛乳	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 プロッコリー	前期 700 後期 859	25.0 30.1	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											
修了式												
春休み(~4月7日)												

* 献立は都合により変更する場合があります。

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。



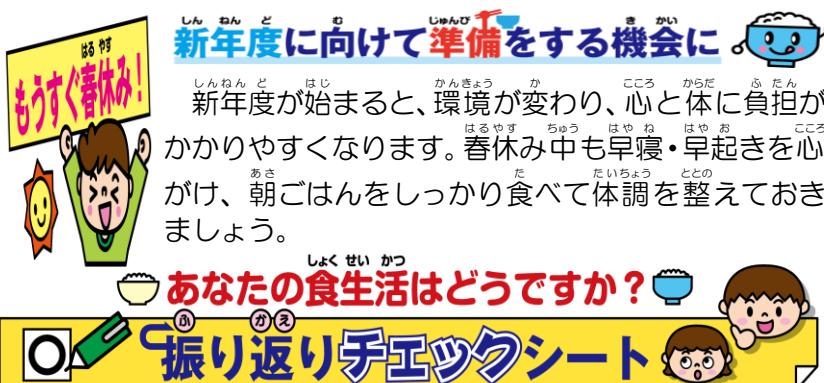
3月給食だより

令和7年3月
水上村学校給食センター

ねん かん
1年間、ありがとうございました

今年度も残り1か月になりました。皆さんが1年間で食べた給食の回数は約185回、食べたごはんの量は一人平均約37kgになります。毎日残さずよく食べていましたね。きっと、この1年で心も体も大きく成長したことでしょう。

ほ ご し ゃ み な こ ん ね ん ど き ゆ う し ょ く り か い き ょ り よ く
保護者の皆さん、今年度も給食へのご理解とご協力をあ
りがとうございました。来年度も引き続き、よろしくお願ひ致
します。



○の数が…

7~9個



4~6個

• •



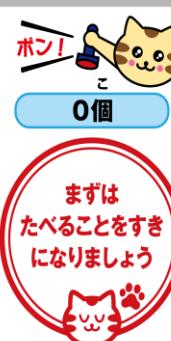
1~3個

☆

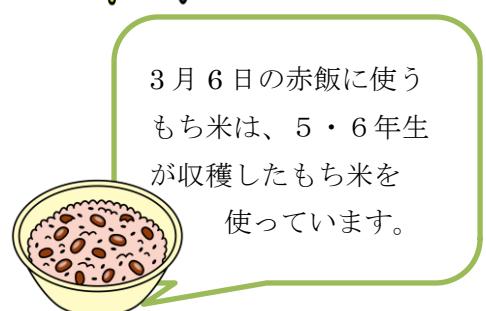


01個

七



3月6日の赤飯に使う
もち米は、5・6年生
が収穫したもち米を
使ってています。



食べ物質問箱



がっこう 学校HP レシピリクエスト

