



3月 給食だより



令和7年3月 輪之内町学校給食センター

月	火	水	木	金
3 なばなのおかか和え ひなまつりこんだて ひなまつりデザート ちくわの磯辺揚げ(小2中3) 牛肉ちらし 手まりふのすまし汁	4 れんこんサラダ 野菜たっぷりこんだて ほうれん草のグラタン 食パン いちごジャム ミネストローネ	5 こんにやくサラダ 焼きウインナー(小1中2) むぎごはん ポークカレー	6 キャベツの塩昆布和え 卒業お祝いこんだて お祝いデザート ヒレカツケチャップソースかけ 赤飯 一食ごま塩 ゆばのすまし汁	7 筑前煮 さわらの西京焼き むぎごはん 白みそ豚汁
10 小松菜のごま和え 菜の花コロッケ ひじきごはん さつま汁	11 キャベツのサラダ さけのマヨネーズ焼き 黒パン 春待ちにんじんポタージュ	12 ブロッコリーのナムル ポークシューマイ(小2中3) むぎごはん マーボー豆腐	13 小松菜の磯和え 大豆と小魚の揚げ煮 一食うどん のっぺいうどんの汁	14 ビビンバの具(ごま入りナムル) りんごヨーグルト ピビンバの具(肉とキムチのいためもの) むぎごはん わかめスープ
17 高野豆腐の煮物 さばのレモンしょうゆ焼き むぎごはん 大根のみそ汁	18 ごぼうのサラダ 歯ッピーこんだて ハムカツケチャップソースかけ 米粉食パン サイコロスープ	19 海そうサラダ 青じそドレッシング ブレンオムレツ むぎごはん ハヤシライスソース	20 春分の日 3月4日(火)は野菜たっぷり献立 4日(火)の献立は9種類一人分178g(小学校中学年量)の野菜を使用しています。 1日350gの野菜を食べよう! 毎月19日は、食育の日 ～岐阜県産の食材を多く取り入れます～ 今月19日(水)は、岐阜県の恵みをいただきます。ハヤシライスには、岐阜県産のブロッコリー、大垣市産のはちみつを使用しました。海藻サラダの小松菜も岐阜県産です。	
24 白菜のごま和え お祝いデザート 卒業お祝いこんだて 鶏肉のから揚げ(2) さけわかごはん 花かまぼこのすまし汁	25 切り干し大根の和え物 豚肉のねぎみそ焼き むぎごはん かきたま汁	18日は「歯ッピーこんだて」 よくかむことを意識して食べる料理には、歯ッピーくんや歯ッピーちゃんがついています。そして月に一度、8のつく日は、「歯ッピーこんだて」です 歯ッピーくん 歯ッピーちゃん		

☆学校給食は、「学校給食地産地消推進事業」により、県・市町村・JAグループから一部助成をうけています。
この事業では、安全でおいしい岐阜県産の農産物をたくさん使った給食をみなさんに食べてもらい、岐阜県の農産物のこと、農業のことを学んでもらいたいと考えています。
※献立は、材料入荷の都合により、変更することがあります。

今月の岐阜県産予定の食べ物

米(輪之内町) 牛乳 小麦粉 大豆 豆腐 もやし
干しいたけ 切り干し大根 小松菜 ほうれん草
こんにやく はちみつ ブロッコリー(19日)

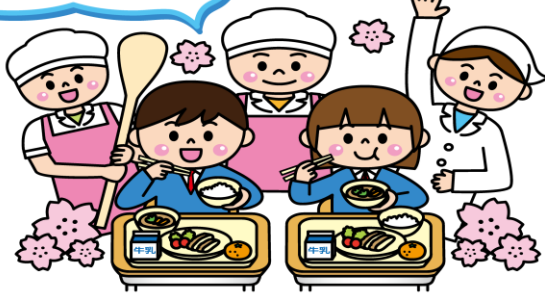


毎月19日は、食育の日

～岐阜県産の食材を多く取り入れます～
今月19日(水)は、岐阜県の恵みをいただきます。ハヤシライスには、岐阜県産のブロッコリー、大垣市産のはちみつを使用しました。海藻サラダの小松菜も岐阜県産です。

1年間ありがとうございました!

まだ寒さの残る日はあるものの、吹く風に春の到来を感じる季節となりました。この1年で、どの子ども心身ともに大きく成長し、一段とたくましくなった様子がうかがえます。日々の給食や食育を通して、そのサポートができていたらうれしいです。今月は、卒業や進級を控えた皆さんへ、応援やお祝いの気持ちを込めた給食を提供しますので、楽しみにしてください。



〇材料(約4人分)

- 牛もも肉 100g
- 干しいたけ 2枚
- 冷凍むぎ枝豆 40g
- おろしにんにく 1-1/2cm
- おろししょうが 1-1/2cm
- 酒 小さじ2
- ☆薄口しょうゆ 大さじ1
- ☆顆粒和風だし 小さじ1/2
- 炒め油 小さじ1
- にんじん 1/4本
- 油揚げ 1/4枚
- ☆砂糖 小さじ2
- ☆塩 少々
- ☆酢 小さじ1
- 酢飯 4人分

〇作り方

- 炒め油を熱し、牛もも肉、おろしにんにく、おろししょうが、酒を加え、炒める。
- 1に火が通ったら、干切りのにんじん、水で戻した干切りの干しいたけを加えて、炒めて、☆印の調味料、しいたけの戻し汁大さじ1、油抜き(熱湯をかける)をして短冊に切った油揚げを加えて、少し煮る。
- 粗熱をとった②と下ゆでしたむぎ枝豆を酢飯に混ぜ合わせる。



今月のレシピは、「牛肉ちらし」です。
(令和7年3月3日(月)献立より)
牛肉を使った変わりちらし寿司です。
ひな祭りこんだてとして給食に登場します。

卒業生の皆さんへ

健康な心と体は、毎日の食事の積み重ねです。今食べている食事は、「未来の自分」をつくるための重要な土台となります。これから先、自分自身で選んで食べる機会が増えていきますが、迷ったときには、ぜひ給食を思い出してみてください。皆さんの新生活が健康で充実したものとなるよう願っています。

ご卒業おめでとうございます!



あなたの食生活はどうか?

振り返りチェックシート

日ごろの食生活を振り返り、よくできたと思うものに〇を付けましょう。

<input type="checkbox"/> 朝ごはんを毎日欠かさず食べている	<input type="checkbox"/> 食事の前に手をきれいに洗っている	<input type="checkbox"/> 正しい姿勢で、よくかんで食べている
<input type="checkbox"/> 苦手な食べ物にも挑戦している	<input type="checkbox"/> おやつは時間と量を決めて食べるようにしている	<input type="checkbox"/> おはしを上手に使うことができる
<input type="checkbox"/> 食べたらずを磨いている	<input type="checkbox"/> おうちで食事のお手伝いをしている	<input type="checkbox"/> 家族や仲間と食事を楽しんでいる

もうすぐ春休み! 新年度に向けて準備をする機会に

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。

春の行事と行事食

3月3日 ◆ひなまつり◆ はまぐりの潮汁 ひしもち	3月20日ごろ ◆春分の日(春のお彼岸)◆ ぼたもち	桜開花のころ ◆お花見◆ 花見団子 行楽弁当
---	---	--