

令和7年度3月 給食だより

いただきます～す！

浜中町学校給食センター



1年間の振り返りをしよう！



いよいよ3月、今の学年で過ごす日も残りわずかとなりました。皆さんは、日々の給食からどんなことを学んできたでしょうか？ この1年間の振り返り、できたことをチェックしてみましょう。



<p>給食の前に 手をきれいに 洗えましたか？</p>	<p>食事のあいさつは 心を込めて 言えましたか？</p> <p>いただきます</p>	<p>おはしを正しく使う ことができましたか？</p>
<p>よくかんで味わって 食べられましたか？</p>	<p>バランスの良い 食事のとり方が わかりましたか？</p> <p>バランス</p>	<p>自分に必要な量を 考えて食べること ができましたか？</p>
<p>地域でとれる食べ物を 知ることができましたか？</p>	<p>行事食や郷土料理 について知ること ができましたか？</p>	<p>楽しい給食時間を 過ごせましたか？</p>

ご卒業おめでとうございます

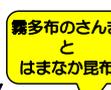
友達や先生方と過ごした給食時間は、学校生活のかけがえのない思い出の一つとなっていることでしょう。給食が届くまでにはたくさんの人が関わっていて、皆さんを大切に思う気持ちが詰まっています。これから先、困難にぶつかることがあったら、ぜひ給食のことを思い出してください。皆さんが元気で活躍できるように、いつまでも応援しています。





3月のこんだてよてい表



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
今月の栄養価 小学校 中学校・高校 エネルギー 624kcal (650kcal) 768kcal (830kcal) たんぱくしつ 26.6g (21.1~32.5g) 32.2g (27.9~41.5g)		小松牛乳が登場します！  6日(金)…霧小・霧中・散小中・霧高 10日(火)…浜小・浜中・茶小・茶中 ※他の学校は浜中のおいしい牛乳がつかます		
2  ごもく 五目ちらし(刻みきのり) いろど 彩りつみれのお吸い物 いろど やさい 彩り野菜のたまご焼き ★もやしのカレー炒め	3 バターロール (チョコ大豆クリーム) 白菜とベーコンのスープ ★ポテトのグラタン風煮	4  霧多布のさんまとはまなか昆布 ごはん ★さんまつみれ汁 豚肉メンチカツ 霧昆ピリ辛(小学校) 霧昆しょうが(中学校・高校) ママキッチン	5 ★あぶたまうどん ★フルーツのヨーグルトクリームあえ	6 コーヒー牛乳または  ごはん みそ汁 (大根・舞茸) ★ザンギ (小2個 中高3個) ★ナムル
9 卒業・進級お祝い献立 ごはん みそ汁 (とうふ・なめこ) ほえいとんのしょうが焼き ★たたききゅうりお祝いいちごゼリー	10 コーヒー牛乳または浜中のおいしい牛乳 ★ナン&ドライカレー ★ABCスープ ★洋梨のシロップ漬 ナンは古代ペルシャ(現在のイラン)で生まれ、その後インドで広まりました。「ナン」という名前は、ペルシャ語でパンのことを「ナン」と言うことから来ていると言われています。	11 ごはん みそ汁 (大根・人参・揚げ) ★さばのごまだれ焼き ★昆布のピリ辛炒め はまなか昆布	12 ★焼きそば ★ワントンスープ ★杏仁豆腐 給食の焼きそばは、まず、豚肉と野菜を回転釜で炒めて具を作り、温めておいた麺とソース、出来上がった具を混ぜ合わせて、約30枚の天板に分けて乗せ、オープンでさらに蒸し焼きにして作っています。	13 ハヤシライス コールスローサラダ
16 ごはん 春雨スープ 豚肉の細切り炒め 豆腐シューマイ (小2個 中高3個) 「春雨」は緑豆などのでん粉から作られる、中国発祥の食材です。細く透明な春雨のような姿からそう名付けられました。	17 黒糖ロール さつま芋のクリーム煮 チリコンカン りんご 生のさつま芋を切った時に出る白い液体の中に、「ヤラピン」と言う成分が含まれています。ヤラピンは、腸の動きを活発にし、便を柔らかくする効果があります。	18 ごはん みそ汁 (小松菜・厚揚げ) 鮭の変りみそ焼き 五目さんぴら 霧多布の鮭	19 野菜たっぷり しょうゆラーメン フルーツポンチ	20 しゅんぶん ひ 春分の日 
23 チキンカレー 小松菜ともやしのあえ物	まつ ひな祭りのおはなし 毎年3月3日は、女の子の健やかな成長と幸せを願い、お祝いをする「ひな祭り」です。ひな人形や桃の花を飾り、さまざまな願いを込めた料理やお菓子をいただきます。季節の節目となる五節句(五節供)の一つ「上巳の節句」でもあり、季節の花にちなんで「桃の節句」とも呼ばれます。 ひな祭りの始まりは、平安時代までさかのぼります。古代中国から伝わった「上巳節」という厄払いの風習と、貴族の女の子たちの間で流行した人形遊びが結びつき、人形に災いを移して川に流す「流しびな」の風習が生まれました。その後、豪華なひな人形を飾るようになり、江戸時代には一般の人びとの間へも広がっていき、現代のようなひな祭りが行われるようになりました。			

