



March

こんだてよていひょう



村所小学校

日 曜	こんだて名	黄の食品 熱や力のもとになる	赤の食品 血・肉・骨をつくる	緑の食品 体の調子を整える	エネルギー (kcal) タンパク 質 (g)
	給食で使う食材を黄・赤・緑の3つの動きに分けています。				
1 水	もちむぎごはん ひじきとあつあげのいために さかなつみれじる	★西米良産米 もち麦 油 さとう	豚肉 あつあげ 天ぷら ひじき 牛乳 魚つみれ とうふ 油あげ みそ	★しいたけ にんじん いんげん にんじん 大根 白菜 ねぎ	612 26.0
2 木	むぎごはん おでんに あまずあえ	★西米良産米 麦 さとう 里いも さとう ごま	鶏肉 あつあげ ちくわ うずらの卵 牛乳 わかめ	にんじん 大根 こんにやく キャベツ きゅうり にんじん コーン トマト	627 26.1
3 金	【ひな祭り行事食】 ちらしずし(のり) さばゆずみそに そえやさい すましじる ひなあられ	★西米良産米 さとう ごま みそ さとう 麴 ひなあられ	鶏肉 油あげ 青豆 牛乳 さば(魚) とうふ かまぼこ わかめ	にんじん ごぼう たけのこ ★しいたけ ゆず もやし きゅうり にんじん えのきたけ ほうれん草	664 26.7
6 月	むぎごはん 鱈(さわら)のかわりあげ ゆかりあえ もずくスープ	★西米良産米 麦 さとう でん粉 油 ごま パン粉 でん粉	さわら(魚) 青のり 牛乳 卵 もずく	きやべつ きゅうり しそ ほうれん草 えのきたけ	678 33.6
7 火	こくとうパン クリームシチュー(※6年生卒業メニュー) カラフルサラダ	黒糖パン じゃがいも バター 小麦粉 ドレッシング	鶏肉 ベーコン 牛乳 牛乳 青豆 チーズ とりささみ	玉ねぎ にんじん しめじ きゅうり にんじん ブロッコリー コーン	742 29.5
8 水	むぎごはん にくじゃが こまつなとしめじのあえもの	★西米良産米 麦 じゃがいも さとう さとう	豚肉 あつあげ 青豆 牛乳 ロースハム	玉ねぎ にんじん こんにやく ★しいたけ 小松菜 きゅうり しめじ	614 24.6
9 木	【西米良中3年生の卒業までに食べたい！西米良の給食①】 むぎごはん しいカレー かいそうサラダ	★西米良産米 麦 じゃがいも さとう ごま	★猪肉 豚肉 青豆 チーズ 牛乳 海藻ミックス とりささみ	玉ねぎ にんじん キャベツ きゅうり コーン	719 25.9
10 金	お 別 れ 遠 足				
13 月	【西米良中3年生の卒業までに食べたい！西米良の給食②】 キムタクごはん ごもくうどん フルーツポンチ(※6年生卒業メニュー)	★西米良産米 さとう ごま油 ごま うどん サイダー ゼリー	豚肉 牛乳 鶏肉 かまぼこ	白菜キムチ たくあん にんじん ねぎ にんじん ごぼう ★しいたけ ねぎ みかん パイン もも バナナ	603 22.0
14 火	【西米良中3年生の卒業までに食べたい！西米良の給食③】 チョコチップこめパン(※6年生卒業メニュー) スタミナあげ(※6年生卒業メニュー) やさいスープ	チョコチップ米粉パン でんぷん 小麦粉 油 さとう ごま じゃがいも	鶏肉 ★鹿肉 青豆 牛乳 ベーコン	にんじん 白菜 えのきたけ ほうれん草	678 34.3
15 水	【中学校卒業お祝い献立】 せきはん さんまのみぞれに こんぶあえ おいわいすましじる	もち米 小豆 ごま さとう	さんま(魚) 昆布 牛乳 とうふ なた	大根 キャベツ きゅうり にんじん えのきたけ 白菜 小松菜	587 24.5
16 木	【中学校卒業式】 むぎごはん ごもくきんぴら しらたまだんごじる さつまいもチップス	★西米良産米 麦 油 さとう ごま 白玉団子 さつまいも 油	豚肉 牛乳 かまぼこ 油あげ	ごぼう にんじん れんこん こんにやく いんげん にんじん ほうれん草 えのきたけ	605 21.8
17 金	むぎごはん ハヤシライス りっちゃんサラダ	★西米良産米 麦 油 さとう ごま	豚肉 青豆 チーズ 牛乳 ハム 昆布 かつおぶし	玉ねぎ にんじん キャベツ きゅうり にんじん コーン トマト	651 25.5
20 月	むぎごはん さばのしょうがに・せんぎりだいこんのすのものの あかだしのみそじる	★西米良産米 麦 ごま	さば(魚) ツナ(まぐろ) 牛乳 あつあげ みそ	しょうが 千切大根 きゅうり にんじん なめこ 玉ねぎ にんじん 小松菜 しめじ ねぎ	587 23.4
21 火	しゅん ぶん ひ 春 分 の 日				
22 水	【小学校卒業お祝い献立】 わかめごはん とりのからあげ・キャベツ おいわいごもくじる おいわいケーキ	★西米良産米 でんぷん 油 でんぷん ケーキ	わかめ 牛乳 鶏肉 鶏肉 なた とまご	キャベツ 玉ねぎ にんじん 白菜 えのきたけ ねぎ	791 29.1
23 木	t				
24 金	【修了式】 セルフバーガー (ハンバーガー・キャベツ) はくさいスープ さきさきチーズ	バーガーパン 春雨	鶏肉 牛乳 ベーコン チーズ	玉ねぎ にんじん 白菜 しめじ	693 30.1

ひとくちメモ

3月は、村所小6年生と西米良中3年生の「卒業までに食べたい！西米良の給食」です。お楽しみに！

【小学6年生】

～卒業までに食べたいメニュー～
クリームシチュー（7日）
フルーツポンチ（13日）
チョコチップ米粉パン（14日）
スタミナ揚げ（14日）

【中学3年生】

～卒業までに食べたい！

西米良の給食～

3月 9日（木）

3月13日（月）

3月14日（火）



3日 ひな祭り

3月3日は「ひな祭り」です。「ひな祭り」は女の子の健やかな成長と幸せを願ってお祝いします。ひな人形や桃の花を飾り、ちらしずしやハマグリのお汁などをいただきます。そして、ひな祭りのお菓子といえば、ひしもちとひなあられが代表的です。



15日・22日 卒業お祝い献立

16日は中学校の卒業式、23日は小学校の卒業式です。

卒業生とみなさんがこれまで、勉強や運動、友達と楽しく学校生活を送ってきたことをお祝いしましょう。

【卒業生の皆さんへ】

これからもバランスの良い食事を心がけ、毎日元気に過ごしてください。食習慣は、一生の健康を左右する大切なものです。どうか「食べることを大切に、夢に向かって、輝く未来を切り開いていってください。」



24日 今年度 最後の給食

今のクラスで給食を食べるのも24日までです。どの給食が一番おいしかったですか？苦手な食べ物も食べられるようになりましたか？食べ物や名前の知ったり、食事のマナーが身に付いたりしましたか？できるようになったこと、これから頑張りたいこと、一年間を振り返ってみましょう。先生やお友達と一緒に思い出に残る楽しい給食時間を過ごしてくださいね。



