



令和7年

3月 給食こんだて表

香春町学校給食センター

日	曜	こんだて			おもな食品			ひとくちメモ	
		行事・お知らせ	主食など	おかず	牛乳	黄色の食品 熱や力のもとになる	赤色の食品 血や肉や骨になる		緑色の食品 体の調子をととのえる
3	月		麦ごはん	チキンカレー ロースとんかつ キャロットサラダ (お祝いクレープ)	牛乳	米 ごま ノイグ マヨネーズ じゃがいも サラダ油	牛乳 ツナ 鶏肉	人参 とうもろこし きゅうり 玉ねぎ レーズン グリンピース	☆3日 9年生最後の給食 9年生の好きな給食アンケートで上位だったカレーとお祝いの気持ちを込めてお祝いクレープをつけています。みんなで楽しく、味わって食べてください。
4	火	行事食 ※ひな祭り※	ちらし寿司	てまりふのすまし汁 さばの生姜煮 (ひなあられ)	牛乳	米 砂糖	牛乳 鶏肉 さば 豆腐 てまりふ	人参 ごぼう しいたけ グリンピース 菜の花 えのき 玉ねぎ	☆4日 行事食・ひなまつり 3月3日は「桃の節句」ともいい、おひなさまを飾り、健康と成長を祈ってお祝いする日です。給食では、行事食として、ちらし寿司とひなあられを予定しています。
5	水	★対応食★ (乳)	ワンローフパン (はちみつ&マーガリン)	鶏肉と春キャブツのスパゲティ ごぼうチップス	牛乳	ワンローフパン はちみつ&マーガリン でん粉 砂糖 オリーブ油 サラダ油 スパゲティ	牛乳 鶏肉	ごぼう 玉ねぎ 人参 キャベツ	
6	木		れんげ米	里芋のみそ煮 キャベツとちくわのじゃこ炒め いちご	牛乳	れんげ米 ごま油 里芋 砂糖 サラダ油	牛乳 ちくわ 白す干 鶏肉 角揚げ 大豆 みそ	いちご キャベツ 人参 ごぼう こんにゃく	
7	金			卒業式					
10	月		ごはん	すき焼き煮 大根の梅おかか和え (後期のみ) いわしのかぼす風味	牛乳	米 砂糖 サラダ油	牛乳 いわし かつおぶし 鶏肉 豆腐	大根 きゅうり 白菜 玉ねぎ ねぎ えのき こんにゃく 小松菜	★9年生の皆さんへ★ ご卒業おめでとうございませう。9年間の給食はどうでしたか？これから、高校生・社会人となり、自分自身で食の選択をしていかなければなりません。元気に健康に生きるために、栄養バランスを考えた食事は、とても大切なことです。食を大切に、これからの生活を楽しく悔いのないように過ごしてくださいね。何を組み合わせればいいのか迷った時は、給食のことを思い出してくださいね！
11	火	★対応食★ (乳)	ごはん	肉団子と白菜のスープ 白身魚のパン粉焼き (ハ女茶ムース)	牛乳	米 ノイグ マヨネーズ 春雨	牛乳 ホキ	人参 玉ねぎ 白菜 きくらげ 小松菜	
12	水	★対応食★ (乳)	背割りミルクコッパン	チリコンカン アメリカンサラダ (角チーズ)	牛乳	背割りミルクコッパン 砂糖 サラダ油 マカロニ	牛乳 豚肉 レッドキドニー 大豆 角チーズ	キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ とうもろこし セロリ	
13	木	★対応食★ (卵)	ごはん	春キャブツのみそ汁 県産野菜の卵焼き 切干大根のソース炒め	牛乳	米 サラダ油	牛乳 豚肉 角たぶら 青のり 厚揚げ みそ	切干大根 玉ねぎ 人参 ピーマン キャベツ ねぎ しめじ	
14	金	郷土料理 熊本県	ごはん	つぼん汁 発芽玄米入りつくね れんこんのからしマヨ和え	牛乳	米 ノンエッグマヨネーズ 里芋	牛乳 鶏肉 豚肉 ハム ツナ 豆腐	れんこん キャベツ 小松菜 人参 ごぼう しいたけ ねぎ	
17	月	★対応食★ (卵)	チキンライス	ABCスープ オムライスシート (米粉タルト)	牛乳	米 マカロニ	牛乳 鶏肉 ウィンナー たまご 卵	玉ねぎ マッシュルーム グリンピース キャベツ 人参 玉ねぎ パセリ とうもろこし	保護者の方へ 今年度も、学校給食へのご理解・ご協力をいただき、誠にありがとうございました。これからも、安心・安全な学校給食を提供できるよう、職員一同努めてまいりますので、よろしくお願いたします。
18	火		ごはん	沢煮椀 和風おろしハンバーグ ツナのさっぱりサラダ	牛乳	米 砂糖	牛乳 ツナ 豚肉 鶏肉	きゅうり 人参 大根 ごぼう ねぎ えのき たけのこ こんにゃく しいたけ	
19	水		キャロットパン	しょうゆラーメン コーンシュマイ①/② ゆで野菜	牛乳	キャロットパン ごま油 ちゃんぽん麺	牛乳 豚肉	人参 キャベツ もやし とうもろこし ねぎ 生姜 ブロッコリー	

材料の都合により献立が変わることがあります。 ※ () の中の食材は、小袋で別つけです。

1年間の総まとめ!! 食生活をふりかえろう

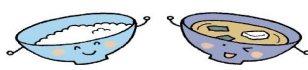
1年間の食生活をふりかえって、できたことに○をつけてみましょう。できなかったことは、来年度もつづけ、できなかったことは「なぜできなかったのか」を考えて、改善をしていきましょう!!



- 朝食を毎日とった
- 規則正しい時間に食事をした
- 肉・魚・野菜などを使い、安全と衛生に注意して調理できた
- 塩分・脂質・糖分のとりすぎに気がつけた



- 栄養バランスのよい食事を心がけた
- 食品表示を見るように心がけた
- 地域の食材や食文化について理解した



~香春町・田川でとれる野菜~
(地産地消)

米 七分づき米
人参 キャベツ
大根 白菜
みそ 里芋