



令和7年 3月分学校給食予定献立表



今月の目標
1年間の反省をしよう

阿久比町立学校給食センター
AGUMOGU (あぐもぐ)

Main table with columns for Day, Meal Name, Main Ingredients (Red/Green/Yellow), and Energy (kcal). Includes rows for 3月, 4月, 5月, 6月, 7月, 10月, 11月, 12月, and 14月.

日 曜	献立名	主な材料とその働き						エネルギー (kcal) 小学校 中学校							
		赤 体を作る		緑 体の調子を整える		黄 体を動かすエネルギーになる									
		1群 魚・肉・卵・大豆・大豆製品	2群 乳製品・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物・きのこ	5群 米・パン・めん・いも・砂糖	6群 油脂・種実								
17 月	ごはん 牛乳		牛乳			米		653 742							
	さわにわん <small>しんメニュー!</small>	豚肉		にんじん	大根 ごぼう もやし ねぎ										
	ほっけのたつたあげ	ほっけ				でんぷん	菜種油								
	ひじきとだいずのいために	大豆 竹輪	ひじき	にんじん	枝豆	砂糖	ごま油								
	★セレクトデザート														
A: ももタルト	豆乳			桃	砂糖 米粉	植物油									
B: ほたもち	きな粉				小豆 砂糖 もち米										
18 火	むぎごはん 牛乳		牛乳			麦 米		652 800							
	カレーライス	豚肉		にんじん	玉ねぎ にんにく しょうが りんご	小麦粉 じゃがいも 砂糖	菜種油								
	ウインナーの トマトソースかけ	ウインナー		トマト		砂糖									
	だいこんサラダ	まぐろ			大根 きゅうり										
19 水	ごはん 牛乳		牛乳			米		— 778							
	やさいスープ	ウインナー		にんじん 小松菜	キャベツ	じゃがいも									
	コーングラタン	おから 豆乳			コーン	じゃがいも 砂糖 米粉	植物油								
	チキンライスのぐ	鶏肉		にんじん	玉ねぎ エリンギ										
21 金	ちゅうかめん 牛乳		牛乳			めん		648 751							
	しおラーメン	豚肉		にんじん	玉ねぎ コーン もやし 白菜 ねぎ		ごま油								
	あいちのやさしいりはるまき	鶏肉		にんじん	キャベツ れんこん	小麦粉 でんぷん 砂糖	菜種油 ごま油 大豆油								
	きりぼしだいこんの ごまずあえ	まぐろ		にんじん	切り干し大根 きゅうり	砂糖	ごま								
<small>こまつな</small> <small>☆すべての食材を表記しているものではなく、加工食品については主な原料(1%以上)を 表記しています。 ☆材料の都合により献立を変更することがあります。 ☆阿久比町では令和3年9月よりアレルギー対応除去食(卵・乳)を提供しています。 ☆献立や食に関するお問い合わせ等は給食センターへお願いします。</small>		<table border="1"> <tr> <td rowspan="2">平均値</td> <td>小学校</td> <td>640</td> </tr> <tr> <td>中学校</td> <td>764</td> </tr> <tr> <td rowspan="2">基準値</td> <td>小学校</td> <td>650</td> </tr> <tr> <td>中学校</td> <td>830</td> </tr> <tr> <td colspan="2">給食予定回数</td> <td>14回</td> </tr> </table>	平均値	小学校	640	中学校	764	基準値	小学校	650	中学校	830	給食予定回数		14回
平均値	小学校	640													
	中学校	764													
基準値	小学校	650													
	中学校	830													
給食予定回数		14回													

TEL 48-5111 FAX 48-5114 ★業者配送
 ※令和6年4月から令和7年3月までの間、物価高騰に対応するため、町が食材価格高騰相当分を負担しています。

あなたの食生活はどうですか？ 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○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

○の数が…

7~9個	4~6個	1~3個	0個
☆☆☆ たいへん よくがんばり ました	☆☆ よくがんばり ました	☆ もうすこし がんばり ましょう	まずは たべんことをすき になりましょう

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。



卒業生の皆さんへ ご卒業おめでとうございます!

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。



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)◆ ほたもち
--	---

新学期的給食開始は4月11日(金)です。
 (新小学1年生の給食開始は4月22日(火)です。)

