



3月献立表



3月の食育目標：食生活の反省をしよう。
●食事のマナーを見直そう。

囲みは、家庭での食事に取り入れてほしい食べ物です。

月		火				水				木				金											
2	のり和え かつおカツ	3	くらげサラダ もち米肉だんご(2コ)	4	しょうが和え いわしのかば焼き風	5	こんぶ和えの中華風 ぎょうざ(2コ)	6	こんにゃくサラダ 照り焼きチキンの パジルがけ																
ひなあられ ちらしずし すまし汁	ヨーグルト 中華めん 和風ラーメン スープ	ふりかけ 麦ごはん 具だくさん汁	ごはん 豆腐といかの チリソース煮	小のみ パックツナ マヨネーズ (小)食パン (中)きな粉揚げパン	ワンタンスープ																				
給食休み	果物類	給食休み	豆類	給食休み	伊達中学校3年生	給食休み	伊達中学校3年生	給食休み	伊達中学校3年生	給食休み	伊達中学校3年生	給食休み	伊達中学校3年生	給食休み	伊達中学校3年生										
赤	牛乳 かつお 鶏肉 油揚げ 豆腐 のり	赤	牛乳 豚肉 鶏肉 かまぼこ ハム くらげ ヨーグルト	赤	牛乳 いわし 油揚げ みそ わかめ	赤	牛乳 豆腐 いか 鶏肉 昆布	赤	牛乳 鶏肉 豚肉 ハム 海藻(小 ツナ)(中 きな粉)																
黄	ごはん 小麦粉 パン粉 米油 麸 砂糖 ひなあられ	黄	中華めん 砂糖 ごま油 もち米	黄	麦ごはん 片栗粉 米油 砂糖 じゃがいも	黄	ごはん 砂糖 片栗粉 ごま油 米油 小麦粉	黄	パン 小麦粉 米油 ごま油 砂糖 ドレッシング(小 マヨネーズ)																
緑	人参 キャベツ 小松菜 もやし ねぎ たけのこ 枝豆 三つ葉 かんぴょう 干しいたけ	緑	人参 キャベツ きゅうり もやし 玉ねぎ 水菜 干しいたけ しょうが	緑	人参 小松菜 キャベツ もやし 大根 ねぎ ごぼう こんにゃく しょうが	緑	人参 もやし きゅうり キャベツ たけのこ ねぎ 玉ねぎ にら 干しいたけ しょうが にんにく	緑	人参 きゅうり キャベツ 玉ねぎ ねぎ もやし にら こんにゃく 干しいたけ パジル																
エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	塩分(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	塩分(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	塩分(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	塩分(g)						
629	24.7	18.3	376	2.2	725	38.1	17.4	393	2.8	594	21.9	17.9	335	2.2	630	26.3	18.8	355	2.2	618	31.9	24.7	303	2.5	
772	29.6	22.1	420	2.7	863	39.3	18.3	401	3.0	716	25.7	20.4	355	2.5	758	30.6	21.7	384	2.7	847	37.2	32.8	342	3.5	
9	春雨サラダ 春巻き	10	ごま和え ちくわのいそ辺揚げ (小1本、中2本)	11	れんこんサラダ (小)さばのみそ煮 (中)チーズハンバーグ	12	りっちゃんサラダ ミニヒレカツ	13	ブロッコリーサラダ チーズハンバーグ																
ミルク ココア ビビンバ チャーハン	わかめスープ	ミルク入り いちご ソフトめん	きつねうどん かけ汁	味付け のり カルシウム入り ごはん	豚汁	いちご クレープ ごはん チキンカレー	きな粉揚げパン コンソメスープ																		
給食休み	果物類	給食休み	海藻類	給食休み	緑黄色野菜	給食休み	伊達中学校	給食休み	伊達中学校	給食休み	伊達中学校	給食休み	伊達中学校	給食休み	伊達中学校	給食休み	伊達中学校	給食休み	伊達中学校	給食休み	伊達中学校	給食休み	伊達中学校	給食休み	伊達中学校
赤	牛乳 豚肉 鶏肉 ハム 豆腐 わかめ	赤	牛乳 ちくわ 鶏肉 なた 油揚げ 青のり	赤	牛乳 さば 豚肉 豆腐 みそ のり	赤	牛乳 鶏肉 豚肉 ハム かつお節 昆布	赤	牛乳 鶏肉 ベーコン チーズ きな粉																
黄	ごはん 春雨 小麦粉 米油 砂糖 ごま油 ごま ミルメークココア	黄	ソフトめん 小麦粉 米脂 ごま 砂糖 クリーム	黄	ごはん じゃがいも 砂糖 ごま ノンエッグマヨネーズ ドレッシング	黄	ごはん じゃがいも 小麦粉 米油 パン粉 カレー粉 砂糖 クレープ	黄	コッパン 米油 砂糖 じゃがいも																
緑	人参 キャベツ きゅうり ねぎ 玉ねぎ もやし ほうれん草 にんにく 干しいたけ	緑	人参 キャベツ 小松菜 もやし ねぎ ほうれん草 大根 干しいたけ いちご	緑	人参 れんこん キャベツ きゅうり 大根 ねぎ ごぼう こんにゃく コーン	緑	人参 キャベツ きゅうり 玉ねぎ グリンピース コーン トマト にんにく しょうが チャツネ	緑	人参 ブロッコリー キャベツ 玉ねぎ グリンピース コーン セロリ																
エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	塩分(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	塩分(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	塩分(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	塩分(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	塩分(g)	
741	23.0	25.6	326	2.6	630	25.0	19.8	374	2.2	659	26.3	23.9	380	2.1	742	24.6	24.4	308	1.9	632	23.6	25.2	437	2.9	
845	26.1	27.1	340	3.0	889	33.0	28.2	430	2.7	826	29.5	30.6	411	2.6	871	29.0	27.2	320	2.4	871	29.0	27.2	320	2.4	
16	寒天入り海藻サラダ 鶏肉のから揚げ(2コ)	17	もやしとちくわのナムル 安納焼きいも	18	おかか和え 納豆	19	コーンサラダ 豚肉のパン粉焼き	20	コーンサラダ 豚肉のパン粉焼き																
すだち ゼリー	わかめごはん なめこ汁	チーズ 中華めん とんこつ ラーメンスープ		だての いちご (2コ)	麦ごはん 肉じゃが	手作り ふりかけ ごはん 青さノリノリ みそ汁																			
給食休み	伊達中学校3年生	給食休み	伊達中学校3年生	給食休み	伊達中学校3年生	給食休み	伊達中学校3年生	給食休み	伊達中学校3年生	給食休み	伊達中学校3年生	給食休み	伊達中学校3年生	給食休み	伊達中学校3年生	給食休み	伊達中学校3年生	給食休み	伊達中学校3年生	給食休み	伊達中学校3年生	給食休み	伊達中学校3年生	給食休み	伊達中学校3年生
赤	牛乳 鶏肉 豆腐 わかめ 寒天 みそ	赤	牛乳 豚肉 ちくわ チーズ	赤	牛乳 納豆 豚肉 かつお節	赤	牛乳 豚肉 豆腐 ちりめんじゃこ ひじき 青さのり かつお節 みそ	赤	牛乳 豚肉 豆腐 ちりめんじゃこ ひじき 青さのり かつお節 みそ																
黄	ごはん 片栗粉 米油 砂糖 ゼリー	黄	中華めん さつまいも ごま ごま油 砂糖	黄	麦ごはん じゃがいも 砂糖	黄	ごはん パン粉 砂糖 米油 ごま	黄	ごはん パン粉 砂糖 米油 ごま																
緑	人参 きゅうり もやし 玉ねぎ ねぎ コーン すだち	緑	人参 もやし 小松菜 キャベツ ねぎ チンゲン菜 きくらげ にんにく	緑	人参 キャベツ 小松菜 もやし 玉ねぎ グリンピース こんにゃく 干しいたけ いちご	緑	人参 キャベツ きゅうり 玉ねぎ コーン 干しいたけ しょうが	緑	人参 キャベツ きゅうり 玉ねぎ コーン 干しいたけ しょうが																
エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	塩分(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	塩分(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	塩分(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	塩分(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	塩分(g)	
633	28.8	16.9	302	2.6	702	29.1	18.3	447	2.6	634	26.7	14.9	335	1.9	618	27.1	21.5	316	2.1	618	27.1	21.5	316	2.1	
721	31.1	17.6	318	2.9	825	34.1	19.3	463	2.8	759	31.6	16.7	356	2.0	738	31.4	24.4	335	2.4	738	31.4	24.4	335	2.4	

※1 食材料購入の都合により、献立が変更する場合がありますのでご了承ください。
※2 栄養価は上段が小学校中学年、下段が中学校を示します。
※3 令和7年度1月分学校給食放射線物質検査結果について、全て検出(ND)されませんでした。



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。今日は、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。



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と、いつまでも応援しています。

御礼申し上げます

伊達学校給食センターは、給食センターの統合に伴い、令和8年3月末日をもちまして閉所となります。これまでの間、児童・生徒の皆さんに給食をおいしく食べていただき本当にありがとうございました。3月の献立は「スペシャル献立月間」として、人気のメニューやデザートなどを多数ご用意させていただきます。皆さんに楽しんでいただけることを願っています。

保護者の皆様には、これまでの長きにわたり、学校給食へのご理解とご協力を賜り、誠にありがとうございました。心より御礼申し上げます。なお、4月より給食は中央給食センターにて提供されます。今後とも学校給食への変わらぬご理解とご協力をお願いいたします。



1年をふりかえろう！給食チェックめいろ

- めいろのルール
- ①すべての質問に答えられるよう、道を探して進むこと。
 - ②同じ道を通らないこと。
 - ③ゴールしたら、答えの合計得点を計算すること。

スタート

Q. 給食の前にはしっかり手を洗えましたか？

よくできた…5点
まあまあできた…3点
できなかった…0点

Q. 食事のあいざつができましたか？

よくできた…5点
まあまあできた…3点
できなかった…0点

Q. 好き嫌いなく食べられましたか？

食べられた…5点
まあまあ食べられた…3点
食べられなかった…0点

Q. 給食当番を協力してできましたか？

よくできた…5点
まあまあできた…3点
できなかった…0点

Q. よくかんで食べることができましたか？

よくできた…5点
まあまあできた…3点
できなかった…0点

Q. おはしを使って上手に食べることができましたか？

よくできた…5点
まあまあできた…3点
できなかった…0点

Q. いろいろな食べ物を知ることができましたか？

よくできた…5点
まあまあできた…3点
できなかった…0点

Q. 給食時間を楽しめましたか？

とても楽しめた…5点
まあまあ楽しめた…3点
あまり楽しめなかった…0点

ゴール

計算式

[] = [] 点

🌟 35点~40点…よくがんばりました！
すばらしいです！1年間、給食の時間をとても大切にすごせましたね。これからも、おいしく楽しく、みんなのお手本になれるあなたに期待しています。

😊 25点~34点…よくできました！
がんばりましたね。給食の時間に大切なことをたくさんできるようになりました。次は、もう少しがんばれるところを探して、挑戦してみましょう。

🙂 15点~24点…もう少しがんばろう！
給食の時間、楽しくすごせていますか？次は、「これだけがんばろう！」ということを一つ決めて、取り組んでみましょう。

😞 0点~14点…もっとがんばろう！
できなかったこと、楽しめなかったことなど、先生や友達に相談しながら、一つずつできるようにしていきます。きっと、もっと楽しい給食の時間にできますよ！