

3月 献立のおしらせ

令和7年度

発行・問い合わせ：滝沢市立学校給食センター（TEL 019-687-3451）

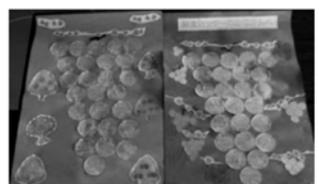
日 曜	こんだてめい	使用する食品（香辛料・調味料を除く）			栄養価	
		おもに力や熱になる食品（黄）	おもに骨や血や肉になる食品（赤）	おもに体の調子をととのえる食品（緑）	エネルギー kcal	タンパク質 g
2 (月)	ごはん ビーフカレー ベーコンロールエッグ はなやさいサラダ シヨア（ブレーン）※牛乳はつきません	米 じゃがいも カレールウ オリーブ油 さとう でん粉 油 ドレッシング（油） さとう	ぎゅう肉 たまご ベーコン（乳） スキムミルク	にんじん たまねぎ しょうが にんにく トマト ◎かぼちゃ りんご たまねぎ にんにく しょうが りんご たまねぎ にんにく しょうが にんじん ほうれんそう もやし	Ⓔ635 Ⓔ802	Ⓔ21.8 Ⓔ25.9
3 (火)	【進級・卒業お祝い給食】 たきごみごはん おすまし ◎とりのスタミナやき Ⓜスタミナチキン ほうれんそうのごまあえ いちごのおいおいクレープ	今日は卒業・終了のお祝い給食です。 米 さとう 油 さとう さとう でん粉 ごま さとう 米粉 さとう 油 大豆粉 でん粉	とり肉 油あげ とうふ わかめ かまぼこ とり肉 とり肉 とうにゅう	にんじん ごぼう たけのこ ごんにゃく ほししいたけ にんじん えのきたけ ねぎ りんご たまねぎ にんにく しょうが りんご たまねぎ にんにく しょうが にんじん ほうれんそう もやし いちご果汁	Ⓔ629 Ⓔ787	Ⓔ24.9 Ⓔ29.9
4 (水)	ごはん みそラーメン きょうざロール チンジャオロース さつまいもチップス	米 ラーメン（小麦） 小麦粉 パン粉 でん粉 さとう 油 さとう ごま油 さつまいも さとう 油	とり肉 なたと みそ ぶた肉 とり肉 ぶた肉	にんじん チンゲンサイ とうもろこし ◎ねぎ にんにく キャベツ たまねぎ ねぎ にら しょうが にんにく にんじん ビーマン もやし たけのこ しょうが にんにく	Ⓔ679 Ⓔ831	Ⓔ27.7 Ⓔ33.1
5 (木)	ごはん ラビオリスープ デミグラスソースハンバーグ たまねぎドレッシングサラダ オレンジ	米 小麦粉 パン粉 さとう さとう でん粉 ドレッシング（油） オレンジ	ぶた肉 とり肉 とり肉 ぶた肉 ツナ（まぐろ）	にんじん たまねぎ ビーマン トマト たまねぎ しょうが にんにく にんじん りんご ブロッコリー にんじん キャベツ とうもろこし オレンジ	Ⓔ647 Ⓔ784	Ⓔ24.9 Ⓔ28.2
6 (金)	ごはん ごまつなのみそしる ◎さげフライ ◎さばのみそに にくじゃが りんごゼリー	米 パン粉 でん粉 油 さとう でん粉 じゃがいも さとう 油 さとう	あつあげ みそ さげ さば みそ ぶた肉	にんじん ごまつな えのきたけ ◎ねぎ にんじん たまねぎ さやいんげん ごんにゃく しょうが りんご果汁	Ⓔ608 Ⓔ750	Ⓔ24.5 Ⓔ31.7
9 (月)	ごはん ひつつみ ◎さばのみそに ◎さげメンチカツ きりぼしだいこんのもの ヨーグルト	米 ひつつみ（小麦粉） さとう でん粉 小麦粉 パン粉 でん粉 さとう 油 さとう 油	とり肉 さば みそ さげ たら ちくわ ヨーグルト	にんじん はくさい ◎ごぼう ほししいたけ ◎ねぎ たまねぎ にんじん たまねぎ えだまめ きりぼしだいこん	Ⓔ659 Ⓔ835	Ⓔ30.8 Ⓔ29.9
10 (火)	ごはん さつまいもチャウダー ◎かみかみたごメンチカツ ◎とりのてりやき かんきつドレッシングサラダ いちごのムース	米 シチュールウ ◎さつまいも 小麦粉 パン粉 でん粉 さとう 油 さとう ドレッシング（油） さとう	とり肉 牛乳 たら たこ あおさ とり肉 乳せいひん	にんじん たまねぎ とうもろこし パセリ キャベツ しょうが にんじん ブロッコリー きゅうり キャベツ いちご・レモン果汁	Ⓔ725 Ⓔ907	Ⓔ24.3 Ⓔ32.1
11 (水)	ごはん めかぶじる ◎とりのてりやき ◎メバルのしおこうじやき すきやきふうじ ゆめオレンジゼリー	米 じゃがいも さとう さとう 油 さとう	めかぶ 油あげ みそ とり肉 メバル ぎゅう肉 とうふ	にんじん ◎だいこん ねぎ にんじん はくさい たまねぎ きりぼしだいこん ごんにゃく にんにく オレンジ果汁	Ⓔ607 Ⓔ700	Ⓔ30.9 Ⓔ32.2

※都合により献立を変更する場合がありますのでご了承下さい。 ◎は滝沢産です。米も全て滝沢産です。
 ※アレルギー対応については、毎日の全ての使用食品（調味料も含む）・加工品の原材料の詳細を各学校へお知らせしています。
 ※栄養価は、④中学年（3・4年生）、Ⓜ中学生の基準をもとに算出してあります。【基準値 エネルギー（kcal）Ⓔ650 Ⓜ830 タンパク質（g）Ⓔ24.0 Ⓜ30.0】
 ※栄養価は、2020年度版食品成分表（八訂）を使用して算出してあります。従来の成分表よりエネルギーの測定方法と計算方法が変わったため、栄養価計算上のエネルギー値が低くなってありますが、給食の内容や量に変更はございません。

月平均エネルギー (kcal)	月平均タンパク質 (g)
Ⓔ649	Ⓔ26.2
Ⓔ800	Ⓔ30.4

たくさんのお手紙 ありがとうございます

今年度もたくさんの感謝のお手紙ありがとうございました。
その一部をご紹介します♪



いつも学校に美味しい給食を届けてくださりありがとうございます。給食のおかげで栄養がしっかりとれ毎日元気でいられます。

いつもおいしいきゅうしょくをありがとうございました。これからもよろしくおねがいします。

いつも体のけんこうをかんがえおいしいきゅうしょくを作ってくれてありがとうございます。いつもおいしいきゅうしょくでげんきができます。

おいしいからおかわりしています。ありがとう。

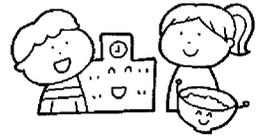
みなさんの、そのひとことが毎日の給食づくりのエネルギーになっています。今年度も、たくさん給食を食べてくれてありがとうございました！また4月からの給食を楽しみにしていただきね♪

（裏面にもお知らせがありますので、ご覧下さい。）

そのひとことが...



今年度も残り1か月となりました。この1年で心も体も大きく成長したと思います。1年間を振り返り、これまでに学んだことをこれからの生活に活かしてください。楽しい春休みにするため健康に気を付けて過ごしましょう。



1年間のまとめ 食生活を振り返ろう

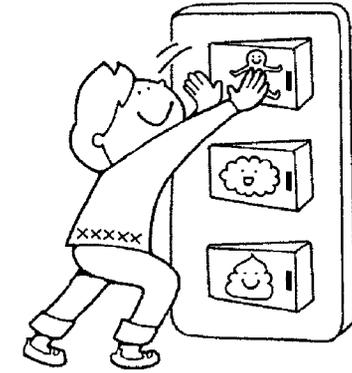
1年間の食生活を振り返り、できたことには○をつけこれからも続けましょう。できなかったことは、来年度に向けてがんばってみましょう。

- 朝ごはんを毎日食べた
- 食事前に手を洗った
- 栄養バランスのよい食事を心がけた
- 好き嫌いしないで食べた
- よく噛んで食べた
- おやつは量と時間を決めて食べた



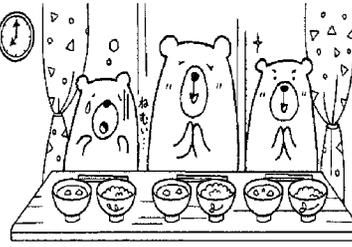
健康に過ごすため春休みも毎日朝食をとろう

朝食は脳や体を目覚めさせ、1日のエネルギーのもとになります。春休みも早寝早起きをして、毎日必ず朝食をとるようにしましょう。



体のスイッチ
朝食は、睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補給することができるので、午前中に元気に活動するための力になります。

脳のスイッチ
ごはんやパンに含まれている炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、脳のエネルギー源になります。



おなかのスイッチ
体は、朝食をとると、腸が動いてうんちがしたくなるような仕組みになっています。朝食をとってうんちをしましょう。

朝ごはんステップアップ1・2・3



朝ごはんに主食だけを食べている人は、野菜のおかずや肉や魚、卵などのおかずをたすことによって、栄養バランスのよい食事になります。

今年度も学校給食の運営にご協力いただきありがとうございました！

いよいよ年度末ですね。児童生徒のみなさんも、子どもたちや学校給食を支え続けてくださった保護者のみなさんも、1年間よく頑張られましたね。今年度の締めくくりまで、あと少し。卒業を迎え旅立つみなさんも、来年度も給食を食べてくださるみなさんも、ラストスパートを元気にお過ごしください。

新年度に向けて...

学校給食費の納付忘れがないかご確認ください！



納付忘れや口座の残高不足などによって学校給食費の未納がないか、今一度ご確認ください。口座振替の方は預金通帳の記帳でご確認いただけます。また、未納確認は給食センターへのお問い合わせでも受け付けています。もし未納があった場合は、納付書の再発行や来所納付、分割納付などのご相談をお受けしますので、お気軽にお問い合わせください！

1年間ありがとうぽん～ちゃぐぽんからみんなへ～



児童生徒のみんな、今年度も毎日おいしく給食を食べてくれて本当にありがとうぽん！みんなの「おいしい」「給食が楽しみ」という声が、一番の励みだぽんよ。食べ残しが少ない日なんかはもう最高にうれしいぽん！！来年度も給食を楽しみの一つにして、学校に来てくれたら嬉しいぽんよ。保護者のみなさんも学校給食費の支払いにご協力いただき本当にありがとうございましたぽん！みなさんからの学校給食費のおかげでおいしい食材を買うことができたぽん。心から感謝するぽんよ。来年度も、学校給食の運営にご理解とご協力をお願いするぽん！



滝沢市営業係長 ちゃぐぽん

給食の写真を載せているブログもぜひ見てほしいぽん♪

