



3月分 給食こんだて



にいまへるHP

にいまへる紹介動画

新見市学校給食センター にいまへる

令和7年

月	火	水	木	金
3日 ひなあられ ちらしずし さわらのしおやき ひたし 行事食「桃の節句」 3月3日はひなまつりです。この日は、ひな人形や桃の花をかざり、健やかな成長と幸せを願って、ひしもちやひなあられ、ちらし寿司などを食べます。 	4日 かみナブキン やさいサラダ とりにくとやさいのスープ きなこあげパン 安全と衛生に気をつけた食事 食事の前の手洗いを、ていねいにしていますか？ウイルスが口から入るのを防ぐために、手のひら、手の甲、指の間、指先、手首まで、洗い残しがないようしっかり洗いましょう。	5日 さけのしおやき すのもの ごはん けんちんじる 正しい配膳と盛りつけ 和食の場合、ごはん茶碗は左側に置きます。手で持ちやすいのと、昔から大切なものを左側に置く日本の習慣からといわれています。食べる前に正しく配膳されているか確認しましょう。	6日 いよかんゼリー スタミナ ちやぎゅうどん れんこんのあえもの ごはんは脳のエネルギー源になります。れんこんは穴から先を見通せる縁起のよい食材です。いよかんゼリーは「いい予感」の願いをこめてあります。中学3年生のみなさん、実力を発揮してがんばってくださいね。	7日 しょうゆラーメン ちゅうかあえ はるまき 食べ物の役割「黄の食品」 黄のグループの食品はごはんやめん、いも、油、さとうなどで、運動をしたり、勉強をしたりするエネルギーになります。残さず食べて元気にすごしましょう。
10日 とりにくのたつたあげ2こ ごはん プロッコリーの ごまマヨあえ やさい たつたがり しんから あたたまる とんじる 行事食「卒業お祝い」 卒業生のお祝いとして、とりにくをたつたあげ2こ、ごはん、プロッコリーのごまマヨあえ、やさい、たつたがりしんからあたたまるとんじるをいただきます。	11日 ヨーグルト しおぶたどん ごまあえ 食べ物の役割「緑の食品」 緑のグループの食品は、野菜やきのこ、果物で、体の調子を整えてくれます。今日の給食には緑のグループの食品をたくさん使っています。残さず食べましょう。	12日 いわしのかんろに おかかあえ ごはん あつあげのみそしる 朝食の役割 朝ごはんを食べると、エネルギーや栄養素が補給され、午前中に活動するための準備が整います。毎日食べて、一日を元気に過ごしましょう。	13日 おいおい ケーキ とりにくの てりやき 2こ せきはん ごしきあえ 行事食「卒業お祝い」 卒業生のお祝いとして、おいおいケーキ、とりにくのてりやき2こ、せきはん、ごしきあえをいただきます。	14日 きつねうどん ふくらぎの ごまだれかけ すのもの 食べ物の役割「赤の食品」 赤のグループの食品は、肉、魚、卵、大豆、牛乳などで、筋肉や血液、骨などをつくるもとになります。今日の赤の食品は、油揚げ、牛乳、ふくらぎ（魚）です。
17日 フルーツ ムース カレーライス やさいサラダ 食事と感謝 食事ができるまでには、生産者の方や料理を作ってくれた方などたくさんの人が関わっています。感謝の気持ちで食事をしましょう。 	18日 やさしいうまに さばのしおやき げんまい ごはん ごまざあえ バランスのよい食事のとり方 主食（ごはん、パン、めんなど）、主菜（肉、魚、卵料理など）、副菜（野菜料理）をそろえると栄養のバランスがよくなります。3つをそろえて食べるようにしましょう。	19日 ちゅうかあえ フルーツ ゼリー ちやぎゅう にくのオイス ターソース いため ごはん 食事のマナー マナーは、人と楽しく食事をするために大切です。話す内容や食べ方、姿勢など、一人ひとりが気をつけて楽しい食事の時間にしましょう。 	★アメリカの料理★ ◆ジャンバラヤ…アメリカ南部のルイジアナ州発祥の料理です。肉や魚介類、野菜を香ばしく炒めて、ケイジャンスパイスなどの香辛料を加えたスパイシーな炊きこみごはんです。 ◆フライドチキン…スコットランドからの移民が持ち込んだ伝統的な料理です。味をつけた衣を肉にまぶして揚げると特徴です。	
24日 ぶたにくの こうみだれかけ ごはん にいみさん きくらげの すのもの みそしる 地産地消「にいまの日」 今日は新見市産の米（きぬむすめ）や、きくらげなど地域の食材を使っています。きくらげは、市内の廃校になった校舎を利用して作られています。肉厚でおいしいきくらげを味わって食べましょう。	★★ 桃の節句 ★★ ◆ちらし寿司 日本では、昔からお祝いの席で寿司を食べる風習があります。見た目が華やかなちらし寿司がひな祭りに食べられるようになったのは、大正時代以降といわれています。 ◆ひなあられ 江戸時代には、ひな人形をかざるようになり、天気の良い日にはお菓子をもち、ひな人形を外に持ち出していました。この時に持って行ったお菓子が「ひなあられ」だったことから、ひなあられを食べるようになったそうです。 		★ ふくらぎ ★ 「ふくらぎ」という魚を知っていますか？「ふくらぎ」は体長30～40cm、重さ500g～1.0kg程度のブリの幼魚のことで、関西圏の「ハマチ」にあたります。富山県では、「福来魚」と書き、「福が来る魚」という意味で縁起がよい魚として人気があります。 	卒業進級おめでとう これから 食べることを大切に！



3月分給食献立予定表



令和7年

新見市学校給食センター にいみ〜る

日付	こ ん だ て め い	小学校 Ical [®] - (kcal) タンパク(g)	中学校 Ical [®] - (kcal) タンパク(g)	お も な ざ い り よ う		
				あ か	みどり	きいろ
				体をつくる	体の調子をととのえる	エネルギーになる
3 (月)	ちらし寿司 牛乳 鯖の塩焼き ひたし ひなあられ	680 31	797 35.9	たまご さわら かつおぶし	ぎゅうにゅう さけ とうもろこし キャベツ ほうれんそう にんじん きゅうり	ごめ さとう ごま あられ
4 (火)	きなこ揚げパン 牛乳 鶏肉と野菜のスープ煮 野菜サラダ	652 27.7	857 35.3	とりにく きなこ	ぎゅうにゅう はくさい きゅうり アスパラ たまねぎ にんじん しめじ さやいんげん	パン さとう あぶら じゃがいも ドレッシング
5 (水)	ごはん 牛乳 鮭の塩焼き 酢の物 けんちん汁	630 31.1	753 36.3	さけ とりにく	ぎゅうにゅう とうふ キャベツ こまつな にんじん だいこん ごぼう ねぎ	ごはん さとう むぎ さといも あぶら
6 (木)	スタミナ千屋牛丼 牛乳 れんこんのあえ物 いよかんゼリー	673 26.5	810 31.5	ぎゅうにく ツナ	ぎゅうにゅう にんにく しょうが たまねぎ にんじん れんこん もやし ほうれんそう とうもろこし だいこん キャベツ さやいんげん	ごはん むぎ あぶら さとう マヨネーズ ごま ゼリー
7 (金)	しょうゆラーメン 牛乳 春巻き 中華あえ	629 26.3	778 32.3	ぶたにく はるまき	ぎゅうにゅう にんじん たまねぎ キャベツ とうもろこし にんにく しょうが ねぎ もやし ブロッコリー	ちゅうかめん あぶら ごまあぶら さとう
10 (月)	ごはん 牛乳 鶏肉の竜田揚げ ブロッコリーのごまマヨあえ 野菜たっぷり芯から温まる豚汁	695 26.5	844 31.5	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう みそ しょうが キャベツ ブロッコリー にんじん ねぎ ごぼう もやし こんにゃく	ごめ むぎ かたくりこ あぶら マヨネーズ ごま じゃがいも
11 (火)	塩豚丼 牛乳 ごまあえ ヨーグルト	640 25.4	759 29.5	ぶたにく ヨーグルト	ぎゅうにゅう にんにく しょうが だいこん にんじん もやし ねぎ レモン きゅうり たまねぎ	ごめ むぎ あぶら かたくりこ ごまあぶら ごま
12 (水)	ごはん 牛乳 いわしの甘露煮 おかかあえ 厚揚げのみそ汁	676 26.2	782 29.3	いわし かつおぶし わかめ	ぎゅうにゅう あつあげ みそ	ごめ むぎ じゃがいも
13 (木)	赤飯 牛乳 鶏肉の照り焼き 五色あえ お祝いケーキ	675 26.2	770 29.4	とりにく たまご	ぎゅうにゅう キャベツ だいこん にんじん ほうれんそう	ごめ もちごめ ごま さとう あずき ケーキ
14 (金)	きつねうどん 牛乳 ふくらぎのごまだれかけ 酢の物	649 31.9	840 39.4	あぶらあげ ふくらぎ	ぎゅうにゅう たまねぎ ねぎ はくさい こまつな にんじん	うどん さとう かたくりこ あぶら ごま
17 (月)	カレーライス 牛乳 野菜サラダ フルーツムース	700 22	835 25.7	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう にんじん たまねぎ グリンピース にんにく キャベツ ブロッコリー とうもろこし	ごめ むぎ じゃがいも あぶら ムース こめコルウ
18 (火)	玄米ごはん 牛乳 鯖の塩焼き ごま酢あえ 野菜のうま煮	652 23.5	780 27.3	さば とりにく	ぎゅうにゅう キャベツ こまつな にんじん ごぼう だいこん さやいんげん こんにゃく	ごめ げんまい さとう ごま じゃがいも
19 (水)	ごはん 牛乳 千屋牛肉のオムスターソースいため 中華あえ フルーツゼリー	658 24.3	790 28.8	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう しょうが キャベツ たまねぎ にんじん アスパラ きくらげ もやし だいこん ブロッコリー	ごめ むぎ あぶら ドレッシング ゼリー
21 (金)	ジャンバラヤ 牛乳 フライドチキン サラダ	646 25.8	783 31.3	とりにく	ぎゅうにゅう たまねぎ あかピーマン マッシュルーム トマト にんにく キャベツ きゅうり にんじん レモン	ごめ むぎ かたくりこ こめこ あぶら さとう
24 (月)	ごはん 牛乳 豚肉の香味だれかけ 新見産きくらげの酢の物 みそ汁	667 29.9	808 35.8	ぶたにく わかめ みそ	ぎゅうにゅう あぶらあげ ねぎ しょうが キャベツ こまつな にんじん だいこん	ごめ むぎ かたくりこ あぶら ごま さとう

☆食べ物、はたらきによって、あか・みどり・きいろの3つのグループに分けられます。
3つのグループの食べ物をバランスよく食べましょう。



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。できたことはこれからも続け、できなかったことはできるように改善していきましょう。

☐ 朝ごはんを毎日食べた

☐ 間食は時間と量を決めてとった

☐ 食事の前に石けんで手を洗った



☐ 好ききらいをしないで食べた

☐ よくかんで食べた

☐ 食事のマナーを守って食べた

