



3月分 給食献立・配ぜん



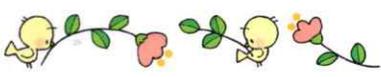
にいみ〜るHP

にいみ〜る紹介動

令和8年

新見市学校給食センター にいみ〜る

月	火	水	木	金
<p>2日</p> <p>行事食「桃の節句」</p>	<p>3日</p> <p>安全と衛生に気をつけた食事</p>	<p>4日</p> <p>行事食「受験応援献立」</p>	<p>5日</p> <p>朝食の役割</p>	<p>6日</p> <p>食べ物の役割「緑の食品」</p>
<p>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。</p>	<p>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。</p>	<p>今日は千屋牛肉を使った受験応援献立です。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」の願いをこめています。</p>	<p>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。</p>	<p>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。</p>
<p>9日</p> <p>食事のマナー</p>	<p>10日</p> <p>バランスのよい食事のとり方</p>	<p>11日</p> <p>歯と口の健康</p>	<p>12日</p> <p>行事食「卒業祝い献立」</p>	<p>13日</p> <p>正しい配膳と盛りつけ</p>
<p>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。</p>	<p>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。</p>	<p>今日の給食のさんまは骨まで食べることができます。骨ごと食べられる魚や牛乳、厚揚げなどの大豆製品にはカルシウムが多く含まれていて、丈夫な歯をつくってくれます。よくかんで食べましょう。</p>	<p>卒業生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。中学3年生のみなさんは、今日が最後の給食となります。これからも食べることを意識しながら、健康に過ごしてくださいね。</p>	<p>和食では、魚を盛りつけるときは基本的には魚の頭を左側に、尾を右側に向けます。魚の中でもかかれい、頭を右側に向けて配膳します。正しく配膳されているか食べる前に確認しましょう。</p>
<p>16日</p> <p>食べ物の役割「黄の食品」</p>	<p>17日</p> <p>食事と感謝</p>	<p>18日</p> <p>行事食「春の彼岸」</p>	<p>19日</p> <p>食べ物の役割「赤の食品」</p>	<p>卒業おめでとう!</p>
<p>黄のグループの食品はごはんやめん、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。</p>	<p>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方が関わっています。感謝の気持ちで食事をしましょう。</p>	<p>春の彼岸は、3月20日の春分の日の前後3日間を合わせた7日間のことで、墓参りをしたり先祖を供養したり、ばたもちを作って仏壇などに供えたりします。</p>	<p>今日の麻婆豆腐には豚肉と大豆ミートを使っています。大豆は畑のお肉と言われています。どちらも赤のグループの食品で、体をつくるものになります。</p>	
<p>23日</p> <p>食事のマナー</p>	<p>24日</p> <p>全国味めぐり「奈良県」</p>	<p>★★ 奈良県の食文化 ★★</p> <p>◆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。</p> <p>◆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持ち、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。</p>		
<p>箸を正しく使うと、食事がスムーズにでき、見た目も美しくなります。正しいの持ち方ができるように、今のうちから練習して身につけておきましょう。</p>	<p>竜田揚げという名は、揚げた食材の赤色と衣の白色が竜田川の紅葉と光る水面に似ているところからつきました。飛鳥汁は、牛乳と鶏肉、季節の野菜を使ったみそ汁で、奈良県の郷土料理です。</p>	<p>飛鳥時代から奈良時代にかけて都があった奈良には、日本全国からだけでなく中国や朝鮮半島から様々な食べ物が運び込まれ、奈良から日本各地に広がりました。お茶、うどん、清酒、まんじゅう、豆腐などは奈良県がルーツです。飛鳥汁は、飛鳥時代に中国の唐から牛乳が伝わり、貴族や僧侶の間で食べられるようになったのが始まりだそうです。</p>		



3月分給食献立予定表



令和8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 エネルギー (kcal) タンパク(g)	中学校 エネルギー (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	
2 (月)	ちらし寿司 牛乳 鯖の塩焼き ひたし ひなあられ	657 31	771 35.9	さけ たまご ぎゅうにゅう さわら かつおぶし	きゅうり キャベツ にんじん	とうもろこし ほうれんそう	ごめ ごま	さとう あられ	
3 (火)	きなこ揚げパン 牛乳 鶏肉と野菜のスープ煮 サラダ	617 26.2	816 33.4	きなこ とりにく	たまねぎ しめじ キャベツ アスパラ	にんじん さやいんげん きゅうり	パン さとう ドレッシング	あぶら じゃがいも	
4 (水)	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	656 26.4	791 31.4	ぎゅうにく みそ ぎゅうにゅう ツナ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ だいこん れんこん こまつな さやいんげん とうもろこし	もやし	ごはん あぶら マヨネーズ ゼリー	むぎ さとう ごま	
5 (木)	ごはん 牛乳 親子煮 おかかあえ	610 25.2	732 29.8	ぎゅうにゅう とりにく たまご ちくわ かつおぶし	こうやどうふ たまご かつおぶし	たまねぎ にんじん グリーンピース ほうれんそう もやし	ごめ さとう	むぎ かたくりこ	
6 (金)	しょうゆラーメン 牛乳 コーンしゅうまい 中華あえ	604 27.8	744 33.6	ぶたにく しゅうまい	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ しょうが とうもろこし にんにく もやし ねぎ キャベツ きゅうり	ちゅうかめん ごまあぶら	あぶら さとう	
9 (月)	カレーライス 牛乳 野菜サラダ クレープ	669 22.5	792 26.2	ぶたにく ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ グリーンピース にんにく アスパラ だいこん	ごめ じゃがいも ごめこルウ	むぎ あぶら クレープ	
10 (火)	コッパパン チョコクリーム 牛乳 鶏肉のアンダース サラダ 野菜スープ	682 28.2	881 35.8	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	とりにく	トマト キャベツ ブロッコリー とうもろこし さやいんげん たまねぎ にんじん	パン かたくりこ さとう じゃがいも	チョコクリーム あぶら ごま ドレッシング	
11 (水)	ごはん 牛乳 秋刀魚の甘露煮 ごま酢あえ 厚揚げのみそ汁	658 25.3	764 28.2	ぎゅうにゅう さんま あつあげ わかめ みそ	さんま わかめ	キャベツ ほうれんそう たまねぎ	ごめ さとう じゃがいも	むぎ ごま	
12 (木)	赤飯 牛乳 鶏肉の照り焼き 五色あえ ケーキ	653 26.2	746 29.4	ぎゅうにゅう とりにく たまご	とりにく	キャベツ にんじん だいこん ほうれんそう	ごめ あずき さとう	もちごめ ごま ケーキ	
13 (金)	かやくうどん 牛乳 かれいのから揚げ ひたし	602 31.9	751 36.5	あぶらあげ かれい かつおぶし	とりにく ぎゅうにゅう	にんじん キャベツ	ねぎ もやし	うどん かたくりこ あぶら	
16 (月)	ビビンバ 牛乳 野菜の辛味あえ ぶどうゼリー	600 24.5	708 28.9	ぎゅうにく たまご ぎゅうにゅう	たまご	にんにく もやし にんじん きゅうり	ねぎ ほうれんそう だいこん	ごめ さとう ごま ゼリー	むぎ ごまあぶら ラーユ
17 (火)	ライス 牛乳 チキンガーリックソテー 野菜サラダ かぼちゃのクリームスープ	660 27.9	787 32.2	ぎゅうにゅう とりにく	とりにく	にんにく キャベツ ブロッコリー かぼちゃ グリーンピース	たまねぎ とうもろこし	ごめ ごめこルウ	むぎ
18 (水)	ごはん 牛乳 鯖の塩焼き ひたし すまし汁 ぼたもち	647 25.1	755 29	ぎゅうにゅう かつおぶし かまぼこ	さば とうふ	キャベツ にんじん ねぎ	ほうれんそう えのきたけ	ごめ ぼたもち	むぎ
19 (木)	ごはん 牛乳 大豆ミート入り麻婆豆腐 小松菜の中華あえ	607 27.2	736 32.4	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく だいず みそ	とうふ だいず	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ こまつな もやし	しょうが にんじん キャベツ もやし	ごめ あぶら かたくりこ さとう ごまあぶら	むぎ かたくりこ
23 (月)	豚肉のみそ炒め丼 牛乳 ごまあえ ヨーグルト	619 27.3	736 31.9	ぶたにく ぎゅうにゅう	みそ ヨーグルト	しょうが ごぼう ねぎ きゅうり	たまねぎ にんじん だいこん	ごめ あぶら ごま	むぎ さとう
24 (火)	ごはん 牛乳 鰯のたつた揚げ 酢の物 飛鳥汁	662 28.5	783 32.2	ぎゅうにゅう いわし とりにく とうふ みそ	いわし とうふ	しょうが ほうれんそう にんじん しめじ だいこん ねぎ	キャベツ にんじん	ごめ かたくりこ さとう	むぎ あぶら

☆都合により、献立及び食材を変更する場合があります。

☆食べ物は、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。



1年間の振り返りチェック

- 協力して給食の準備をすることができた。
 楽しく会食することができた。
 バランスのよい食事のとり方がわかった。
 好ききらいしないで食べることができた。
 感謝の気持ちで食べることができた。

