

令和7年度
3月の献立

今月は、みなさんがリクエストした献立の中から、人気の高かった「もずく丼」「納豆サラダ」「カレーライス」が登場します。お楽しみに♪

<今月の地元食材(予定)>

★ごはん ★みそ ★豆腐 ★油揚げ ★厚揚げ たけのこ ★しいたけ
★水菜 ★こまつな ★ほうれん草 ★キャベツ ★大根 ★トマト

今月の献立目標

1年間の健康と食生活を振り返ろう

安来市給食センター
ハッピークック

日	こんだて めい 献立名	からだ しよくひん (体をつくる食品)		からだ ちようし とどの しよくひん (体の調子を整える食品)		しよくひん (エネルギーになる食品)	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群
2 (月)	<ひなまつり献立> ちらし寿司 牛乳 肉信田煮 三色あえ 蛤と花麩のすまし汁	鶏肉 豚肉 油揚げ はまぐり	牛乳	にんじん こまつな ねぎ	たけのこ れんこん たまねぎ ししいたけ ごぼう かんぴょう もやし	金芽米ごはん さとう 小麦粉 もち粉	ごま あぶら
3 (火)	<卒業・修了お祝い献立> わかめごはん 牛乳 鶏肉のから揚げ 元気サラダ 玉ねぎのみそ汁 お祝いデザート	鶏肉 みそ 豆腐 豆乳 かつお節	牛乳 わかめ こんぶ	にんじん トマト きぬさや	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ きゅうり えのきたけ とうもろこし いちご	金芽米ごはん かたくり粉 小麦粉 米粉 さとう	あぶら
4 (水)	黒糖パン 牛乳 白身魚のバジルフライ にんじんサラダ たけのこのクリームスープ	ほき ツナ	牛乳	バジル にんじん パセリ	えだまめ 枝豆 たまねぎ たけのこ	パン 黒砂糖 さとう パン粉 小麦粉 かたくりこ じゃがいも	あぶら
5 (木)	金芽米ごはん 牛乳 チャプチェ ナムル 五目スープ	牛肉 豚肉 鶏肉	牛乳 わかめ	あか 赤ピーマン にら ほうれん草 にんじん	たまねぎ にんにく きくらげ もやし だいこん 大根	金芽米ごはん さとう 春雨	あぶら ごま
6 (金)	金芽米ごはん 牛乳 さばのみそ煮 れんこんサラダ 沢煮椀	さば みそ 豚肉	牛乳	にんじん ねぎ	れんこん キャベツ きゅうり たまねぎ とうもろこし ごぼう ぶなしめじ	金芽米ごはん さとう	マヨネーズ
9 (月)	金芽米ごはん 牛乳 和風ハンバーグ 磯香あえ 大根のみそ汁	豚肉 鶏肉 油揚げ みそ	牛乳	こまつな にんじん ねぎ	たまねぎ もやし だいこん 大根 えのきたけ	金芽米ごはん さとう かたくりこ	
10 (火)	<リクエスト献立:もずく丼> もずく丼 [金芽米ごはん もずく丼の具 牛乳 ししゃもフライ(小1、中2尾) キャベツのごまサラダ	豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん いんげん みずな 水菜	しょうが たまねぎ とうもろこし キャベツ	金芽米ごはん さとう パン粉 小麦粉	あぶら ごま
11 (水)	金芽米ごはん 牛乳 豚肉のスタミナ揚げ チンゲン菜の中華あえ わかめスープ 豆乳プリンタルト	豚肉 豆腐 豆乳	牛乳 わかめ	チンゲン菜 にんじん	にんにく もやし たまねぎ しいたけ たけのこ	金芽米ごはん かたくりこ さとう 米粉	あぶら
12 (木)	<リクエスト献立:納豆サラダ> 金芽米ごはん 牛乳 さわらの風味焼き 納豆サラダ のっぺい汁	さわら みそ 納豆 鶏肉	牛乳	ほうれん草 にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ ごぼう こんにやく	金芽米ごはん さとう かたくりこ	マヨネーズ
13 (金)	パン 牛乳 豆腐のメンチカツ ゆずドレッシングサラダ ビーフシチュー	牛肉 鶏肉 豆腐	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ 枝豆 きゅうり キャベツ 黄ピーマン ゆず マッシュルーム にんにく	パン パン粉 かたくりこ 小麦粉 さとう じゃがいも	あぶら
16 (月)	金芽米ごはん 牛乳 いわしの磯揚げ ブロッコリーのあえ物 春野菜のみそ汁	いわし 鶏肉 厚揚げ みそ	牛乳	ブロッコリー にんじん きぬさや	たまねぎ キャベツ きゅうり たけのこ しいたけ	金芽米ごはん パン粉 小麦粉	あぶら ごま

日	こんだて めい 献立名	からだ しよくひん (体をつくる食品)		からだ ちようし とどの しよくひん (体の調子を整える食品)		しよくひん (エネルギーになる食品)	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群
17 (火)	<リクエスト献立:カレーライス> カレーライス 牛乳 オムレツ カラフルサラダ	たまご 豚肉 ツナ	牛乳	にんじん こまつな 赤ピーマン	にんにく たまねぎ もやし 大根 しいたけ りんご	金芽米ごはん じゃがいも 小麦粉 さとう	あぶら
18 (水)	金芽米ごはん 牛乳 鶏肉とアスパラのみそがらめ ゆかりあえ 豆腐とわかめのみそ汁	鶏肉 みそ 豆腐	牛乳 わかめ	アスパラガス にんじん みずな 水菜 赤しそ	たまねぎ きゅうり キャベツ えのきたけ	金芽米ごはん 小麦粉 かたくりこ さとう	あぶら
19 (木)	金芽米ごはん 牛乳 さけのごまマヨネーズ焼き きんぴらごぼう なめこのみそ汁	さけ 豚肉 油揚げ みそ	牛乳	にんじん ねぎ いんげん	ごぼう こんにやく なめこ たまねぎ	金芽米ごはん 小麦粉 さとう じゃがいも	マヨネーズ ごま あぶら
23 (月)	金芽米ごはん 牛乳 豚肉のオイスターソース炒め 小松菜とひじきのサラダ 水餃子のスープ	豚肉 鶏肉 厚揚げ	牛乳 ひじき	チンゲン菜 こまつな にんじん ねぎ	だいこん 大根 きくらげ にんにく しょうが もやし キャベツ たまねぎ たけのこ	金芽米ごはん さとう かたくりこ 小麦粉	あぶら

日増しに暖かくなり、春の訪れが感じられるようになってきました。今年度も残りわずかです。この1年の学校生活はどうでしたか？給食の時間を振り返って、来年度の食生活における目標を立ててみましょう。



1年間のふりかえりチェック

給食の時間をふりかえって、できたものには□にチェックを入れましょう。

協力して給食の準備をすることができた

1人分の量をきれいに盛りつけた

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

地域の地場産物がわかった

感謝の気持ちを持って食べることができた

ひなまつりの行事食

ひな祭りの行事食は、ひしもちやちらし寿司、はまぐりの吸い物などがあります。ひしもちは、桃、白、緑のもちを重ねたもので、春の訪れを意味します。ちらし寿司は、様々な食材を使うことから、幸せがちりばめられた人生を願って食べられます。はまぐりは、対になっている貝としか合わないことから、良縁を願って食べられます。給食には、3月2日(月)に「ひなまつり献立」が登場します。お楽しみに♪



卒業・修了おめでとうございます

これまで、安来市給食センターでは、成長期の子ども達の心と体の健康を支えるため、安心・安全・おいしい給食提供に努めてきました。これからも食べることを大切に、元気に充実した毎日を送ってください。

