

きゅうしょくカレンダー

3月

3月の行事食

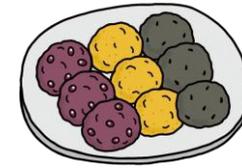
3月は「弥生」といいます。「弥(いや)」には「いよいよ、ますます」、そして「生(おい)」には草木が芽吹くという意味があります。この「いやおい」が縮まって「やよい」になったといわれます。ひな祭りやお彼岸の行事があり、また卒業式のシーズンです。

ひな祭り



女の子の健やかな成長を願う節句のお祭りです。ひしもちの赤白緑は雪(白)の下から新芽(緑)が出て、桃の花(赤)が咲いている春の様子を表しています。

お彼岸



春分の白、秋分の白を中日にして前後3日の計7日間を「彼岸」と呼びます。ご先祖様に感謝し、お墓参りなど仏事を行います。お供え物として「ぼたもち」や「おはぎ」を作ります。

卒業式



卒業式などのお祝いの時の食べ物といえ「お赤飯」です。もち米に小豆を入れて蒸して作ります。昔から赤い色には魔除けの力があるとされ、お祝い事の食事に用いられました。

一年の給食をふり返ってみよう

給食についても、一年をふり返ってみましょう。きまりを守り、楽しく給食時間を過ごすことができただけでしょうか。

給食準備について

- 教室や机の上をきれいにし、手洗いをきちんとして給食準備できましたか？
- 白衣やマスクなど給食当番の身支度はきちんとしてきましたか？
- 給食当番の仕事をしっかりし、それ以外の人は座って待てましたか？

栄養について

- 朝ごはんは毎日食べられましたか？
- 食べ物の栄養のはたらきを考えながら食べることができましたか？
- 苦手なものでも一口は挑戦できましたか？

給食時間について

- みんなと楽しい給食時間を過ごせましたか？
- 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをして食べられましたか？
- はしの持ち方、食器の置き方に気を付けて食べる事ができましたか？
- よくかんで味わって食べられましたか？
- 食事のマナーを守って食べられましたか？
- 給食を通して旬の食べ物や行事食を知ることができましたか？
- 同じ種類のお皿を重ね、はしやスプーンの向きをそろえて、後片付けができましたか？

チェックしてみよう

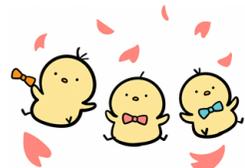


日・曜	こんだて	こんだて・ざいりょうについて
2月	わかめごはん ぎゅうにゅう 肉じゃが 小松菜とじゃこの甘辛炒め	めしわん しるわん 小皿
3月	〈ひなまつり献立〉 ちらし寿司 ぎゅうにゅう ☆赤だし ひなまつりデザート(三色花ゼリー)	おおざら大皿 しるわん
4月	ごはん ぎゅうにゅう ☆回鍋肉 中華スープ ふりかけ(赤しそふりかけ)	めしわん こざら小皿 しるわん
5月	バターうずまきパン ぎゅうにゅう ☆お星さまのハンバーグ カクテルソースかけ ☆クリームシチュー	おおざら大皿 こざら小皿 しるわん
6月	ごはん ぎゅうにゅう ☆さばのみそ煮 ☆たぬき汁	めしわん こざら小皿 しるわん

ほね 骨ごとよくかんでいただきます

□…はし □…スプーン □…はしとスプーン

※(減量)…いつもより少なめのごはんです。 ☆…6年生のリクエストメニューです。



きゅうしよくカレンダー 3月

亀岡市立学校給食センター 令和7年度 【A 献立】

日・曜	こんだて		こんだて・ざいりょうについて
9 ・ 月	ごはん ぎゅうにゅう ☆カレーライス 福神漬け ☆フルーツポンチ	おおざら 大皿 しるわん おおざら 大皿 こざら 小皿	今日は、希望献立の主 食の中で2番目に人気のあったカレーライス、デザートの中で2番目に人気のあったフルーツポンチの組み合わせです。フルーツポンチは、カレーライスの後に、さっぱりと食べられるので、たくさんある給 食の献立の中でも大人気の組み合わせです。
10 ・ 火	☆キャロットライス(減量) ぎゅうにゅう ☆ちくわのいそべ揚げ ☆豚汁	めしわん こざら 小皿 しるわん	ちくわのいそべ揚げは1個ずつです。今日は、希望献立の主 食の中で1番人気のキャロットライス、主菜の中で4番目に人気のあったちくわの磯辺揚げ、汁物の中で3番目に人気のあった豚汁を組み合わせました。野菜とたんぱく質がしっかりとれて、栄養たっぷりの献立になっています。
11 ・ 水	ごはん ぎゅうにゅう ☆鶏肉の三色煮 切りほしだいこんのみそ汁	めしわん こざら 小皿 しるわん	みそ汁に入っている切りほしだいこんは、大根を干したもので、栄養がぎゅっと凝 縮されています。干していない大根に比べると栄養価は15倍以上にもなります。また、干すことでかみごたえもアップしています。しっかりとよくかんで食べましょう。
12 ・ 木	小型コッパパン ぎゅうにゅう ☆スパゲティジェノベーゼ ☆ごぼうサラダ	おおざら 大皿 しるわん こざら 小皿	ごぼうサラダは、希望献立の副菜の中で2番目に人気のあった料理です。ごぼうのシャキシャキとした食 感が残るように、ゆでる時間を調節して作っています。今日は、希望献立のめん類の中で1番人気の「スパゲティジェノベーゼ」を組み合わせました。
13 ・ 金	☆キムチチャーハン ぎゅうにゅう ☆揚げぎょうざ ☆わかめスープ	おおざら 大皿 こざら 小皿 しるわん	揚げぎょうざは2個ずつです。キムチチャーハンは希望献立の主 食の中で3番目に人気のあった料理です。ぎょうざは、蒸しぎょうざ、揚げぎょうざを合わせると希望献立の主菜の中で5番目に人気でした。みなさんは、どちらのぎょうざがお気に入りですか？今日は、揚げぎょうざのかりっとした食 感を、味わっていただきます。

16 ・ 月	〈かめまるの白〉 ごはん(減量) ☆亀岡牛 コロケ ☆さわやかソテー ☆A B C スープ	めしわん こざら 小皿 おおざら 大皿 しるわん	亀岡牛 コロケは1個ずつです。今日は希望献立の汁物の中で1番人気の「A B C スープ」です。とても人気のあるメニューですね。コンソメスープの中に、アルファベット の形をしたマカロニが入っています。どんな文字が入っているか、食べながら探してみると楽しいですね。
17 ・ 火	<卒業・修了> お祝いこんだて> 赤飯(減量) ぎゅうにゅう ☆鶏肉のからあげ レモンソースかけ お祝い汁 ☆卒業・修了お祝い デザート	めしわん こざら 小皿 しるわん	赤飯(減量) 赤飯がもちもち 食 感なのでよくかんで食べましょう。 からあげとお米の豆乳プリンタルトは1個ずつです。日本ではお祝いの時に、みんなの幸 せを願って赤飯を食べる風 習があります。これは、昔の人が「赤米」という赤色の米をととても大切に、神様へのお供え物にしていたことが始まりとされています。今日は、6年生のみなさんの卒業を赤飯と希望献立の主菜の中で1位の鶏肉のから揚げレモンソースかけでお祝いしましょう。
18 ・ 水	ごはん ぎゅうにゅう ☆マーボー豆腐 ☆もやしのナムル	めしわん しるわん こざら 小皿	令和7年度の最後の給 食は、希望献立の主菜の中で3番目に人気のマーボー豆腐と副菜で1番人気のもやしのナムルを組み合わせました。最初のうちは苦手なものを食べ残すことが多かった人も、今はだいぶ食べられるようになりましてね。みなさんの心と体の成長を感じ、給 食センター一同喜んでます。6年生は卒業すると、自分自身で食事を選ぶ機会が増えてきます。「何をどう食べたらいいかな？」と迷ったときは、ぜひ給 食を思い出してくださいね。

「主食・主菜・副菜・汁物」を そろえて食べよう!

元気な体を作るためには、毎日の食事をしっかりとることが大切です。食事をするとき「主食・主菜・副菜・汁物」をそろえて食べると栄養バランスも整いやすくなります。



主食	ごはん、パン、めん
副菜	野菜を使ったおかずや汁物
主菜	肉、魚、卵、大豆・大豆製品のおかず
その他	牛乳・乳製品、果物 (食事ととれないときはおやつで)

□ …はし □ …スプーン □ …はしとスプーン

※(減量) …いつもより少なめのごはんです。 ☆…6年生のリクエストメニューです。