



れいわ ねんど
令和7年度 がっ

3月 きゅうしょくカレンダー

こんげつ きゅうしょくもくひょう
今月の給食目標 「給食についてふり返ってみよう」 

しょくせいかつ み なお
シリーズ 「食生活を見直そう ～まとめ～」 



しんこんだて
新献立 「鶏肉の中華みそ焼き」

こめ こ
「米粉のかきあげ」

ぎょうじ こんだて
行事献立 「ひなまつり」「卒業祝」

よっか
4日は、和(なごみ)献立…和食推進の日



2月 24日 (火)

シリーズ ～食生活を見直そう～



まとめ



食べ物について考えよう

～食品ロスについて考えよう～

「食品ロス」とは、まだ食べられるのにすてられる食品のことです。



食品ロスをへらすためには、どうしたらいいの？

●買い物へ出かける前に、
家やれいぞう庫にあるものを
かくにんし、
か
買いすぎないように
ちゅうい
注意しましょう。



●すぐに食べるもの、
つか
使うものを買う時は、
てまえ
手前から取りましょう。



●食品の期限をかくにんし、
きげん
期限が切れる前に
た
食べましょう。



●食べのこしや
すききらいをせずに
た
食べましょう。

ほうれんそうの
ごまに
ぎゅうにゅう
りんごゼリー
ごはん
わふうカレーどうふ

食べ物の三つのはたらき

あか 赤	からだ 体をつくる	き 黄	ねつ 熱や力のもとになる	みどり 緑	からだ 体の調子を整える
ぎゅうにゅう 	ぶたにく 	ごはん 	さとう 	たまねぎ 	にんじん
どうふ 	サラダあぶら 	りんごゼリー 	えだまめ 	しょうが 	ほうれんそう
	かたくりこ 	すりごま 			

2月 25日 (水)



きゅうしよく
給食についてふり返ってみよう

がつ きゅうしよくむくひょう
3月の給食目標

かえ
給食についてふり返ってみよう



できるようになったかな? ~食べる時~

① 学年や体の成長に合わせて、食べることができた。

【ポイント】

- 自分に合う量がわかった。
- のこさず食べることができた。
- 時間内に食べられた。



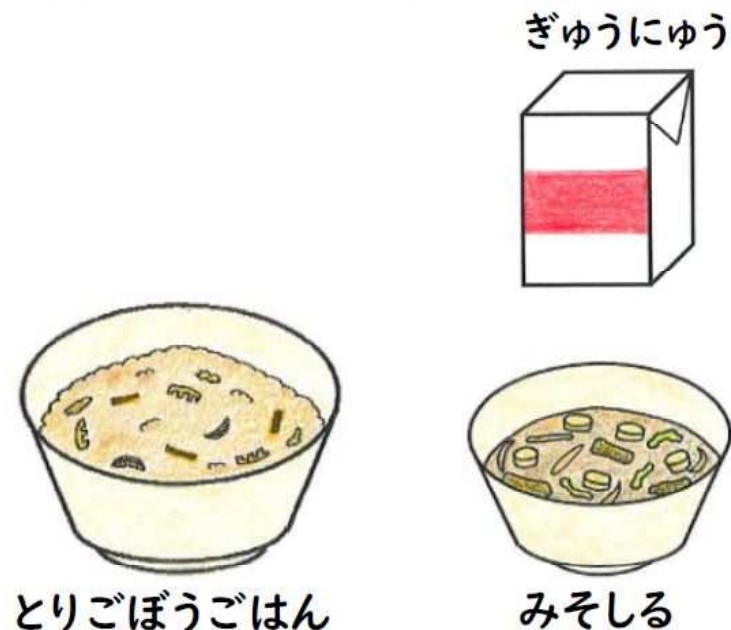
② おいしく味わって、
食べることができた。



③ 感謝の気持ちをこめて、
「いただきます」「ごちそうさま」
のあいさつができた。



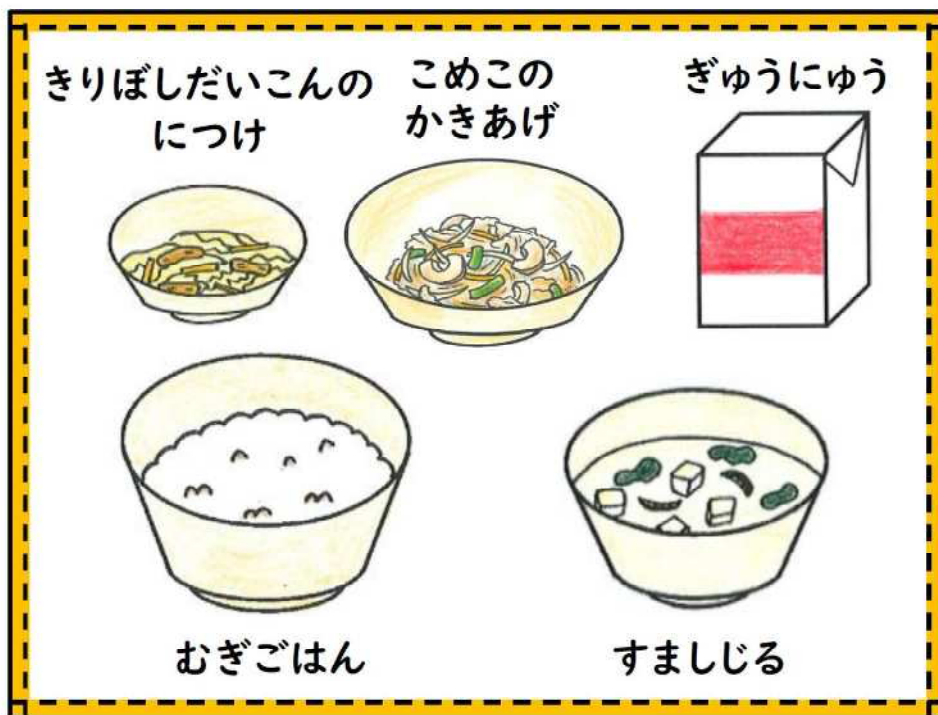
とりごぼうごはんは、アルファ化米を使って、給食室の大きなかまでたいています。
ごぼうの風味やこんぶとけずりぶしてとっただしのうま味を楽しんで食べましょう。



食べ物の三つのはたらき

あか 赤	からだ 体をつくる	き 黄	ねつ ちから 熱や力のもとになる	みどり 緑	からだ ちようし 体の調子を整える
					
ぎゅうにゅう	チキンささみ	こめ (アルファかまい)		たけのこ	にんじん
					
あぶらあげ				ごぼう	しいたけ
					
あかみそ	しんしゅうみそ		きりふ	たまねぎ	キャベツ

2月 26日 (木)



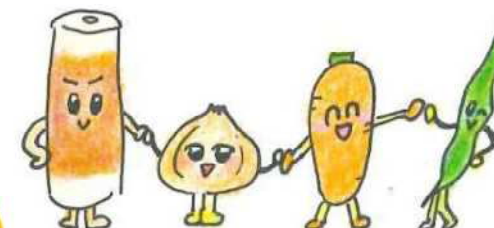
た もの みつ
食べ物の三つのはたらき

あか 赤	からだ 体をつくる	き 黄	ねつ 熱	ちから 力	もの もとなる	みどり 緑	からだ 体	ちようし 調子	どこの を整える
ぎゅうにゅう とうふ ちくわ あぶらあげ わかめ	おぎごはん かたくりこ こめこ なたねあぶら さんおんとう	きゅうしやく とうじよう かきあげは、小麦粉を つか 使っていました。	きよう 今日のかきあげは、米をくだいて こな 粉にして作った、米粉を使いました。	こめ こめこ 米粉	きょう きょう きょう	きょう きょう きょう	きょう きょう きょう	きょう きょう きょう	きょう きょう きょう

しんこんだて
新献立

こめ こ
**米粉の
かきあげ**

ちくわ・たまねぎ・にんじん・三度豆に、
こめこ かた こ つく こも
米粉・片くり粉から作った衣をつけて、
あぶら
油であげました。



きょうしやく とうじよう
これまで給食で登場した

こめこ
かきあげは、小麦粉を
つか
使っていました。

きょう
今日のかきあげは、米をくだいて
こな
粉にして作った、米粉を使いました。



しよっかん
サクサクとした食感と、
やさい み たの
野菜のあま味を楽しみましょう。



2月 27日 (金)

シリーズ ～食生活を見直そう～



まとめ



た もの かんが
食べ物について考えよう

でんとうしょく
伝統食

それぞれの地方や地いきで昔から受けつがれてきた
食べ物を「伝統食」といいます。

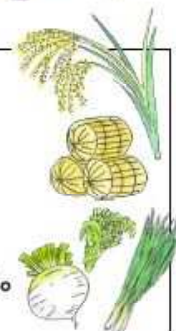
給食では、「にしんなす」や「おから」など
昔から食べられてきたものを取り入れています。



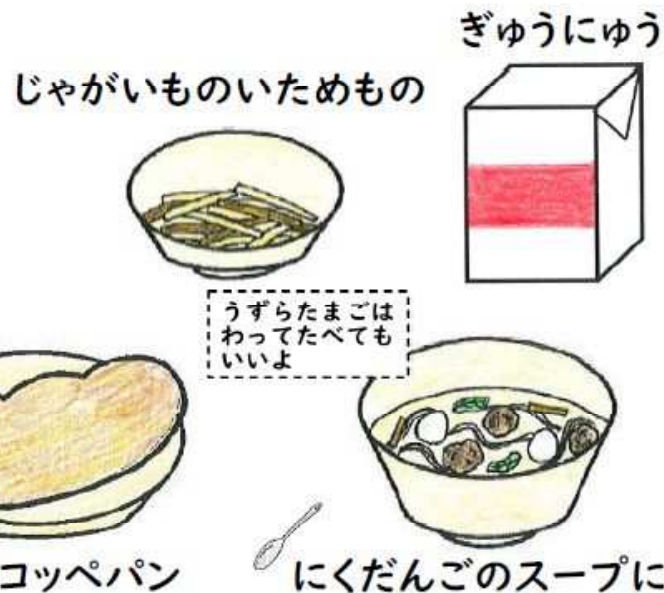
ち さん ち しょう
地産地消

地いきで生産された食べ物をその地いきで
消費する(食べる)ことを「地産地消」といいます。

給食でも、京都でとれた米や野菜を使っています。



「肉だんごのスープ煮」の肉だんごは、調理員さんが一つ一つ
作りました。手作りのおいしさや作ってくれた人の温かさを
味わいましょう。



ミルクコッペパン

にくだんごのスープに

食べ物の三つのはたらき

赤	かんが 体をつくる	黄	ぬつ ちから 熱や力のもとになる	緑	かんが ちようし ひとの 体の調子を整える
ぎゅうにゅう	ミルクコッペパン	はるさめ	たまねぎ	にんじん	
ぶたにく	じゃがいも	サラダあぶら	しょうが	はくさい	
うずらたまご	かたくりこ				

3月 2日 (月)



食べ物の三つのはたらき

あか 赤	からだ 体をつくる	き 黄	ねつ ちから 熱や力のもとになる	みどり 緑	からだ しょうじ どの 体の調子を整える
ぎゅうにゅう	たまご	ごはん	さとう	にんじん	れんこん
さばフレーク	とうふ	さんしよくゼリー	さんおんとう	しいたけ	なのはな
			サラダあぶら		



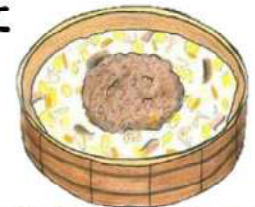
ひなまつり



がつみっか 3月3日のひなまつりは、子どもたちの
けんこう せいちょう 健康や成長をねがう行事です。



きゅうしよく 給食では「ちらしずし」を食べてお祝います。
きょうと ふ たん ご ち ほう 京都府の丹後地方では、ちらしずしに
「さばそぼろ」をのせて食べる
しゅう 習かんがあります。



ちらしずしの具は、スプーンを使ってごはんにまぜて、
さばそぼろをちらしずしの上にのせます。
食べるときは、おはしを使いましょう。



ひしもちの形をした「三色ゼリー」は、
ももの花 (もも色)、雪 (白色) の下に出た
新芽 (緑色) で春のけしきを表しています。

3月 3日 (火)



がつ きゅうしよくもくひょう
3月の給食目標

きゅうしよく かえ
給食についてふり返ってみよう



こんねん ど きゅうしよく どうじょう せ かい りょうり
今年度の給食に登場した世界の料理

フランス 



グラタン

アメリカ 




ポークビーンズ チリコンカーン

中国  





マーボ豆腐 家常豆腐 春巻

トルコ 



ピラフ

インド 




タンドリーチキン カレー

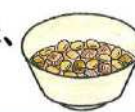
  韓国・朝鮮





チャプチェ ビビンバ テジプルコギ

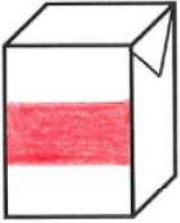
「ポークビーンズ」は、ぶた肉や野菜のうま味、大豆のあま味を味わいながら食べましょう。

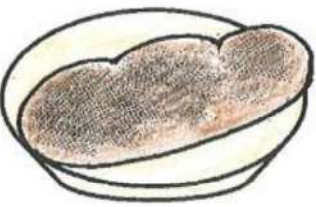


やさいのホットマリネ

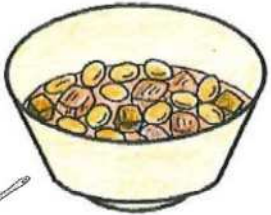


ぎゅうにゅう





こくとうコッペパン



ポークビーンズ

た もの みっ
食べ物の三つのはたらき

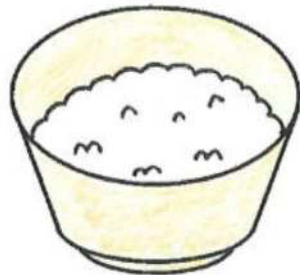
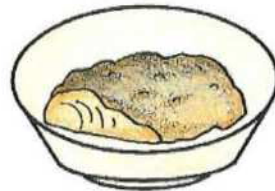
あか 赤	からだ 体をつくる	き 黄	ねつ 熱	ちから 力	からだ 体	ちようし 調子	ひとの を整える
 ぎゅうにゅう  ぶたにく  だいず	 こくとうコッペパン  じゃがいも   オリーブオイル サラダあぶら	 たまねぎ  キャベツ  にんじん	 さとう				

3月 4日 (水)

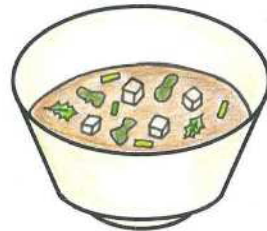
だいこんばとじゃこの
いためもの



さわらのしおこうじあげ



ごはん



みつばのみそしる

食べ物の三つのはたらき

あか 赤	からだ 体をつくる	き 黄	ねつ 熱や力のもとになる	みどり 緑	からだ 体の調子を整える
 さわら とうふ みそ しんしゅうみそ	 わかめ しらすばし みそ あかみそ	 ごはん なたねあぶら いりごま OIL サラダあぶら	 だいこんば みつば		

和(なごみ) こんだて 献立



さわらの

しお
塩こうじあげ



さわらは漢字で「^{かん}じ^さわ^ら」と書き、春のおとずれを知らせる

「^{はる}春^うつけ^お魚」とよばれています。

今日は、^きょう^し塩^{した}こう^あじ^じで下味をつけて、^{ころ}も^あぶ^ら衣^あをまぶして油^あであげました。



みつば

みつばは、春が旬の野菜です。

さわやかな^かお^とく^く香^くりが特^とち^とよう^くで、

葉^はや^くき^きを^たべ^はます。

1本の^ぼん^くき^は茎^はに葉^はが3まいずつ

つくことから「^みつ^ば葉」とよばれます。



3月 5日 (木)



がつ きゅうしよくもくひょう
3月の給食目標

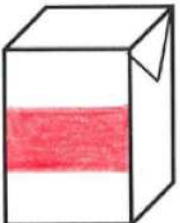
きゅうしよく かえ
給食についてふり返ってみよう



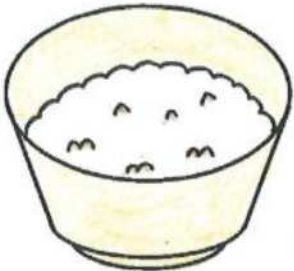
ほうれんそうのソテー



ぎゅうにゅう



おぎごはん



ごはんにかけて
たべよう



カレー

た もの みっ
食べ物の三つのはたらき

あか からだ 体をつくる	き ねっ ちから 熱や力のもとになる	みどり からだ ちようし 体の調子を整える
  ぎゅうにゅう だっしふんにゅう  チーズ   ぎゅうにく ヨーグルト	  おぎごはん じゃがいも  バター   サラダあぶら こむぎこ	  たまねぎ にんじん  しょうが   ほうれんそう コーン

きゅうしよく どうじょう きょう ど りょう り
給食に登場した郷土料理



ちくぜん に
筑前煮
ふくおかけん
(福岡県)

いも煮
やまがたけん
(山形県)

けい
鶏ちゃん
ぎ ふ けん
(岐阜県)

みそかんぷら
ふくしまけん
(福島県)

くまもとけん
タイピーエン
(熊本県)

と さ に
土佐煮
こう ち けん
(高知県)

さ わ に わん
沢煮椀
あい ち けん
(愛知県)

おきなわけん
クープイリチー
(沖縄県)

じ る
だご汁
くまもとけん
(熊本県)

おきなわけん
チャンプル
(沖縄県)

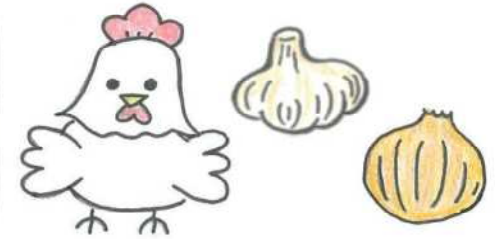
きょう ぎゅうにく つか
今日のカレーは牛肉を使っています。

ぎゅうにく み あじ た
牛肉のうま味を味わいながら食べましょう。



3月 6日 (金)

しんこんだて
新献立

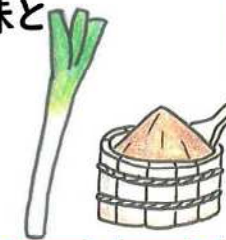


けいにく ちゅうか や **鶏肉の中華みそ焼き**

しろ
たまねぎや白ねぎ・しょうが・にんにくなどの、
りょうり かお あじ
料理に香りをつけ、味をよりよくしてくれる

こうみ やさい つか こんだて
「香味野菜」を使った献立です。

しろ み
白みそのやさしいあま味が、
こうみ やさい ふうみ
香味野菜の風味と
あ
よく合います。



た もの みつ 食べ物の三つのはたらき

あか 赤	からだ 体をつくる	き 黄	ねつ ちから 熱や力のもとになる	みどり 緑	からだ ちようし とどの 体の調子を整える
ぎゅうにゅう 	あかみそ 	むぎごはん 	かたくりこ 	たまねぎ 	にんじん
とりにく 	しろみそ 	ごまあぶら 	はるさめ 	しょうが 	しろねぎ
				にんにく 	にんにく
				もやし 	チンゲンサイ



きょう けいにく ちゅうか や
今日の「鶏肉の中華みそ焼き」は、
にく こうみ やさい
とり肉と香味野菜をみそなどにつけこんで、
スチームコンベクションオーブンで焼きました。

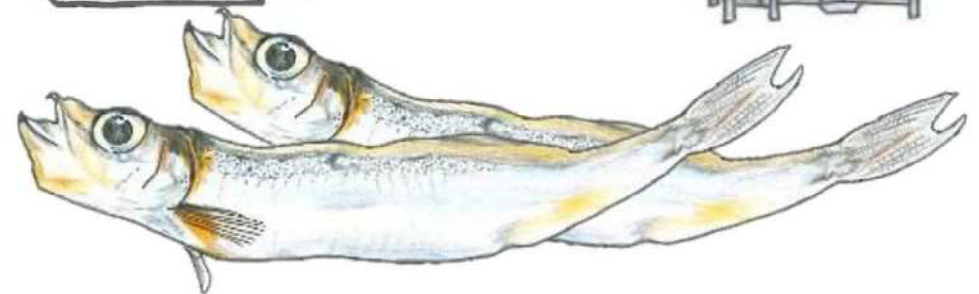
3月 9日 (月)



や 焼きししやも



スチームコンベクションオーブンで
こんがり^やと焼きあげました。



た もの みっ 食べ物の三つのはたらき

あか 赤	からだ 体をつくる	き 黄	はつ ちから 熱や力のもとになる	みどり 緑	からだ ちようし おの 体の調子を整える
ぎゅうにゆう 	ししやも 	むぎごはん 		にんじん 	
とうふ 	わかめ 			こまつな 	
しんじゅうみそ 	はっしょうみそ 	さんおんとう 		きりぼしだいこん 	

まる た ほね は
丸ごと食べることで、骨や歯をつくるカルシウムを



たくさんとることができます。

あたま
頭からしっぽまでよくかんで

あじ
味わって食べましょう。



3月 10日 (火)



きゅうしよく
給食のクリームシチューは、
ざいりよう しゅるい
材料によっていくつか種類があります。
ねんかん きゅうしよく どうじよう
この1年間の給食に登場した
なんしゅるい
クリームシチューは、何種類でしょう？

しゅるい
①2種類

しゅるい
②4種類

しゅるい
③6種類

みんなは、
どのシチューが
好きですか？

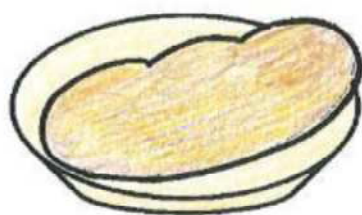
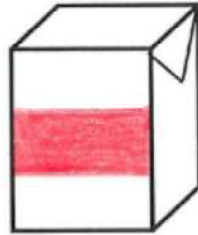


きょうしよく
給食のクリームシチューは、
ざいりよう しゅるい
材料によっていくつか種類があります。
ねんかん きゅうしよく どうじよう
この1年間の給食に登場した
なんしゅるい
クリームシチューは、何種類でしょう？

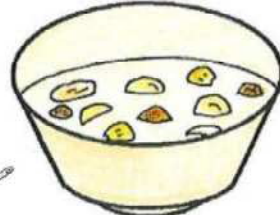
ひじきのソテー



ぎゅうにゅう



あじつけコッペパン



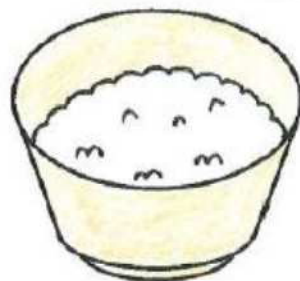
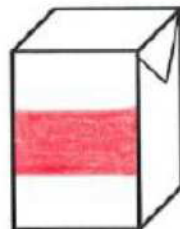
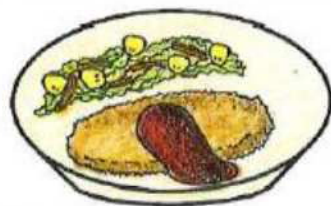
コーンのクリームシチュー

食べ物の三つのはたらき

あか 赤	からだ 体をつくる	き 黄	ねつ 熱や力のもとになる	みどり 緑	からだ 体の調子を整える
 ぎゅうにゅう  とりにく  チーズ	 だっしふんにゅう  ひじき  ミックスビーンズ	 あじつけコッペパン  サラダあぶら  バター	 じゃがいも  こむぎこ  さとう	 たまねぎ  にんじん  コーン	

3月 11日 (水)

やさいのソテー トンカツ ぎゅうにゅう



ごはん



みそしる

食べ物の三つのはたらき

あか 赤	からだ 体をつくる	き 黄	わつ 熱や力のもとになる	みどり 緑	からだ 体の調子を整える
ぎゅうにゅう	ぶたにく	ごはん	さとう	にんじん	たまねぎ
わかめ	あかみそ	きりふ	こむぎこ	キャベツ	コーン
しんしゅうみそ	なたねあぶら	サラダあぶら	パンこ		

ぎょう じ こんだて
行事献立

そつぎょういらい
～卒業祝～

トンカツ

きょう そつぎょういらい こんだて
今日は、卒業祝の献立です。

トンカツは、一まいずつ心をこめながら
衣をつけて、油であげています。



そつぎょうせい
卒業生のみなさんへ

みなさんは、入学してから今までたくさんの

給食を食べてきました。心も体も成長しましたね。

卒業しても、食べることを大切にして元気に
すごしてくださいね。



トンカツにかけるソースも、給食室で手作りをしています。
少しあま味のあるソースがトンカツによく合います。
手作りのおいしさを味わって食べてくださいね。



3月 12日 (木)



がつ きゅうしよくもくひょう
3月の給食目標

きゅうしよく かえ
給食についてふり返ってみよう



きゅうしよくとうばん
できるようになったかな? ~給食当番~

☐ **給食当番はきちんと身じたくができた。**

- ・つめは^{みじか}短く切る。
- ・石けんで手をきれいにあらう。
- ・エプロン・マスク・ぼうしをつける。
- ・かみの毛がでないようにぼうしをかぶる。



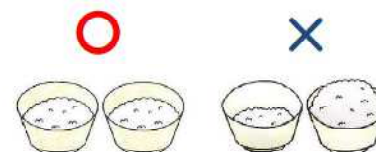
☐ **安全に運ぶことができた。**

あわてずゆっくり、
あしもと ちゆう い ある
足元に注意して歩く。



バランスよく持つ。

☐ **ごはんやおかずは見本を見て上手に配ることができた。**



しるもの した
汁物は下から
よくまぜて配る。



「ふりかけ(しそ)」は、自分で量を調節しながら、
ごはんにかけて食べましょう。



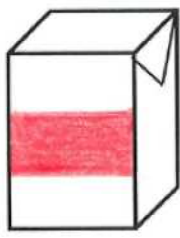
ふりかけ(しそ)

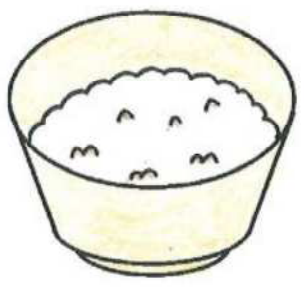


ほうれんそうと
もやしのごまに



ぎゅうにゅう





むぎごはん



こうやどうふとやさいの
たきあわせ

た もの みつ
食べ物の三つのはたらき

あか	からだ 体をつくる	き ねつ 熱や力のもとになる	みどり からだ 体の調子を整える
 ぎゅうにゅう  とりにく  こうやどうふ	 むぎごはん  さとう  すりごま	 さんどまめ  しいたけ  にんじん  もやし	 ほうれんそう

3月 13日 (金)



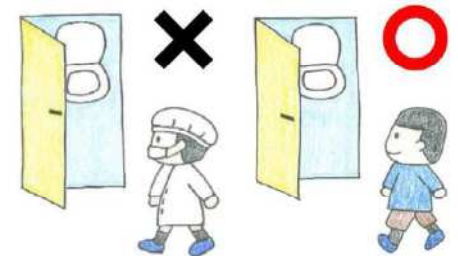
がつ きゅうしよくもくひょう
3月の給食目標

きゅうしよく かえ
給食についてふり返ってみよう

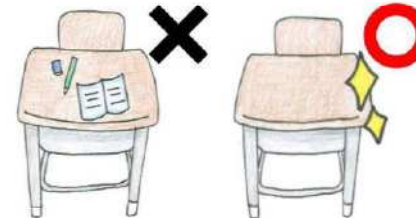


できるようになったかな? ~教室でのじゅんび~

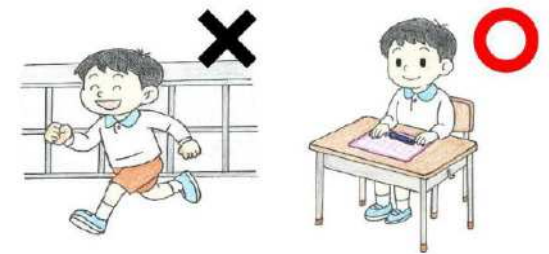
●トイレは、エプロンを
着る前まえに行いった。



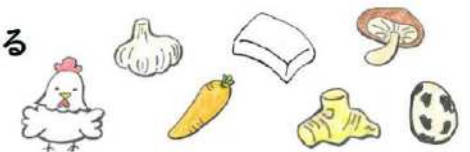
●つくえの上うへを
きれいにかたづけた。



●手てをあらって、
すわって待まちてた。

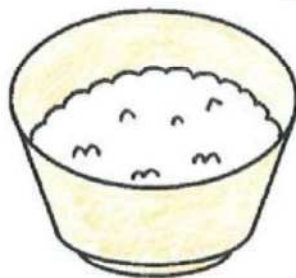
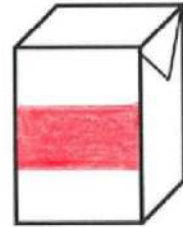
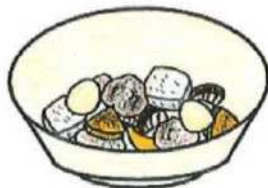


「プリプリ中華ちゅうかいため」には、とり肉にくやこんにやくなど
プリプリした食感しょっかんを楽しめる
食材しょくざいを使つかっています。



プリプリちゅうかいため きゅうにゅう

うずらたまごは
わってたべても
いいよ



ごはん

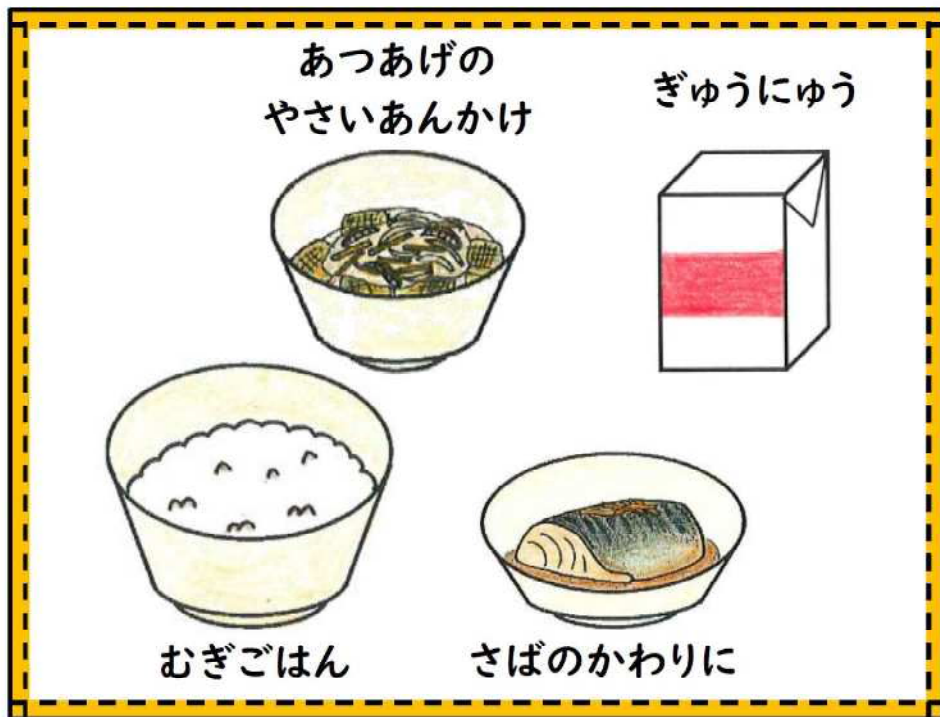


あぶらあげと
あおなのスープ

食べ物の三つのはたらき

あか	からだ	き	ねっ	ちから	みどり	からだ	しょうし	じの
赤	体をつくる	黄	熱	や力のもとになる	緑	体の調子を整える		
ぎゅうにゅう	とりにく	ごはん	ごまあぶら	にんじん	しょうが			
うずらたまご		さとう		にんにく				
あかみそ	あぶらあげ	かたくりこ	サラダあぶら	しいたけ	ほうれんそう			

3月 16日 (月)



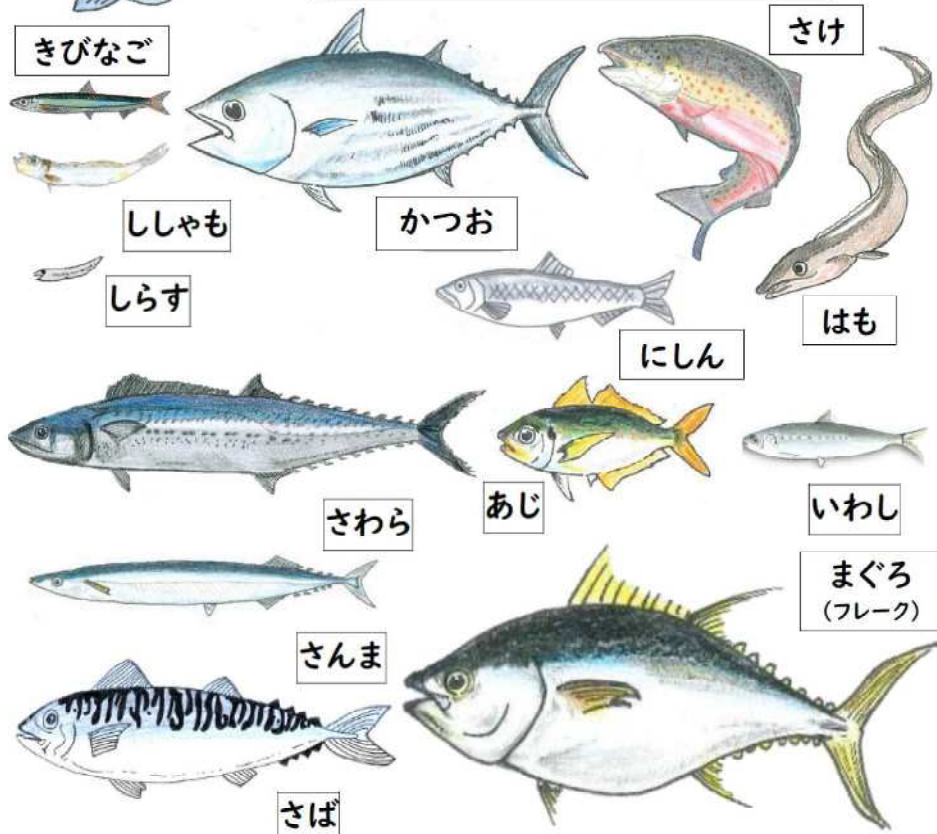
食べ物の三つのはたらき

あか 赤	からだ 体をつくる	き 黄	ねつ ちから 熱や力のもとになる	みどり 緑	からだ ちようし しの 体の調子を整える
 ぎゅうにゅう	 さば	 むぎごはん	 かたくりこ	 にんじん	 たまねぎ
 あかみそ	 あつあげ	 ごまあぶら	 さんおんとう	 しょうが	 しいたけ
		 さとう		 こまつな	

がつ きゅうしよくもくひょう
3月の給食目標
かえ
給食についてふり返ってみよう



いちねんかん きゅうしよく た
一年間に給食で食べた
さかな
魚をおぼえているかな？



あつ やさい
「厚あげの野菜あんかけ」は、だしのしみこんだ
あつ やさい あ あじ たの
厚あげと野菜あんが合わさった味を楽しみましょう。



3月 17日 (火)

シリーズ しよくせいかつ み なお
～食生活を見直そう～



まとめ



よい^た食^{かた}べ^{かんが}方^{かんが}について考^{かんが}えよう

よく^たか^たんで食^たべよう

くち^{くち}口^{くち}をとじて、おく^{くち}歯^{くち}で

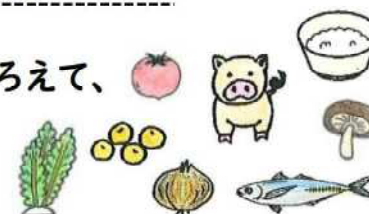
よく^たか^たんで食^たべましよう。



すき^たき^たらい^たをし^たない^たで食^たべよう

あか^{あか}・き^き・みどり^{みどり}の食^たべ^た物を^たそろ^たえて、

バ^たラン^たスよく食^たべましよう。



のこ^たさ^たず食^たべよう

食^たべ^た物の^た命^たや^た作^たって^たく^たれた^た人^たに

感^{かん}謝^{しゃ}して、のこ^たさ^たず食^たべましよう。



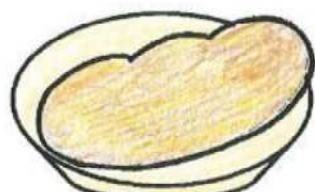
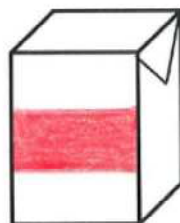
「ペン^{とうにゆう}ネの豆^{とうにゆう}乳^{とうにゆう}グラ^{とうにゆう}タン」は、
み^やん^めな^{はい}に焼^{くば}き^{くば}目^{くば}が^{くば}入^{くば}る^{くば}よう^{くば}に配^{くば}り^{くば}ま^{くば}し^{くば}よう。



ペン^{ペン}ネの^{ペン}とう^{ペン}に^{ペン}ゆう^{ペン}グラ^{ペン}タン



ぎ^ぎゆう^ぎに^ぎゆう^ぎ



コ^コッ^コペ^コパン



や^やさい^やの^やスー^やプ^やに

食^たべ^た物の^た三^たつ^たのは^たた^たら^たき

あか 赤	からだ 体をつくる	き 黄	ねつ 熱や力のもとになる	みどり 緑	からだ 体の調子を整える
ぎ ^ぎ ゆう ^ぎ に ^ぎ ゆう ^ぎ	コ ^コ ッ ^コ ペ ^コ パン	こ ^こ む ^こ ぎ ^こ こ	に ^に ん ^に じ ^に ん	に ^に ん ^に じ ^に ん	たま ^{たま} ね ^{たま} ぎ
とう ^{とう} に ^{とう} ゆう ^{とう}	ペ ^ペ ー ^ペ コ ^ペ ン	ペン ^{ペン} ネ	サ ^サ ラ ^サ ダ ^サ あ ^サ ぶ ^サ ら	キャ ^{キャ} ベ ^{キャ} ツ	

3月 18日 (水)



きゅうしよく
給食についてふり返ってみよう

がつ きゅうしよくもくひょう
3月の給食目標

かえ
給食についてふり返ってみよう



こまつなの
ごまいため



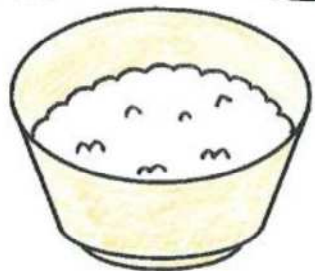
おからツナ
どんぶりのぐ



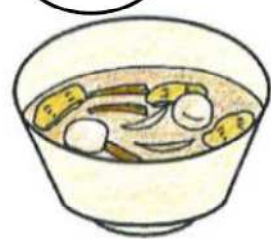
ぎゅうにゅう



ごはん



いものこじる



ごはん
にのせて
たべよう

きゅうしよく どうじょう きょう や さい 給食に登場した「京野菜」



しょうごいん
聖護院
だいこん



みず菜



はなな
花菜



くじょう
九条ねぎ



まんがんじ
万願寺
とうがらし

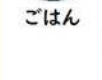


きんとき
金時
にんじん



おぼえていましたか?

食べ物の三つのはたらき

あか 赤	からだ 体をつくる	き 黄	ねつ 熱や力のもとになる	あざ 緑	からだ 体の調子を整える
 ぎゅうにゅう  おからパウダー  まぐろフレーク  しんじゅうみそ  けずりこ	 ごはん  すりごま  サラダあぶら  たまねぎ  にんじん  しいたけ  こまつな	 ごまいため  おからツナ どんぶりのぐ  いものこじる	 だいこん  みず菜  はなな 花菜	 くじょう 九条ねぎ  まんがんじ 万願寺 とうがらし  きんとき 金時 にんじん	

「おからツナどんぶりの具」は、ごはんにあうように、あまからく
あじ味つけしました。ごはんのにのせて食べましょう。



3月 19日 (木)



きゅうしよく
給食についてふり返ってみよう

がつ きゅうしよくもくひょう
3月の給食目標

かえ
給食についてふり返ってみよう



こんねん ど きゅうしよく どうじょう ぎょう じ こんだて
今年度給食に登場した行事献立



にゅうがくいわい
入学祝



スパゲティのミートソース煮



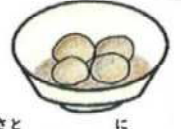
たなばた
七夕



たなばた
七夕そうめん



つきみ
月見



さと
里ものの煮つけ



しょうがつ
お正月



煮しめ



ごまめ



こうはく
紅白なます



たたきごぼう



くろまめ
黒豆

た もの みつ
食べ物の三つのはたらき

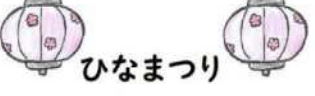
あか 赤	からだ 体をつくる	き 黄	ねつ ちから 熱や力のもとになる	みどり 緑	からだ ちょうし ととの 体の調子を整える
 ぎゅうにゅう  あぶらあげ  たまご  だいず  ひじき	 むぎごはん  さとう  サラダあぶら  さんおんとう	 たまねぎ  にんじん			



せつぶん
節分



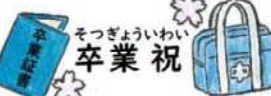
いわしのしょうが煮



ひなまつり



ちらしずし



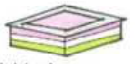
そつぎょういわい
卒業祝



トンカツ



いり豆



三色ゼリー

「あげたま煮」は、やわらかくふっくらとしたたまごの食感と、
けずりぶしてとっただしのうま味を味わいましょう。

