



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

きゅうしょく かえ
「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 けいにく ちゅうか や
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 そつぎょういわい
行事献立 「ひなまつり」「卒業祝」

よっか こんだて わしょくすいしん ひ
4日は、和(なごみ)献立…和食推進の日



2月 25日 (水)


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? ~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。

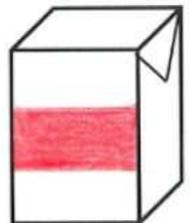
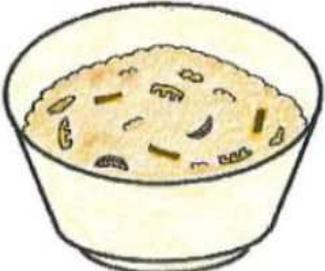
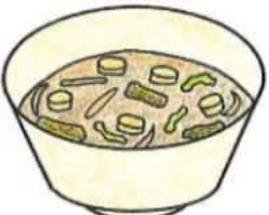


③ 感謝の気持ちをこめて、
「いただきます」「ごちそうさま」
のあいさつができた。



とりごぼうごはんは、アルファ化米かまいを使って、給食室きゅうしよくしつの大きなかままでたいしています。
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。

ぎゅうにゅう

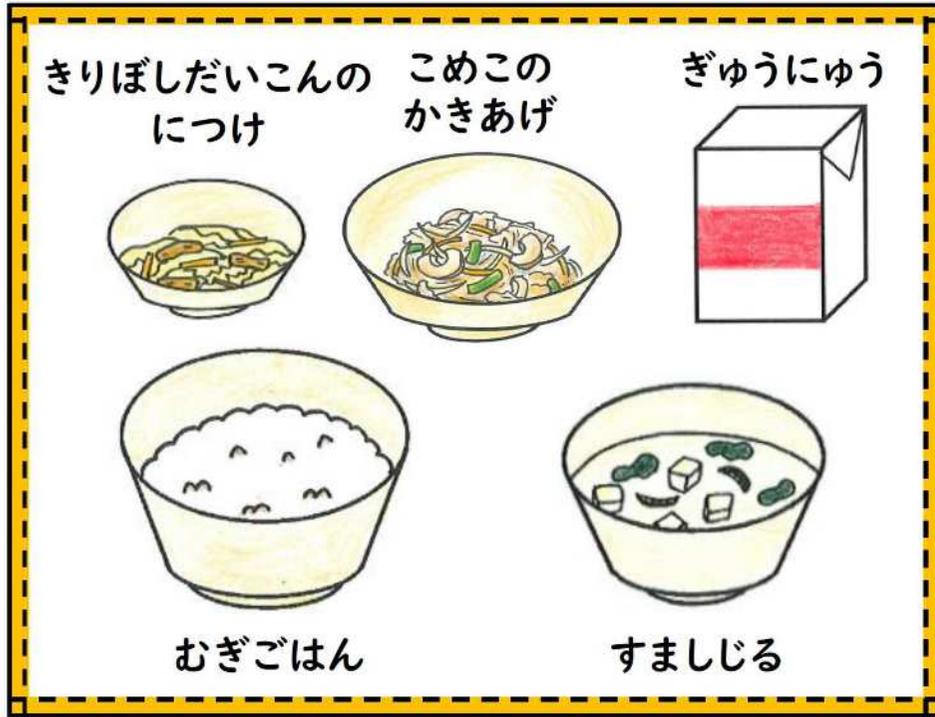




とりごぼうごはん
みそしる

食べ物の三つのはたらき

あか 赤	からだ 体をつくる	き 黄	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	 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	からだをつくる	黄	ねつ 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	豆腐	おぎごはん	かたくりこ	にんじん	たまねぎ
ちくわ	こめこ	なたねあぶら	さんおんとう	さんどまめ	しいたけ
あぶらあげ	わかめ				

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 ころも
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。



きゅうしよく どうじよう
これまで給食で登場した
かきあげは、こむぎこ
小麦粉を
つか
使っていました。

きよう 今日のかきあげは、こめ
米をくだいて
こな つく こめこ つか
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)



じゃがいものいためもの
ぎゅうにゅう

うずらたまごはわってたべてもいいよ

ミルクコッパン
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	あつ やかき 熱や力のもとになる	みどり 緑	からだ ちようし せいの 体の調子を整える
ぎゅうにゅう	ミルクコッパン	はるさめ	たまねぎ	にんじん	
ぶたにく	じゃがいも				
うずらたまご	サラダあぶら	かたくりこ	しょうが	はくさい	

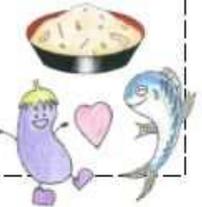
シリーズ ~食生活を見直そう~
まとめ

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。

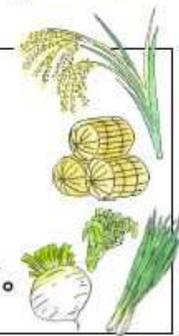
給食では、「にしんなす」や「おから」など昔から食べられてきたものを取り入れています。



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。

3月 2日 (月)

さんしょくゼリー ぎゅうにゅう

ちらしずしのぐ さばそぼろ

ごはん なのはなのすましじる

ごはんにのせてたべよう

ごはんにまぜてたべよう

食べ物の三つのはたらき

あか	からだをつくる	き	ねつ ちから 熱や力のもとになる	みどり	からだ しょうじ 子どもの 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
さんしょくゼリー	さんおんどう	さばフレーク	豆腐	しいたけ	なのはな
	サラダあぶら				

ぎょうじ こんだて 行事献立

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。



きゅうしょく 給食では「ちらしずし」を食べてお祝いします。
きょうと ふ 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。

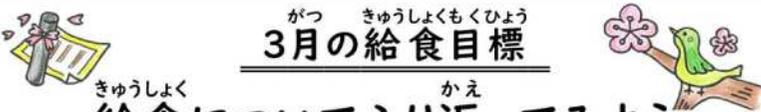


ちらしずしの具は、スプーンを使ってごはんにまぜて、
さばそぼろをちらしずしの上ののせます。
食べるときは、おはしを使いましょう。



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)


 3月の給食目標
 給食についてふり返ってみよう

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 





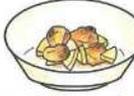

マーボ豆腐 家常豆腐 春巻

トルコ 



ピラフ

インド 




タンドリーチキン カレー


 韓国・朝鮮
 



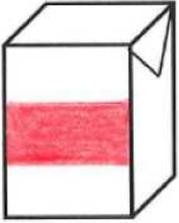


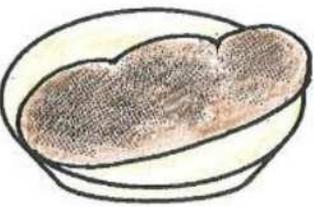
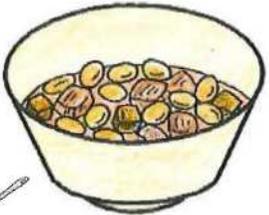
チャプチェ ビビンバ テジプルコギ



「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 

食べ物の三つのはたらき

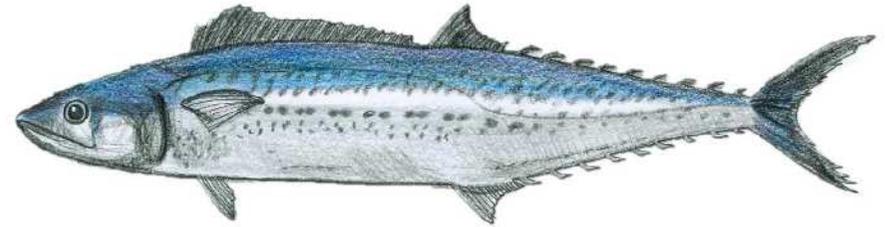
あか	からだ	き	ねっ	みどり	からだ
赤	体をつくる	黄	熱や力のもとになる	緑	体の調子を整える
 ぎゅうにゅう  ぶたにく  だいず	 こくとうコッペパン  じゃがいも  オリーブオイル  サラダあぶら	 たまねぎ  キャベツ  にんじん			

3月 4日 (水)

和(なごみ) 献立 こんだて

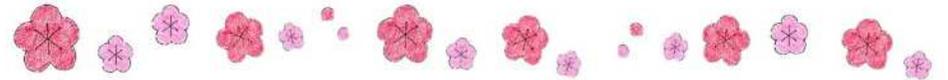
さわらの

しお 塩こうじあげ



さわらは漢字で「かんじ 鰯」と書き、春のおとずれを知らせる
「はる 春うお つけ魚」とよばれています。

今日は、きょう 塩しお こうじで下味をつけて、したあじ 衣ころも をまぶして油あぶら であげました。



みつば

みつばは、春が旬の野菜です。

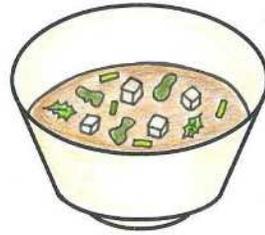
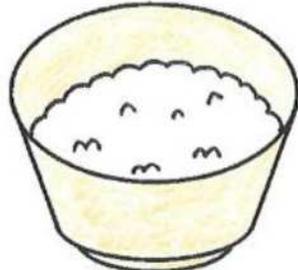
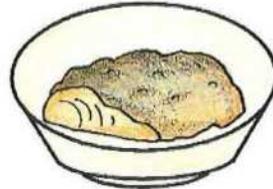
さわやかなかお 香りが特ちょうで、
葉は や茎くき を食べます。

1本の茎は に葉は が3まいずつ
つくことから「みつば 三つ葉」とよばれます。



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	ちから 力	もの もとなる	みどり 緑	からだ 体	ちゅうし 調子	ととの を整える
さわら	わかめ	ごはん	なたねあぶら	だいこんば					
とうふ	しらすぼし	いりごま							
しんしゅうみそ	あかみそ	かたくりこ	こめこ						みつば
			サラダあぶら						

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

給食に登場した郷土料理



- 筑前煮 (福岡県)
- いも煮 (山形県)
- 鶏ちゃん (岐阜県)
- みそかんぷら (福島県)
- タイピーエン (熊本県)
- だご汁 (熊本県)
- 土佐煮 (高知県)
- 沢煮椀 (愛知県)
- チャンプル (沖縄県)
- クーブイリチー (沖縄県)

食べ物の三つのはたらき

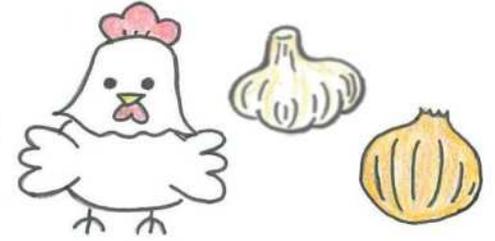
あか	からだ 体をつくる	き	ねつ 熱や力のもとになる	みどり	からだ 体の調子を整える
ぎゅうにゅう	だっしふんにゅう	おぎごはん	じゃがいも	たまねぎ	にんじん
チーズ		バター		しょうが	
ぎゅうにく	ヨーグルト	サラダあぶら	こむぎこ	ほうれんそう	コーン

きょう 今日のカレーはぎゅうにくをつか
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

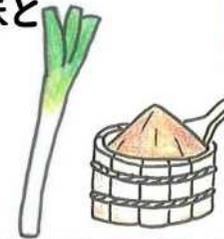


けいにく ちゅうか や **鶏肉の中華みそ焼き**

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

「香味野菜」を使った献立です。

白みそのやさしいあま味が、
香味野菜の風味とよく合います。



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	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	にんにく
				しろねぎ	チンゲンサイ
				もやし	



今日の「鶏肉の中華みそ焼き」は、
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

こまつなと
きりぼしだいこんの
にびたし

ぎゅうにゅう

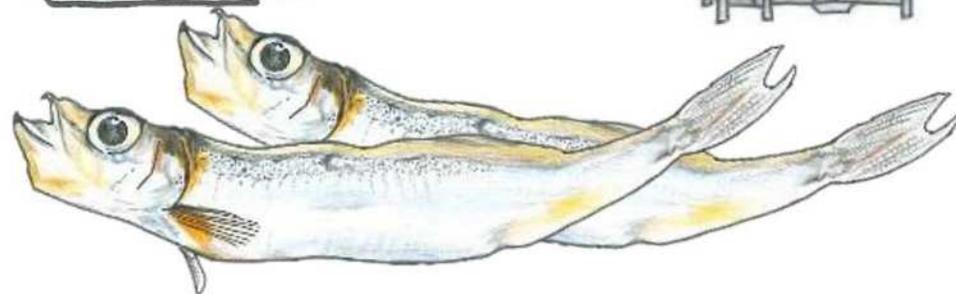
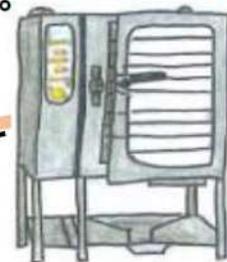
やきししやも

むぎごはん

あかだし



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	からだ 体をつくる	き	ねつ ちから 熱や力のもとになる	みどり	からだ きよし ひとの 体の調子を整える
ぎゅうにゅう	ししやも	むぎごはん		にんじん	からだの調子を整える
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



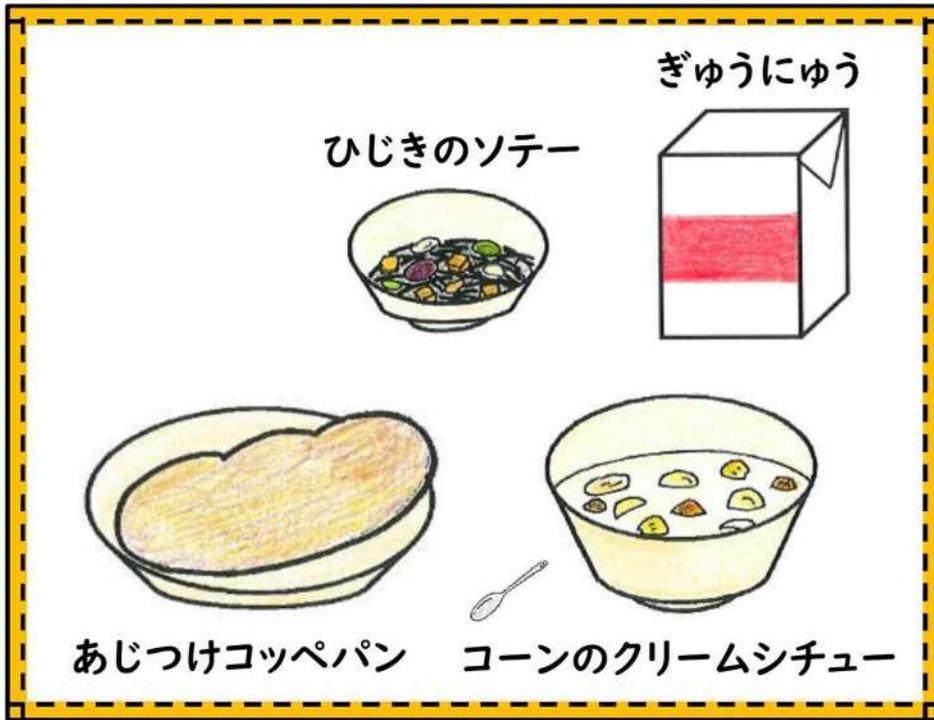
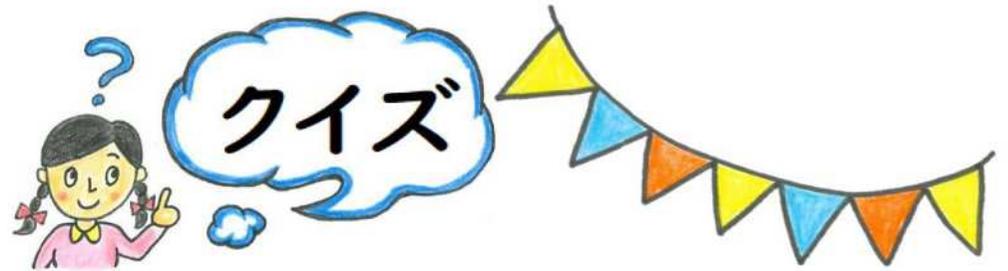
たくさんとることが出来ます。

あたま
頭からしっぽまでよくかんで

あじ た
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？

- ① 2種類 ② 4種類 ③ 6種類

食べ物の三つのはたらき

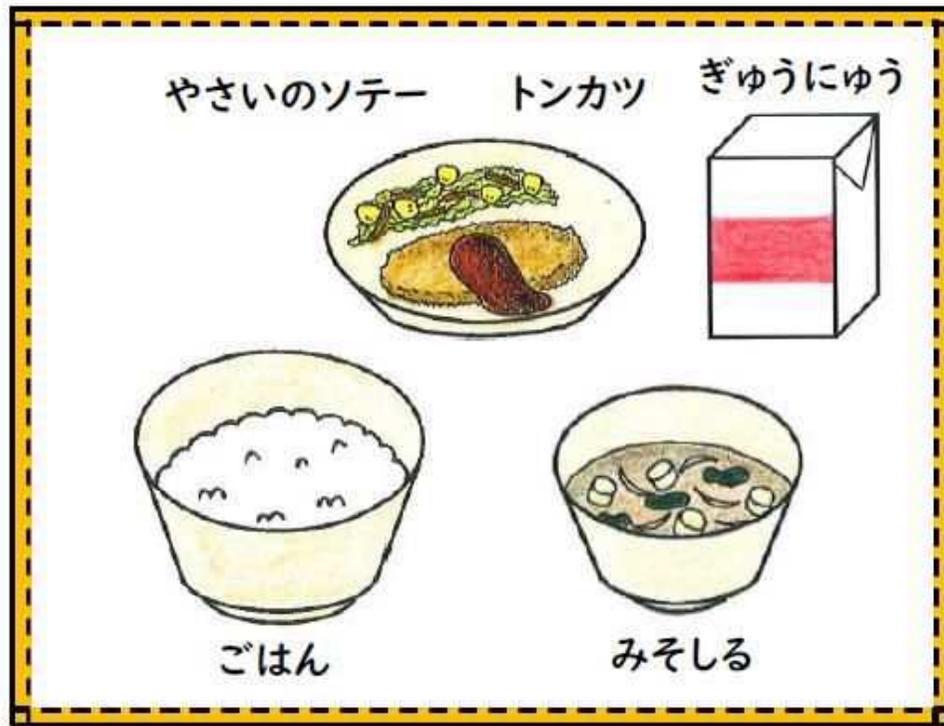
あか 赤	からだ 体をつくる	き 黄	おつ ちから 熱や力のもとになる	みどり 緑	からだ ちよし せいの 体の調子を整える
ぎゅうにゅう	だっしふんにゅう	あじつけコッペパン	じゃがいも	たまねぎ	
とりにく	ひじき	サラダあぶら	こびぎこ	にんじん	
チーズ	ミックスビーンズ	バター	さとう	コーン	

みんなは、
どのシチューが
好きですか？



Copyright © 2014 by Shogakukan Inc. All rights reserved.

3月 11日 (水)



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	あつ 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	こびごこ	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		

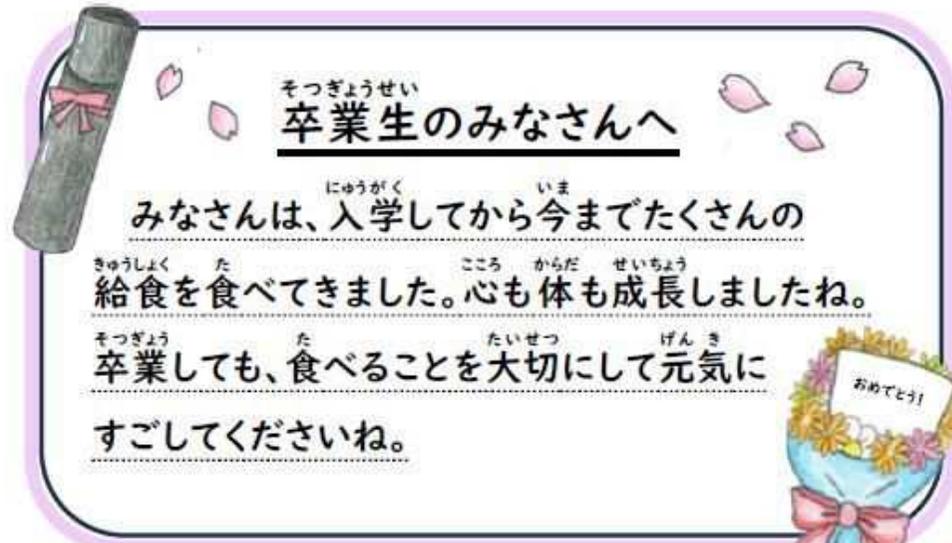


そつぎょういわい
~卒業祝~

トンカツ

きょう けつぎょういわい 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 きゅうしょくもくひょう
3月の給食目標
きゅうしょく かえ
給食についてふり返ってみよう

きゅうしょくとうばん **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。



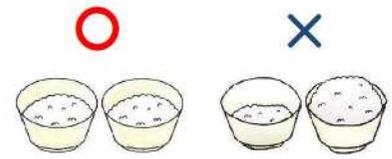
安全に運ぶことができた。

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 くら
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、
じぶん りょう ちょうせつ
ごはんにかけて食べましょう。



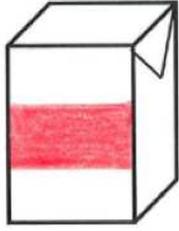
ふりかけ(しそ)

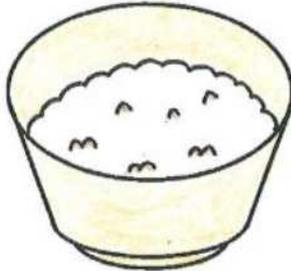


ほうれんそうと
もやしのごまに



ぎゅうにゅう





むぎごはん

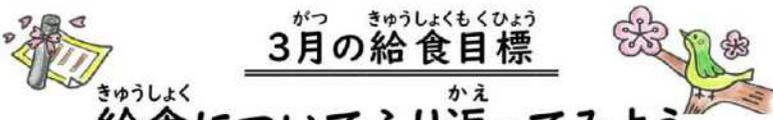


こうやどうふとやさいの
たきあわせ

食べ物の三つのはたらき

あか 体をつくる	き 熱や力のもとになる	みどり 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  ほうれんそう  しいたけ  にんじん  もやし

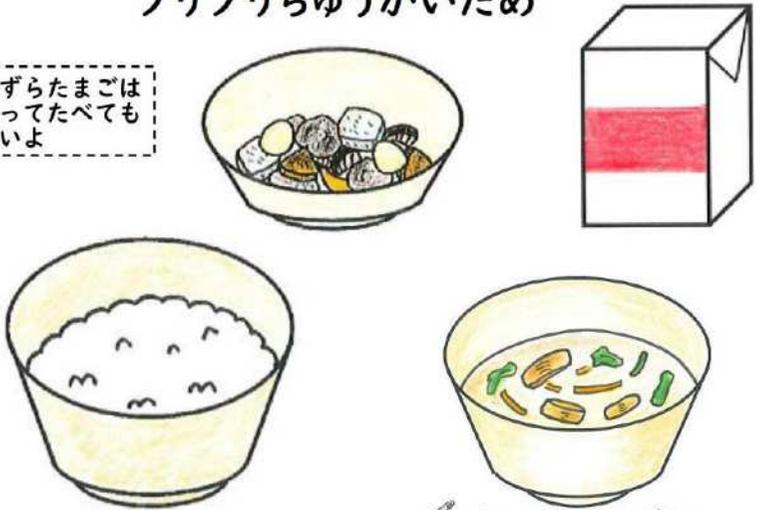
3月 13日 (金)


 3月の給食目標
 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~

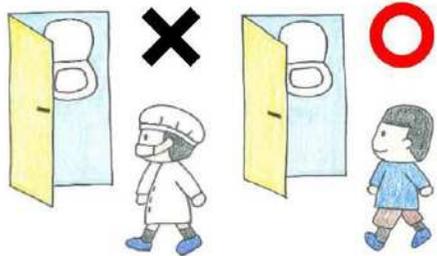
プリプリちゅうかいため ぎゅうにゅう

うずらたまごは
 わってたべても
 いいよ

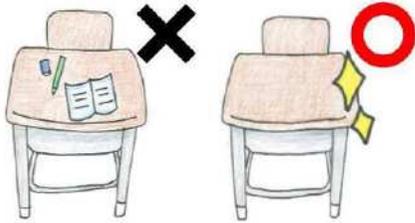


ごはん あぶらあげと
あおなのスープ

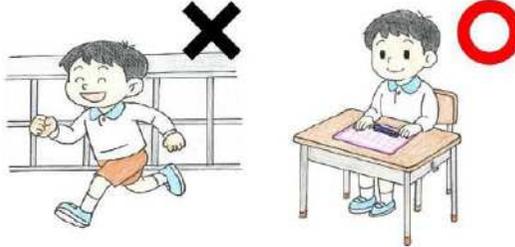
●トイレは、エプロンを
 着る前に行った。



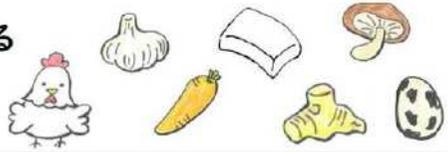
●つくえの上を
 きれいにかたづけた。



●手をあらって、
 すわって待てた。



「プリプリ中華いため」には、とり肉やこんにやくなど
 プリプリした食感を楽しめる
 食材を使っています。



食べ物の三つのはたらき

あか	からだ 体をつくる	黄	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	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)





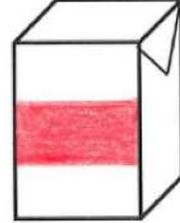
 3月の給食目標

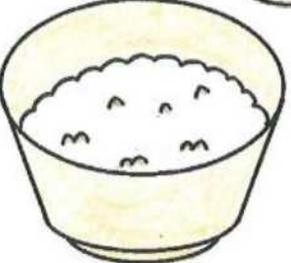
 給食についてふり返ってみよう

あつあげの
やさいあんかけ

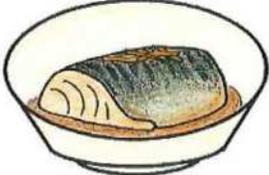


ぎゅうにゆう



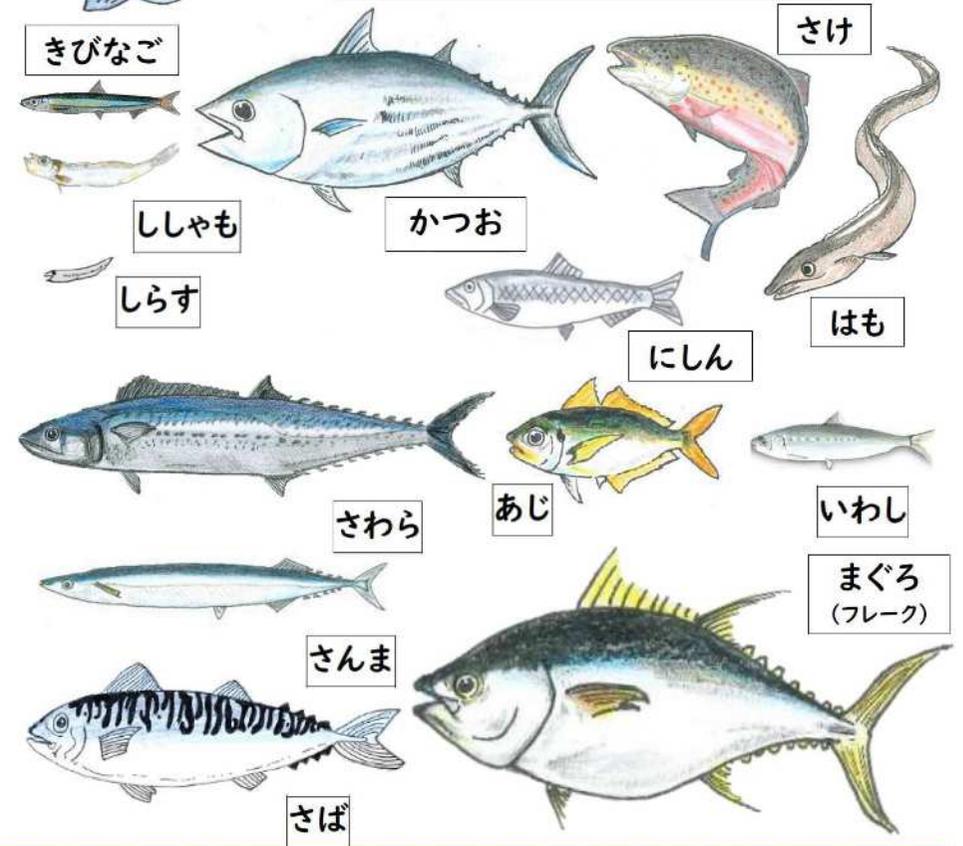


むぎごはん



さばのかわりに

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？



食べ物の三つのはたらき

あか	からだ	黄	ねつ	みどり	からだ
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
 ぎゅうにゆう	 さば	 むぎごはん	 たまねぎ	 にんじん	 しいたけ
 あかみそ	 あつあげ	 ごまあぶら	 しょうが	 こまつな	
		 さんおんとう	 かたくりこ		

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 ~ しょくせいかつ みなお ~ 食生活を見直そう~



まとめ



よい食べ方について考えよう

よくかんで食べよう

くち口をとじて、おくば歯でよくかんで食べましょう。



すききらいをしないで食べよう

あかきみどりたもの赤・黄・緑の食べ物をそろえて、バランスよく食べましょう。



のこさず食べよう

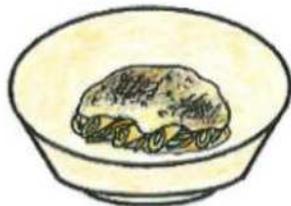
たものいのちつく食べ物命や作ってくれたひと感謝して、のこさず食べましょう。



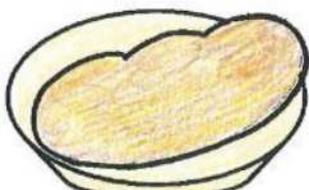
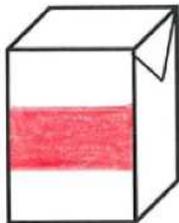
「ペンネの豆乳グラタン」は、みんなに焼き目が入るように配りましょう。



ペンネの
とうにゆうグラタン



ぎゅうにゆう



コッペパン



やさいのスープに

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
ぎゅうにゆう	コッペパン	こむぎこ	にんじん	たまねぎ	
とうにゆう	ベーコン	ペンネ	キャベツ		
		パンこ			
		サラダあぶら			

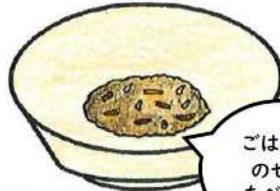
3月 18日 (水)


 3月の給食目標 
 給食についてふり返ってみよう

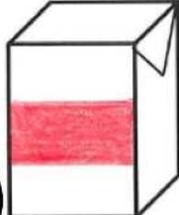
こまつなの
ごまいため



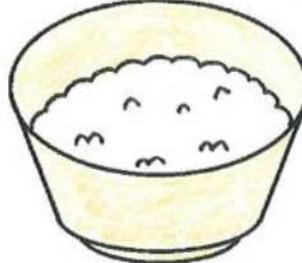
おからツナ
どんぶりのぐ



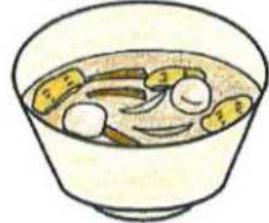
ぎゅうにゆう



ごはん



いものこじる



ごはんにのせてたべよう

給食に登場した「京野菜」



しょうごいん
聖護院
だいこん



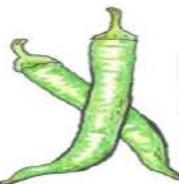
みず菜



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	た 熱や力のもとになる	みどり 緑
 ぎゅうにゆう  あかみそ  おからパウダー あぶらあげ  まぐろフレーク  しんしゅうみそ  けずりこ	 ごはん  すりごま サラダあぶら  さんおんとう さといも	 たまねぎ  しょうが  にんじん  しいたけ  こまつな	

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



3月 19日 (木)

3月の給食目標
 給食についてふり返ってみよう

ぎゅうにゆう

ひじきまめ

おぎごはん

あげたまに

今年度給食に登場した行事献立

入学祝

七夕

月見

スパゲティのミートソース煮

七夕そうめん

里もの煮つけ

お正月

煮しめ

ごまめ

紅白なます

たたきごぼう

黒豆

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
ぎゅうにゆう	あぶらあげ	おぎごはん	さとう	たまねぎ	
たまご	だいず	サラダあぶら	さんおんとう	にんじん	

せつぶん 節分

ひなまつり

卒業祝

いわしのしょうが煮

いり豆

ちらしずし

三色ゼリー

トンカツ

「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みあじを味わいましょう。

