

# 3月給食だより

小千谷市学校給食センター

2026年 3月

こんげつ ねんかん はんせい  
今月のめあて 1年間の反省をしよう



ねん かん ぶん かえ  
**1年間の振り返りをしよう!**



いよいよ3月、今の学年で過ごす日も残りわずかとなりました。皆さんは、日々の給食からどんなことを学んできたでしょうか？ この1年間の振り返り、できたことをチェックしてみましょう。

<p><b>給食の前に</b> 手をきれいに 洗えましたか？</p>	<p><b>食事のあいさつ</b> は心を込めて 言えましたか？</p> <p>いただきます</p>	<p><b>おしを正しく使う</b> ことができましたか？</p>
<p><b>よくかんで味わって</b> 食べられましたか？</p>	<p><b>バランスの良い</b> 食事のとり方が わかりましたか？</p> <p>バランス</p>	<p><b>自分に必要な量を</b> 考えて食べることが できましたか？</p>
<p><b>地域でとれる食べ物を</b> 知ることができましたか？</p>	<p><b>行事食や郷土料理に</b> ついて知ることが できましたか？</p>	<p><b>楽しい給食時間を</b> 過ごせましたか？</p>

月	火	水	木	金
<p>2 東、千× 谷2×</p> <p>ごま酢和え / 鶏の照り焼き</p> <p>ゆかりごはん / みそけんちん汁</p> <p>683kcal/28.2g/2.9g 767kcal/30.2g/3.2g 792kcal/30.8g/3.2g</p>	<p>3 谷2、東3、千2.3×</p> <p>春雨サラダ</p> <p>キムチチャーハン / みそワタンスープ</p> <p>586kcal/23.1g/2.4g 696kcal/27.4g/2.7g 721kcal/28.0g/2.7g</p>	<p>4 谷2.3、東3、千2.3、片3×</p> <p>あさづ浅漬け (小:1コ 中高:2コ)</p> <p>ぐるまふ車麩の揚げ煮</p> <p>ごはん / おぼろ汁</p> <p>597kcal/19.6g/2.0g 717kcal/23.4g/2.3g 742kcal/24.0g/2.3g</p>	<p>5 谷3、東3、千2.3×</p> <p>鶏肉と大豆のトマト煮</p> <p>揚げと玉ねぎのスープ</p> <p>米粉コッペパン</p> <p>689kcal/32.5g/3.4g 825kcal/39.2g/4.3g 850kcal/39.8g/4.3g</p>	<p>6 片× 谷3、東3、千3×</p> <p>もやしのナムル</p> <p>マーボー生揚げ丼 (麦ごはん)</p> <p>615kcal/23.2g/2.1g 734kcal/27.2g/2.5g 759kcal/27.8g/2.5g</p>
<p>9 東2.3、千3、片3×</p> <p>ゆかり和え / さば鯖のみそ煮</p> <p>ごはん / 沢煮椀</p> <p>625kcal/27.7g/2.4g 718kcal/30.2g/2.7g 743kcal/30.8g/2.7g</p>	<p>10 東2.3、千3、片3×</p> <p>しょうゆフレンチ / 鶏肉のレモンソースがけ</p> <p>わかめごはん / どさんこ汁</p> <p>712kcal/28.8g/3.1g 825kcal/31.4g/3.4g 850kcal/32.0g/3.4g</p>	<p>11 谷× 東2.3、千3、片2.3× 変種高菜使用</p> <p>ごま入り海藻こんにやくサラダ</p> <p>キーマカレー (麦ごはん)</p> <p>683kcal/25.0g/2.1g 819kcal/29.1g/2.8g 844kcal/29.7g/2.8g</p>	<p>12 谷3、東3、千3、片2.3×</p> <p>ごま入りチャプチェ</p> <p>ゆで中華</p> <p>塩ラーメンスープ</p> <p>631kcal/27.1g/3.8g 755kcal/32.2g/4.0g 780kcal/32.8g/4.0g</p>	<p>13 谷3、東3、千3、片2.3×</p> <p>カリカリきつね和え</p> <p>あんかけライス (麦ごはん)</p> <p>592kcal/22.8g/1.6g 707kcal/26.6g/1.9g 732kcal/27.2g/1.9g</p>
<p>16 谷3、東3、千3、片3×</p> <p>いそ磯和え</p> <p>こやどろふ高野豆腐の揚げ煮丼 (麦ごはん)</p> <p>636kcal/24.5g/1.6g 764kcal/28.5g/1.9g 789kcal/29.1g/1.9g</p>	<p>17 谷3、東3、千3、片3×</p> <p>豚キムチ丼 (麦ごはん)</p> <p>油揚げと青菜のスープ</p> <p>620kcal/23.9g/2.0g 764kcal/28.5g/2.6g 789kcal/29.1g/2.6g</p>	<p>18 谷3、東3、千3、片3×</p> <p>自身魚と大豆のチリソース</p> <p>ごはん / 豆腐の中華スープ</p> <p>632kcal/23.3g/1.6g 749kcal/27.4g/2.0g 774kcal/28.0g/2.0g</p>	<p>19 谷3、東3、千3、片3×</p> <p>ひじきと大豆のツナサラダ</p> <p>チキンハヤシライス (麦ごはん)</p> <p>678kcal/22.8g/2.5g 814kcal/27.2g/3.0g 839kcal/27.8g/3.0g</p>	<p>20 春分の日</p>
<p>23 谷、東、片× 千3×</p> <p>和風スパゲッティサラダ</p> <p>鶏すき丼 (麦ごはん)</p> <p>645kcal/24.0g/1.8g 768kcal/28.2g/2.1g 793kcal/28.8g/2.1g</p>	<p>ちゅうがく わんせい こうとうぶ わんせい <b>中学3年生・高等部3年生のみなさん</b></p> <p><b>ご卒業おめでとうございます!</b></p> <p>卒業後は、給食がなくなり、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のかな？」と迷ったときは、ぜひ給食を思い出してください。日本人は中学卒業と同時にカルシウムの摂取量が急に減る傾向があるというデータもあります。みなさんは成長期の真っ只中です。牛乳や乳製品などカルシウムを多く含む食品を、特に意識して取り続けてほしいと思います。</p>			



# 3月の食品表



きょう こんだて しよくざい へんにょう  
 急な献立・食材の変更もあります。  
 ご了承ください。

日	曜	＜赤＞からだをつくる食品		＜緑＞からだの調子をととのえる食品		＜黄＞からだのエネルギーになる食品	
		1群（肉、魚、卵、豆等）	2群（乳、海藻、小魚等）	3群（緑黄色野菜）	4群（淡色野菜、果物、きのこ等）	5群（穀類、いも類、砂糖等）	6群（あぶら）
2	月	鶏肉、油揚げ、豆腐、みそ	牛乳	人参、小松菜	もやし、大根、ねぎ、ごぼう、しめじ、こんにゃく、しょうが	米、かたくり粉、砂糖	ごま、ごま油
3	火	豚肉、ハム、鶏肉、豆腐、油揚げ、みそ	牛乳	人参、小松菜	もやし、キャベツ、玉ねぎ、ねぎ、とうもろこし、きくらげ、にんにく、白菜キムチ	米、ワンタン、春雨、砂糖	ごま油
4	水	豚肉、豆腐、かまぼこ	牛乳	人参、小松菜	大根、キャベツ、きゅうり、たくあん、玉ねぎ、ねぎ、なめこ、えのき	米、車麩、かたくり粉、砂糖	油、ごま油
5	木	鶏肉、大豆、油揚げ、ベーコン	牛乳	人参、トマト	玉ねぎ、大根、ねぎ、えのき、にんにく、エリンギ	米粉パン、春雨、かたくり粉、砂糖	油、ごま油
6	金	豚肉、生揚げ、大豆、ハム、みそ	牛乳	人参、ニラ	もやし、キャベツ、とうもろこし、玉ねぎ、ねぎ、たけのこ、エリンギ	米、麦、かたくり粉、砂糖	ごま油
9	月	さば、みそ、豚肉、豆腐	牛乳、塩昆布	人参、キヌサヤ	もやし、キャベツ、しょうが、ごぼう、たけのこ、えのき	米、春雨、砂糖	
10	火	鶏肉、ハム、豚肉、みそ	牛乳、わかめ	人参、小松菜、チンゲン菜	もやし、玉ねぎ、とうもろこし、メンマ、えのき、レモン	米、かたくり粉、砂糖	油、ごま油
11	水	豚肉、大豆、ひよこ豆、ツナ	牛乳、海藻	人参、グリーンピース、トマト	きゅうり、キャベツ、とうもろこし、こんにゃく、レモン、玉ねぎ、マッシュルーム、セロリー、にんにく、しょうが	米、麦、砂糖	油、ごま、ごま油
12	木	豚肉、油揚げ、なると、鶏肉	牛乳	人参、小松菜	もやし、ねぎ、メンマ、にんにく、しょうが、たけのこ、白菜キムチ	中華めん、春雨、砂糖	ごま、ごま油
13	金	豚肉、生揚げ、油揚げ	牛乳	人参、小松菜、チンゲン菜	白菜、大根、たけのこ、しょうが、えのき、こんにゃく、もやし、キャベツ、とうもろこし	米、麦、かたくり粉、砂糖	油、ごま油
16	月	高野豆腐、鶏肉、ハム	牛乳、のり、かつお節	人参、小松菜	もやし、切干大根、玉ねぎ、ねぎ、たけのこ、しょうが	米、麦、かたくり粉、砂糖	油
17	火	豚肉、生揚げ、油揚げ、鶏肉	牛乳	人参、小松菜	キャベツ、もやし、玉ねぎ、枝豆、にんにく、しょうが、白菜キムチ、大根、えのき	米、麦、春雨、かたくり粉、砂糖	ごま油
18	水	大豆、ホキ、豆腐、油揚げ	牛乳	小松菜、ピーマン	もやし、ねぎ、とうもろこし、えのき、玉ねぎ、にんにく、しょうが	米、寒天、かたくり粉、砂糖	油、ごま油
19	木	鶏肉、大豆、ツナ	牛乳、ひじき	人参、トマト、小松菜、グリーンピース	キャベツ、玉ねぎ、にんにく、しょうが、マッシュルーム	米、麦、じゃがいも、砂糖	油
23	月	鶏肉、豆腐、大豆	牛乳、かつお節	人参、春菊	キャベツ、白菜、玉ねぎ、しょうが、こんにゃく、えのき	米、麦、スパゲッティ、かたくり粉、砂糖	ノック マネー、油