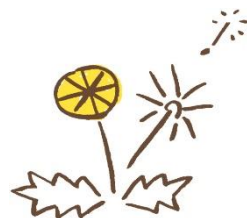




3月の献立



3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)												
はるすぐ 春ちらし(酢めし&具) 牛乳 とりにかくかおや 鶏肉の香り焼き ふじる 麩のすまし汁 (小中)桜もち (保幼)桃の花ゼリー	ぎゅうにゅう ごはん 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 やさしいあもの 野菜とちくわの和え物 くるみちりめん	たにんぎゅうにゅう 他人どんぶり 牛乳 はるさめあまずあ 春雨の甘酢和え (中)もちもち きな粉ドーナツ ちゅうがっこうそつぎょう 中学校卒業 お祝い給食♪	ごはん(中:赤飯 少なめ) ぎゅうにゅう 牛乳 さわら 鯖のあけぼの焼き ほうれん草のごま和え もずくのみそ汁 (中)米粉の桃タルト	ぎゅうにゅう ごはん 牛乳 かんこくふう 韓国風煮 チョレギサラダ												
10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)												
カレーライス ぎゅうにゅう 牛乳 ツナサラダ	ぎゅうにゅう ごはん 牛乳 あつあ 厚揚げのおろしだれ ひろしまな 広島菜とじゃこの炒め物 はくさい 白菜のみそ汁	ぎゅうにゅう ごはん 牛乳 にくあまずいた 肉だんごの甘酢炒め ブロッコリーの華風和え (小)もちもち きな粉ドーナツ	ぎゅうにゅう ごはん 牛乳 とりや 鶏のすき焼き風 かみかみ和え	ぎゅうにゅう ごはん 牛乳 ホキのフライ わけぎのぬた かきたま汁 【食育の日】												
17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)												
ぎゅうにゅう ごはん 牛乳 ポークビーンズ シーザーサラダ きよみ 清見オレンジ	ぎゅうにゅう ごはん(保幼小:赤飯 少なめ) ぎゅうにゅう 牛乳 とりにかく 鶏肉のねぎソースかけ ごしきあ 五色和え しめじと麩のみそ汁 (保幼小)米粉の桃タルト	ぎゅうにゅう ごはん 牛乳 マーボー豆腐 ささみともやしのサラダ しょうがっこうそつぎょう 小学校卒業 保育所・幼稚園卒園 お祝い給食♪	 【春分の日】	ぎゅうにゅう ごはん 牛乳 さば 鯖のみそだれかけ ごまじゃこ和え のっぺい汁												
24日(月)	25日(火)	【3月の平均栄養量】 (小学校4年生の食事量に相当)														
ごはん(少なめ) 牛乳 かいせんあ 海鮮揚げシューマイ お豆のサラダ ちゃんぽん麺	ぎゅうにゅう ごはん 牛乳 ビーフシチュー マカロニサラダ しらぬい	<table><tr><td>エネルギー</td><td>636kcal</td><td>たんぱく質</td><td>27.0g</td><td>脂質</td><td>19.5g</td></tr><tr><td>カルシウム</td><td>349mg</td><td>食物繊維</td><td>5.1g</td><td>食塩相当量</td><td>2.1g</td></tr></table>			エネルギー	636kcal	たんぱく質	27.0g	脂質	19.5g	カルシウム	349mg	食物繊維	5.1g	食塩相当量	2.1g
エネルギー	636kcal	たんぱく質	27.0g	脂質	19.5g											
カルシウム	349mg	食物繊維	5.1g	食塩相当量	2.1g											

※都合により、献立や食材を変更する場合がありますのでご了承ください。



3月 給食だより

安芸高田市給食センター
令和7年(2025年)3月

1年の給食をふりかえってみよう!

給食準備について

- *みんなで協力して、スムーズに準備ができたかな?
- *給食を配る前に、机やテーブルをきれいにふいたかな?
- *食事前の手洗いは、ていねいにできたかな?
- *給食当番の身支度はきちんとできたかな?



栄養について

- *食べ物の3つの働きを意識しながら食べることができたかな?
- *給食に使われている食べ物や届けられた料理に、興味をもって味わうことができたかな?
- *苦手な食べ物にもチャレンジすることができたかな?

給食時間について

- *楽しい給食時間を過ごすことができたかな?
- *給食についてのお話(一口メモなど)を、静かに聞くことができたかな?
- *「いただきます」「ごちそうさま」など、心を込めて食事のあいさつができたかな?



【広島県の旬の食材&3月の郷土料理】

わけぎのぬた

旬の食材わけぎ。見た目はねぎに似ていますが、ねぎとは違って、株もとが丸くふくらんでいるのが特徴です。広島県では、尾道市や三原市など暖かい地域を中心にわけぎがたくさん作られていて、その生産量はなんと日本一を誇っています。



「ぬた」は、野菜や魚介類・海藻などを酢みそで和えた料理です。酢みそのどろっとした感じが沼田をイメージさせることから、この料理名がつけられています。わけぎを使った「ぬた」は、広島県の郷土料理として昔から親しまれていて、毎年3月の給食に登場するのが恒例となっています。



卒業おめでとう

