

令和7年 3月

予定献立表

橋本市学校給食センター

TEL 39-2338

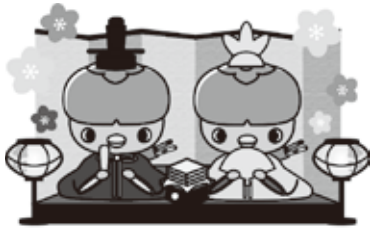
FAX 39-5413

月 3	火 4	水 5	木 6	金 7
げんきっ子こんだて ちらしずし 牛乳 赤 ごはん 黄 ちらしずしのもと13.7 さわらのすみそだれ さくら 1きれ 赤 2.5 赤 おろししょうが0.75 緑 2 黄 ねぎ 0.5 緑 1.8 黄 す 0.5 黄 たくあんあえ たくあん 7.2 緑 かつおぶし 0.4 赤 キャベツ 30 緑 (しょうゆ 0.15) こまつな 10 緑 のっぺいじる あぶらあげ 7 赤 あおねぎ 3 緑 とうふ 20 赤 ほししいたけ 0.5 緑 さいとも 20 黄 みりん 2.7 だいこん 10 緑 2.48 にんじん 10 緑 しょうゆ 0.17 ごぼう 10 緑 しお 0.17 こんにゃく 10 緑 だしパック 1.15 ひなあられ 12 黄 2 黄 1.5 黄 615	ごはん 黄 牛乳 赤 ぶたキムチいため ぶたにく 41 赤 しょうゆ 3 たまねぎ 41 緑 さとう 2 黄 キャベツ 31 緑 す 2 はくさいキムチ17.5 緑 さけ 0.5 にら 7 緑 あぶら 0.5 黄 こしょう 0.01 にんじんしりしり ツナ 12 赤 レモンかじゅう1.2 にんじん 24 緑 さとう 1.2 黄 すりごま 1.5 黄 しお 0.17 みそポテト じゃがいも 40 黄 さとう 2.45 黄 でんぶん 1 黄 みそ 2 赤 揚げ油 黄 しょうゆ 0.22 625	せきはん 黄 牛乳 赤 とりにくのバリバリやき とりにく 1きれ 赤 (しお 0.2) おろしにんにく1 緑 (こしょう 0.03) キャベツのレモンすあえ ちりめんじゃこ 4 赤 さとう 1.54 黄 キャベツ 30 緑 レモンかじゅう1.48 緑 こまつな 10 緑 しょうゆ 0.66 す 0.56 わかめととうふのみそしる わかめ 0.5 赤 にんじん 10 緑 あぶらあげ 7 赤 きのみックス 3 緑 とうふ 20 赤 みそ 6.5 赤 じゃがいも 25 黄 だしパック 1.15 たまねぎ 20 緑 あじつけのり 12 赤 600	パン 黄 牛乳 赤 タラのマヨネーズやき タラ 1きれ 赤 (たまごなしマヨネーズ6 黄) しょうゆ 1 グリーンサラダ キャベツ 30 緑 (コールスロドレッシング3.5 黄) こまつな 10 緑 ポークビーンズ だいず 20 赤 あかワイン 1.06 ぶたにく 16 赤 さとう 0.44 黄 じゃがいも 36 黄 あぶら 0.44 黄 たまねぎ 24 緑 しお 0.09 にんじん 16 緑 バジル 0.02 (クチャップ 8.27) こしょう 0.01 トマトピューレ4.05 597	ごはん 黄 牛乳 赤 とりにくのからあげ とりにく 60 赤 しょうゆ 3.5 でんぶん 15 黄 さけ 1 おろしにんにく1 緑 揚げ油 黄 おろししょうが0.5 緑 じゃことだいこんのサラダ ちりめんじゃこ 4 赤 ごま 2 黄 だいこん 25 緑 (わふうドレッシング3.7 黄) とうもろこし 7 緑 ちゅうかスープ わかめ 0.5 赤 ほししいたけ 0.5 緑 とうふ 20 赤 ちゅうかスープのもと1.3 もやし 25 緑 ごまあぶら 0.5 黄 たまねぎ 22 緑 しょうゆ 0.3 にんじん 15 緑 しょうゆ 0.02 あおねぎ 2 緑 690
10	11	12	13	14
ごはん 黄 牛乳 赤 ぶたにくとあつあげのみそに ぶたにく 25 赤 えだまめ 4 緑 あつあげ 50 赤 ほししいたけ 0.5 緑 たまねぎ 30 緑 みそ 4.1 赤 にんじん 15 緑 さとう 2.1 黄 ごぼう 10 緑 しょうゆ 0.4 あぶら 0.4 黄 ちゅうかサラダ ひじき 0.45 赤 ごま 2 黄 キャベツ 30 緑 (ちゅうかドレッシング3.9 黄) こまつな 10 緑 やきぎょうざ 12 赤 639	ごはん 黄 牛乳 赤 メルルーサのレモンソース メルルーサ 1きれ 赤 さとう 2 黄 でんぶん 1.3 黄 しょうゆ 2 揚げ油 黄 レモンかじゅう1.3 緑 キャベツのごまドレサラダ キャベツ 25 緑 しょうゆ 1.6 にんじん 10 緑 さとう 1.6 黄 とうもろこし 10 緑 す 1.4 ごま 2 黄 あぶら 1.3 黄 とうふとたまねぎのみそしる あぶらあげ 5 赤 なめこ 5 緑 とうふ 20 赤 みそ 6.5 赤 たまねぎ 25 緑 だしパック 1.15 じゃがいも 25 黄 こまつな 5 緑 609	げんりょうごはん 黄 牛乳 赤 わかめうどん うどん 60 黄 にんじん 12 緑 かまぼこ 10 赤 ほししいたけ 1 緑 あぶらあげ 8 赤 しょうゆ 3.5 わかめ 0.4 赤 みりん 1.5 たまねぎ 25 緑 しお 0.2 だいこん 15 緑 だしパック 1.4 やさいとじゃこのマヨネーズあえ ちりめんじゃこ 4 赤 たまごなしマヨネーズ3 黄 ごぼう 17 緑 す 0.4 れんこん 5 緑 しょうゆ 0.4 えだまめ 3 緑 なっとう 12 赤 601	パン 黄 牛乳 赤 なのはなコロック 12 赤 揚げ油 黄 イタリアンサラダ キャベツ 30 緑 (イタリアドレッシング3.5 黄) こまつな 10 緑 とうにゅうチャウダー あさり 10 赤 マッシュルーム 3 緑 ベーコン 5 赤 とうにゅう 20 赤 だいず 10 赤 こめこホワイトルウ6.7 たまねぎ 35 緑 コンソメスープのもと0.38 じゃがいも 20 黄 しお 0.05 にんじん 15 緑 こしょう 0.02 しろいんげんまめ3 黄 パセリ 0.02 621	ごはん 黄 牛乳 赤 あじのてりやき 1きれ 赤 はるさめサラダ ささみフレーク 5 赤 す 2.58 はるさめ 6 黄 しょうゆ 1.72 にんじん 8 緑 さとう 1.72 黄 とうもろこし 5 緑 ごまあぶら 0.43 黄 ごま 2 黄 ぐだくさんみそしる わかめ 0.5 赤 こまつな 7 緑 あぶらあげ 7 赤 ごぼう 5 緑 じゃがいも 25 黄 ほししいたけ 0.5 緑 たまねぎ 20 緑 みそ 6.5 赤 だいこん 15 緑 だしパック 1.15 591
17	18	19	20	21
ハンバーグカレー 牛乳 赤 ごはん 黄 こめこカレー12 ほしがたハンバーグ12 赤 ケチャップ 2 ぶたにく 18 赤 あかワイン 1.5 たまねぎ 60 緑 あぶら 1 黄 じゃがいも 55 緑 ウスターソース 1 にんじん 25 緑 はちみつ 0.8 黄 きのこミックス 4 緑 カレーこ 0.04 おろしにんにく0.5 緑 こしょう 0.03 おろししょうが0.5 緑 かいそうサラダ かいそうミックス1 赤 (あおそドレッシング2.7 黄) えだまめ 20 緑 676	ごはん 黄 牛乳 赤 とりにくのからあげ とりにく 60 赤 しょうゆ 3.5 でんぶん 15 黄 さけ 1 おろしにんにく1 緑 揚げ油 黄 おろししょうが0.5 緑 じゃことだいこんのサラダ ちりめんじゃこ 4 赤 ごま 2 黄 だいこん 25 緑 (わふうドレッシング3.7 黄) とうもろこし 7 緑 ちゅうかスープ わかめ 0.5 赤 ほししいたけ 0.5 緑 とうふ 20 赤 ちゅうかスープのもと1.3 もやし 25 緑 ごまあぶら 0.5 黄 たまねぎ 22 緑 しょうゆ 0.3 にんじん 15 緑 こしょう 0.02 あおねぎ 2 緑 690	ごはん 黄 牛乳 赤 タラのねぎしおだれ タラ 1きれ 赤 レモンかじゅう3 緑 しるねぎ 1.5 緑 ごまあぶら 2.75 黄 ごま 0.5 黄 しお 0.37 しそひじきあえ キャベツ 27 緑 にんじん 7 緑 こまつな 9 緑 しそひじき 4.6 赤 さつまいものみそしる わかめ 0.3 赤 きのみックス 3 緑 あぶらあげ 7 赤 しるねぎ 1 緑 とうふ 20 赤 みそ 6.5 赤 さつまいも 35 黄 だしパック 1.15 たまねぎ 20 緑 ほうれんそう 4 緑 586	しゅん びん ひ 春分の日 	ごはん 黄 牛乳 赤 じゃがいものそばろに ぶたひきにく 22 赤 えだまめ 3.3 緑 じゃがいも 55 黄 あぶら 0.55 黄 たまねぎ 55 緑 しょうゆ 5.7 にんじん 22 緑 さとう 2.2 黄 こんにゃく 16.5 緑 さけ 1.65 わかめのすのもの わかめ 1 赤 す 2.48 だいこん 20 緑 さとう 1.5 黄 ごま 2 黄 あぶら 1 黄 しお 0.1 まぐろのいそふうみあげ まぐろ 25 赤 おろししょうが0.1 緑 でんぶん 0.65 黄 しょうゆ 1.25 揚げ油 黄 さとう 0.75 黄 あおのり 0.02 赤 みりん 0.25 616

今月のよてい

3日…げんきっ子こんだて

「ひなまつり献立」です。



給食センターホームページ

<http://www.city.hashimoto.lg.jp/guide/kyoikuinkai/gakkokyusyoku/index.html>

はしもとし
橋本市でとれる
今月のやさいなど

にんじん、はくさい、キャベツ、
ねぎ、こまつな、ほうれんそう、
だいこん、マッシュルームを
使う予定です。



★献立表の数量は、小学校
中学年の1人当りの分量
で単位はgです。

★小学校低学年は中学年の
分量の10%減

★小学校高学年は中学年の
分量の10%増

★中学生は小学校中学年の
分量の20%増

【来年度、学校給食の牛乳がストローレスになります】

プラスチックゴミは、今現在も私たちの地球に深刻な汚染をもたらしています。毎日大量にプラスチックゴミが廃棄され、焼却するとたくさんのガスがでます。

また、マイクロプラスチックというプラスチックが小さくなったものが世界中の海をただよっています。海と空気をまもるために、私たちはプラスチックごみを

減らさなければなりません。橋本市の学校給食で1日に使うストローは、約4350本。ストローを使わないことで、毎日、プラスチックごみが

約2.1kg減るのです。一年間で、約400kgのプラスチックごみの減量になります。毎日の給食でも積極的にSDGSに取り組みましょう。

ストローレス牛乳パックの動画を橋本市のHPにアップしています。右の二次元コードから、ぜひご覧ください。



食べ物の
三つの働き

黄

主にエネルギーのもとになる食品
(米、パン、めん類、いも類、
さとう、あぶらなど)

赤

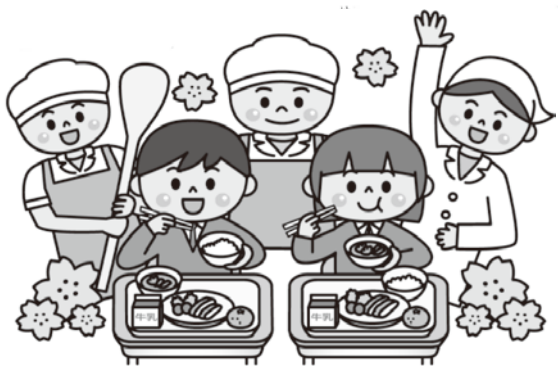
主に体をつくるもとになる食品
(魚、肉、卵、大豆、大豆製品、牛乳、
乳製品、小魚、海そうなど)

緑

主に体の調子を整えるもとになる食品
(果物、野菜、きのこなど)

★材料購入の都合により
献立を変更することが
あります。

1年間ありがとうございました！



まだ寒さの残る日はあるものの、吹く風に春の到来を感じる季節となりました。この1年で、どの子も心身ともに大きく成長し、一段とたくましくなった様子うかがえます。日々の給食や食育を通して、そのサポートができていたらうれしいです。今月は、卒業や進級を控えた皆さんへ、応援やお祝いの気持ちを込めた給食を提供しますので、楽しみにしててください。

卒業生の皆さんへ

健康な心と体は、毎日の食事の積み重ねです。今食べている食事は、“未来の自分”をつくるための重要な土台となります。これから先、自分自身で選んで食べる機会が増えていきますが、迷ったときには、ぜひ給食を思い出してみてください。皆さんの新生活が健康で充実したものとなるよう願っています。

ご卒業おめでとうございます！



あなたの食生活はどうか？

振り返りチェックシート

日ごろの食生活を振り返り、よくできたと思うものに○を付けましょう。

☐ 朝ごはんを毎日欠かさず食べている

☐ 食事の前に手をきれいに洗っている

☐ 正しい姿勢で、よくかんで食べている

☐ 苦手な食べ物にも挑戦している

☐ おやつは時間と量を決めて食べるようにしている

☐ おはしを上手に使うことができる

☐ 食べたら歯を磨いている

☐ おうちで食事のお手伝いをしている

☐ 家族や仲間と食事を楽しんでいる

○の数が…

7～9
こ
個



4～6
こ
個



1～3
こ
個

