

「季節を味わう」マーク		「かみかみ食材」マーク		「具たくさんみそ汁」マーク		「郷土料理」マーク	
旬の食材:ほうれん草、小松菜、ブロッコリー、菜の花、さごし、いよかん、いちごなど							
月	火	水	木	金			
今月の献立を紹介します ★印がついているメニューは、中学3年生に聞いた「思い出給食メニュー」です。 2日:桃の節句献立。ちらし寿司や、ひしもちでお祝いします。 10日・16日:そぼろごはんでキャラ弁を作ります。お楽しみに！ 11日:松本県ヶ丘高等学校・探究科の生徒が考えた、青大豆の「あやみどり」を使った給食メニュー「フライビーンズ～信州あやみどりきなこ味～」の登場です。					日本の行事・行事食を大切にしましょう。 3月3日は「桃の節句」「上巳(じょうし)の節句」とも呼ばれ、女の子の健康と、幸せを願う日です。草もちやひしもち、はまぐりのお吸い物を食べたり、桃花酒を飲んだりします。		
2 牛乳 桃の節句献立	3 牛乳 6年生作成献立	4 牛乳 6年生作成献立	5 牛乳 6年生作成献立	6 牛乳 ISN小学部 欠食			
エビ入りちらし寿司・刻みのり こんにゃくのあえもの すまし汁 ひしもち	ごはん ★山賊焼き ★カミカミサラダ ★ABCスープ	ごはん さばのみそ煮 塩こんぶあえ かきたま汁	鮭マヨごはん 鶏の唐揚げ(2こ) のり酢あえ わかめスープ	チキンのスープスパゲティ (ソフト麺、チキンのスープ) ★ポットパイ コールスローサラダ			
9 牛乳 受験応援献立	10 牛乳 会田中/ISN5,6年欠食	11 牛乳	12 牛乳 卒業お祝い献立	13 牛乳			
ごはん ISN3年欠食 豚肉のしょうが炒め 茎わかめのマヨあえ 根菜の具たくさんみそ汁 いよかん	そぼろごはん ★鮭の塩焼き キャベツの浅漬け 凍り豆腐のみそ汁 ★ソーダゼリー	カレーライス (ごはん、カレー) フライビーンズ ～信州あやみどりきなこ味～ 福神漬けあえ	赤飯・ごま塩 さごしの白みそ焼き 菜の花のおかかあえ お祝いすまし汁 ストロベリーチーズタルト	★米粉パン ★ラザニア 豆まめサラダ ほうれん草のスープ			
16 牛乳 四賀小欠食	17 牛乳 四賀小/ISN小学部欠食	今月も小学6年生が考えた献立が登場します！ 栄養バランスのよい給食の献立を考えたあとに、「栄養バランスのよい食事をするために、自分が、これから気を付けたいこと」を書いてもらいました。 ◇ 赤、緑、黄の食べ物をバランスよく入れたい。 ◇ 好きなものばかり食べすぎない。 ぜひ、続けてみましょう！					
そぼろごはん ★鮭の塩焼き キャベツの浅漬け 凍り豆腐のみそ汁 ★ソーダゼリー	ごはん ★揚げ餃子(2こ) 中華あえ 寒天スープ						

食育 だより

1年間の給食をふり返ろう

都合により献立を変更することがあります

1年間、給食を食べてきて、最初は食べることができなかった量も、今では食べられるようになってきた人が多いのではないのでしょうか。さて、食事マナーはどうでしたか。給食だけでなく、おうちでの食事も含めて、できたこと、できなかったことをふり返り、新年度に向けて取り組んでいきましょう。

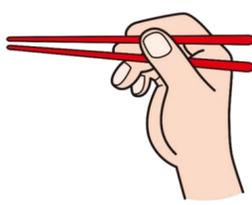
食器を正しく並べられた



おわんは手に持って食べた



はしを正しく持って食べた



ひじをつかず、よい姿勢で食べた



口をとじて食べた



思い出の給食 アンケートより 一部を紹介します。

◆◆中学3年生の給食の思い出◆◆

揚げ餃子…家ではなかなか出ない揚げ餃子は特別！見た目もかわいいし、味もめっちゃくちゃおいしい。

ポットパイ…心も体も温まる、幸せがつまった思い出のメニュー。今年度出たときは、欠席したクラスメイトがいたので、今度は一緒に食べたい！

ソーダゼリー…9年間で1番の思い出メニュー！学校でしか食べられないシュワシュワな感じが大好きです！



3月 献立表

令和7年度 松本市四賀学校給食センター

日	献立名		赤のしょくひん おもに体をつくるもとになる		緑のしょくひん おもに体の調子をととのえる		黄のしょくひん おもにねつやちからになる		1群 ¹ - たんぱく質 脂質 食塩相当量	1群 ² - たんぱく質 脂質 食塩相当量
	主食	牛乳 主菜 副菜 汁物 果物・その他	1群(たんぱく質)	2群(無機質)	3群(ビタミン)	4群(ビタミン)	5群(炭水化物)	6群(脂質)	小学校	中学校
2月	エビ入り ちらし寿司	こんにゃくのあえもの すまし汁 ひしもち	油揚げ えび たまご かまぼこ 豆腐	牛乳 焼きのり	にんじん ほうれん草 みつば	かんぴょう えだまめ キャベツ えのきたけ たまねぎ	金芽米 鉄強化米 上白糖 こんにゃく ひしもち	こめ油	615 kcal 24.4 g 13.6 g 3.0 g	741 kcal 29.3 g 15.4 g 4.0 g
3火	ごはん	山賊焼き カミカミサラダ ABCスープ	鶏肉 さきいか	牛乳	にんじん ほうれん草	にんにく しょうが りんごピューレ キャベツ きゅうり だいこん たまねぎ	金芽米 鉄強化米 かたくり粉 米粉 上白糖 マカロニ	こめ油 ごま油	601 kcal 28.3 g 17.3 g 2.1 g	767 kcal 36.1 g 20.5 g 2.5 g
4水	ごはん	さばのみそ煮 塩こんがあえ かきたま汁	さば みそ 豆腐 たまご	牛乳 塩昆布	にんじん ほうれん草	しょうが キャベツ きゅうり えのきたけ はくさい ねぎ	金芽米 鉄強化米 三温糖 かたくり粉		576 kcal 27.4 g 19.6 g 2.3 g	729 kcal 34.8 g 24.1 g 2.9 g
5木	鮭マヨごはん	鶏の唐揚げ(2こ) のり酢あえ わかめスープ	さけ 鶏肉 豆腐	牛乳 焼きのり わかめ	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ もやし キャベツ きゅうり えのきたけ はくさい	金芽米 鉄強化米 かたくり粉 米粉	ノック ³ マヨネーズ ³ こめ油 ごま油	587 kcal 31.3 g 19.5 g 2.1 g	745 kcal 40.5 g 23.4 g 2.7 g
6金	ソフト麺 (チキンのスープ スパゲティ)	ポットパイ コールスローサラダ チキンのスープ	ベーコン 鶏肉	牛乳	にんじん	にんにく たまねぎ エリンギ しめじ キャベツ きゅうり	ソフト麺 米粉 パイ生地	オリーブ油 こめ油	731 kcal 29.3 g 29.7 g 2.9 g	853 kcal 35.9 g 33.0 g 3.6 g
9月	ごはん	豚肉のしょうが炒め 茎わかめのマヨあえ 根菜のみそ汁 いよかん	豚肉 かまぼこ 油揚げ みそ	牛乳 くきわかめ	にんじん	しょうが たまねぎ もやし きゅうり キャベツ ごぼう だいこん れんこん いよかん	金芽米 鉄強化米 薄力粉 じゃがいも こんにゃく	ノック ³ マヨネーズ ³	626 kcal 27.6 g 20.0 g 1.7 g	787 kcal 34.7 g 23.9 g 2.6 g
10火	そぼろごはん	鮭の塩焼き キャベツの浅漬け 凍り豆腐のみそ汁 ソーダゼリー	鶏肉 たまご さけ 凍り豆腐 みそ	牛乳 焼きのり 昆布 クールゼリーの 素	にんじん 小松菜	しょうが えだまめ キャベツ はくさい きゅうり だいこん	金芽米 しらたき 三温糖 上白糖 じゃがいも サイダー	こめ油	625 kcal 31.5 g 17.8 g 2.6 g	
11水	ごはん (カレーライス)	フライビーンズ ～信州あやみどりきなこ味～ 福神漬けあえ カレー	豚肉 青大豆 きな粉	牛乳	にんじん トマトピューレ	にんにく しょうが たまねぎ りんごピューレ キャベツ 福神漬け	金芽米 鉄強化米 じゃがいも チャツネ かたくり粉	こめ油 いりごま	695 kcal 25.9 g 21.6 g 2.3 g	886 kcal 32.1 g 26.4 g 3.3 g
12木	赤飯	さごしの白みそ焼き 菜の花のおかかあえ お祝いすまし汁 ストロベリーチーズタルト	あずき さごし みそ かつお節 なると たまご	牛乳 クリームチーズ 生クリーム ホイップクリー ム	なばな にんじん	キャベツ もやし だいこん えのきたけ はくさい いちご	金芽米 もち米 タルトカップ 上白糖 薄力粉	いりごま	677 kcal 29.9 g 23.4 g 1.9 g	844 kcal 38.0 g 27.6 g 2.5 g
13金	米粉パン	ラザニア 豆まめサラダ ほうれん草のスープ	豚肉 大豆 黒大豆 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん ほうれん草	たまねぎ えだまめ キャベツ きゅうり	米粉パン ぎょうざの皮 薄力粉 米粉 じゃがいも	こめ油	652 kcal 33.0 g 24.5 g 3.0 g	811 kcal 41.1 g 29.9 g 4.1 g
16月	そぼろごはん	鮭の塩焼き キャベツの浅漬け 凍り豆腐のみそ汁 ソーダゼリー	鶏肉 たまご さけ 凍り豆腐 みそ	牛乳 焼きのり 昆布 クールゼリーの 素	にんじん 小松菜	しょうが えだまめ キャベツ はくさい きゅうり だいこん	金芽米 しらたき 三温糖 上白糖 じゃがいも サイダー	こめ油	625 kcal 31.5 g 17.8 g 2.6 g	797 kcal 40.4 g 21.3 g 3.3 g
17火	ごはん	揚げ餃子(2こ) 中華あえ 寒天スープ	豚肉 かまぼこ 鶏肉	牛乳 かんてん	にら ほうれん草 にんじん チンゲン菜	ねぎ はくさい しょうが にんにく もやし キャベツ たまねぎ えのきたけ	金芽米 鉄強化米 ぎょうざの皮 かたくり粉	ごま油 こめ油 いりごま		788 kcal 28.5 g 27.4 g 2.3 g
								基準値 エネルギー 食塩相当量	650 kcal 2 g未満	830 kcal 2.5 g未満

のりマヨあえ(副菜)

材料(4人分)

- キャベツ……………約6枚(120g)
- もやし……………100g
- きゅうり……………1/2本(40g)
- ツナ缶……………1缶
- 刻みのり……………2g
- ☆マヨネーズ……………大さじ1
- ☆薄口しょうゆ……………小さじ1

作り方

- 1 キャベツは太めの千切り、きゅうりは縦半分の斜め薄切りにする。ツナ缶は油を切っておく。
- 2 野菜はゆでて水で冷やし、水気を切っておく。
- 3 ☆の調味料を混ぜて、2の野菜と、ツナ缶、刻みのりを和えてできあがり。

- Ⓛ 給食では野菜をすべてゆでますが、ご家庭ではキャベツやきゅうりは、塩もみ等して水気を切ってもいいです。塩もみの場合は、調味料を少なくしてください。
- Ⓛ 野菜の水気をしっかり切ると、マヨネーズが水っぽくならず、味がなじみます。

家族で作ろう！給食レシピ♪



さっぱりしつつ、ごはんのおかずにもなる人気メニューです。

野菜が苦手な人も「おかわりしたい！」と人気だったメニューです。切り干し大根やひじきを使うと、不足しがちな食物繊維やカルシウム、鉄などの栄養素をとることができます。

鶏ささみのレモンソース(主菜)

材料(4人分)

- 鶏ささみ……………4本
- 酒……………小さじ1
- しょうゆ……………小さじ1
- かたくり粉……………大さじ2
- 揚げ油……………適量
- ☆砂糖……………大さじ1
- ☆しょうゆ……………大さじ1/2
- ☆みりん……………大さじ1/2
- レモン汁……………小さじ2

作り方

- 1 鶏ささみに●の調味料をもみこみ、冷蔵庫に入れて下味をつけておく。
- 2 鶏ささみにかたくり粉をまぶし、170～180度くらいの油で揚げる。
- 3 ☆の調味料を小鍋に入れひと煮立ちさせ、レモン汁を加える。
- 4 揚げた鶏ささみに、レモンソースをかけてできあがり。