



給食だより



2025年

日曜	献立名 ★牛乳は毎日つきます		おもにエネルギーの とになる食品(黄)		おもに体をつくる 食品(赤)		おもに体の調子を 整える食品(緑)	
			穀類・いも 類・砂糖	油脂	魚・肉・卵・ 豆・豆製品	牛乳・小魚・ 海藻	緑黄色 野菜	その他の野菜・ 果物
3月	コッペパン	チーズダッカルビ げんきサラダ ABCスープ	パン じゃがいも さとう マカロニ	あぶら	とりにく みそ ハム かつおぶし ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ こんぶ	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ はくさい きゅうり コーン
4火	ちらしずし	ぶりのてりやき たべてなのごまあえ こんぶまめ ひなあられ	こめ さとう でんぶん ひなあられ	ごま	あぶらあげ こうやどうふ たまご ぶり だいず	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん さやいんげん たべてな	ごぼう しいたけ キャベツ もやし
5水	わかめごはん	とりにくのからあげ キャベツのごまずあえ ふしめんじる	こめ おおむぎ でんぶん さとう ふしめん	あぶら ごま	とりにく あぶらあげ なると	わかめ ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	にんにく キャベツ もやし コーン たまねぎ
6木	②きなこっちゃんあげパン ①コッペパン いちごジャム	ひじきのマリネ ビーフシチュー おいしいデザート (中・伊吹小)	パン さとう じゃがいも おいしい デザート (中・伊吹小)	あぶら	きなこ ハム ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ひじき チーズ	にんじん さやいんげん トマト まっちゃ	キャベツ きゅうり にんにく たまねぎ エリンギ
7金	ビビンバ	むしぎょうざ はるさめスープ	こめ おおむぎ さとう はるさめ	ごま ごまあぶら	ぎゅうにく たまご ぎょうざ ベーコン	ぎゅうにゅう	はねぎ にんじん こまつな	にんにく もやし たまねぎ キャベツ
10月	ミニコッペパン (幼・小1・2年なし)	ごもくらーめん こいわしのフライ やさいのポンずしょうゆあえ	パン ラーメン	ごまあぶら あぶら	ぶたにく みそ こいわしの フライ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ たべてな	もやし キャベツ にんにく しょうが
11火	むぎごはん	あじのさんばいず やさいのおひたし とんじる	こめ おおむぎ でんぶん さとう じゃがいも こんにゃく	あぶら	あじ かつおぶし ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん たべてな はねぎ	たまねぎ もやし ごぼう だいこん
12水	せきはん	とりにくのしおこうじやき たべてなのいそかあえ まごわやさしいに おいしいデザート (幼・伊吹小以外の小)	こめ さとう もちこめ しおこうじ こんにゃく おいしいデザート (幼・伊吹小以外の小)	ごま	とりにく だいず あずき ぶたにく	ぎゅうにゅう のり こんぶ ちりめん	たべてな にんじん さやいんげん	にんにく もやし ごぼう しいたけ
13木	コッペパン	ポークビーンズ ロメインレタスのサラダ こにぼしのいそあじ しらぬい	パン さとう	あぶら ごま	だいず ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう かえり あおのり	にんじん	たまねぎ エリンギ ロメインレタス キャベツ もやし しらぬい

- ♥献立は、材料その他の都合により変更する場合があります。
 - ♥おはしは、毎日きれいに洗って持っていきましょう。
 - ♥👒 のついているものは手袋をして、はいぜんしましょう。
 - ♥10日(月)～14日(金)は「ふるさとの食再発見週間」です。
- 期間中の太文字の料理は郷土料理、下線は香川県産の食材を使っています。

観音寺学校給食センター

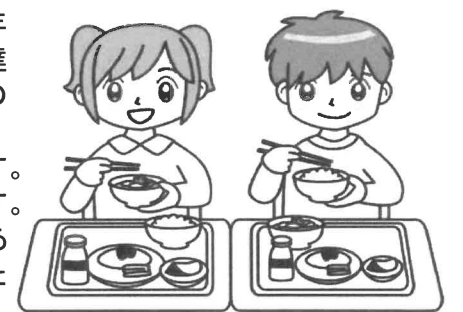
日曜	献立名 ★牛乳は毎日つきます		おもにエネルギーの とになる食品(黄)		おもに体をつくる 食品(赤)		おもに体の調子を 整える食品(緑)	
			穀類・いも類・ 砂糖	油脂	魚・肉・卵・ 豆・豆製品	牛乳・小魚・ 海藻	緑黄色 野菜	その他の野菜・ 果物
14金	むぎごはん	てづくりハンバーグ こふきいも レタススープ	こめ おおむぎ パンこ じゃがいも		ぎゅうにく ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ レタス
17月	コッペパン	マカロニグラタン にんじんサラダ やさいスープ	パン じゃがいも ペンネ こめこ パンこ	あぶら	とりにく ツナ ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ エリンギ キャベツ レタス
18火	むぎごはん	てづくりコロッケ キャベツのサラダ ミネストローネスープ いちご	こめ おおむぎ じゃがいも こむぎこ パンこ さとう	あぶら	ぶたにく ハム ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ もやし にんにく いちご
19水	にくもつそ	さばのしおやき ごしきあえ きんぴらごぼう	こめ おおむぎ こんにゃく さとう	あぶら ごまあぶら ごま	ぎゅうにく さば ぶたにく	ぎゅうにゅう ひじき ちりめん くきわかめ	にんじん たべてな さやいんげん	しいたけ ごぼう えだまめ はくさい
21金	そばろごはん	キャベツのレモンずあえ ぐだくさんみそしる しこくゼリー	こめ おおむぎ さとう じゃがいも こんにゃく しこくゼリー	あぶら	とりにく こうやどうふ たまご とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん はねぎ	しょうが たまねぎ にんにく キャベツ もやし レモン ごぼう だいこん

★きなこっちゃん揚げパンの日について★

6日(木):①観小・高室小・観中・伊吹小中 ②中央幼・柞田小・常磐小・粟井小・豊田小・一ノ谷小・中部中

まだ寒さの残る日もありますが、だんだんと春の陽気になってきました。今年度もあと少しで終了です。この1年間、給食の時間を楽しく過ごすことができましたか？友達や先生と一緒に同じ物を食べる給食は、体だけでなく心の栄養にもなっていることでしょう。

もうすぐ卒業する皆さん、ご卒業おめでとうございます。これから、心身ともにさらに大きく成長していく時期です。同時に、自分自身で選んで食べる機会が増える時期でもあります。健康を意識して食べることを大切にし、充実した毎日を過ごしてくださいね。

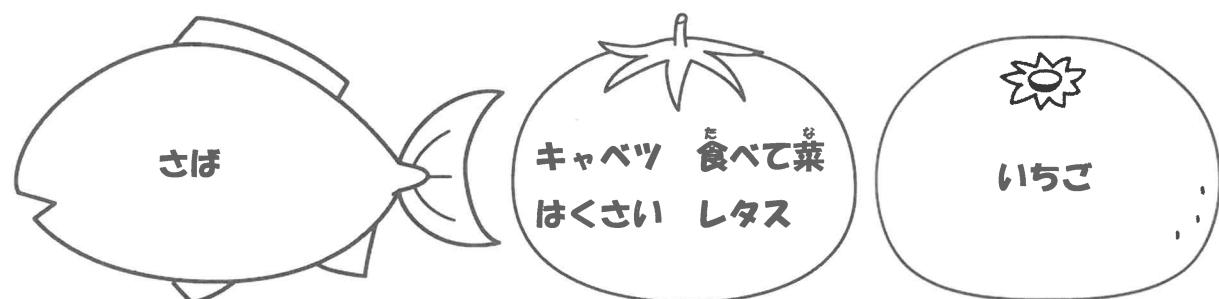


ねん かん
1年間ありがとうございました！



朝晩の冷え込みがだんだんとやわらぎ、白差しの温かさに春の訪れを感じます。いよいよ今年度も終わりに近づいてきました。子どもたちからの「ごちそうさまでした」「おいしかったです」という声や、空っぽになって戻ってくる食缶を見る喜びが調理員の大きな励みになっています。今年度も給食を通してたくさんの笑顔を見ることができました。来年度もどうぞよろしくお願いします。

旬の味 ～3月に使う旬の食材～



卒業生の皆さんへ

ご卒業おめでとうございます。
心も体も成長途中の皆さんにとって、食事から栄養をしっかりとること、食事を楽しむことが何より大切です。
給食を通して学んだことを思い出しながら、毎日の食生活をよりよいものにしてほしいと願っています。



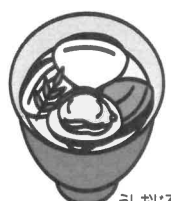
1 3月の行事食をお知らせします！

3月3日【ひなまつり】

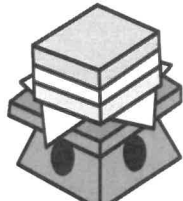
ひな祭りは、女の子の成長と幸せを願う行事で、五節句（五節供）の一つ「上巳の節句」が起源です。季節の花にちなんで「桃の節句」ともいいます。桃の花やひな人形を飾り、さまざまな願いを込めた料理やお菓子を食べて厄を払います。ひなあらはれは、春夏秋冬を表す「桃・緑・黄・白」の4つの色がつけられているのが特徴です。給食では4日にちらし寿司とともに登場します。お楽しみに。



ちらしずし



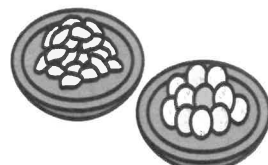
ハマグリのだし



ひしもち



しろざけ
白酒



ひなあられ

1年間をふり返りましょう

3学期もあとわずかとなりました。この1年間の献立表や給食だよりでは、給食・衛生・栄養などについて、いろいろな話題を取り上げてきました。参考にさせていただけたでしょうか。

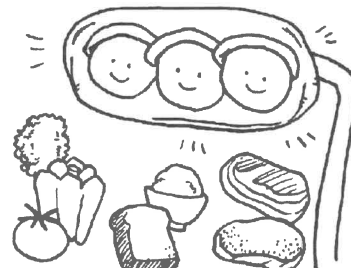
今回は1年間のまとめとして、自分の食生活をふり返ってみましょう。（あてはまる所に○をつけましょう！）

①朝ごはんは毎日食べましたか？



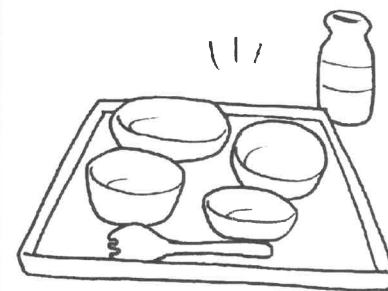
〈できた・だいたいできた・できなかった〉

②赤・黄・緑そろった朝ごはんを食べましたか？



〈できた・だいたいできた・できなかった〉

③給食は残さず食べましたか？



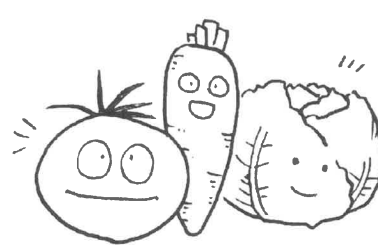
〈できた・だいたいできた・できなかった〉

④おやつをとりすぎなかったですか？



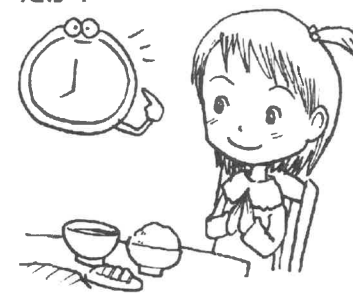
〈できた・だいたいできた・できなかった〉

⑤夕食で野菜を食べましたか？



〈できた・だいたいできた・できなかった〉

⑥夕食は決まった時間に食べましたか？



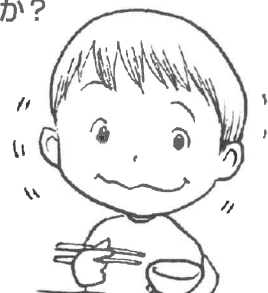
〈できた・だいたいできた・できなかった〉

⑦カルシウム（牛乳・小魚など）をとりましたか？



〈できた・だいたいできた・できなかった〉

⑧よくかんで、ゆっくり食べましたか？



〈できた・だいたいできた・できなかった〉

⑨家の人と楽しく食事をしましたか？



〈できた・だいたいできた・できなかった〉

⑩食事の準備や後片づけができましたか？



〈できた・だいたいできた・できなかった〉

「できた」の○の数はいくつありましたか？ 4月からは「できた」が多くなるように頑張りましょう。