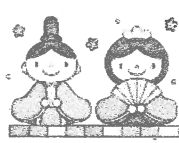


2025 年



給食だより



♥こんだては、材料その他の都合により変更する場合があります。
♥めん類の日は、エネルギー量の関係でめんを増やしパンがつかない学年があります。
♥👒 のついているものは手袋をして、はいぜんししましょう。
♥10日(月)～14日(金)は、「ふるさとの食再発見週間」です。
期間中の下線は香川県産の食材を使っています。

★大野原学校給食センター

日曜	献立名 ★牛乳は毎日つきます		おもにエネルギーの もとになる食品(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	バターロールパン (こ、小1・2年 なし)	♥イタリアンスパゲッティ ひじきのマリネ ♥きなこビーンズ	パン スパゲッティ さとう	あぶら	ぶたにく ベーコン ハム だいず きなこ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん こまつな	たまねぎ エリンギ キャベツ きゅうり
4火	むぎごはん	♥とりにくのからあげ こまつなとはくさいのごまあえ ぶたにくとはるさめのスープ	こめ おおむぎ でんぶん はるさめ	あぶら ごま ごまあぶら	とりにく かつおぶし ぶたにく	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん にら	しょうが にんにく はくさい しいたけ
5水	♥ぶたどん	やさいのごますあえ かえりのいそあじ	こめ おおむぎ こんにやく さとう	あぶら ごま	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう かえり あおのり	にんじん はねぎ	だいこん はくさい えのきたけ キャベツ きゅうり コーン
6木	むぎごはん	♥さばのみそに もやしのあまずあえ ♥そうめんじる	こめ おおむぎ さとう そうめん	ごま	さば あぶらあげ	ぎゅうにゅう ちりめん	にんじん はねぎ	もやし きゅうり たまねぎ えのきたけ
7金	♥さんしょく ごはん	もやしのドレッシングあえ ぐだくさんのみそしる ♥おいわいデザート	こめ おおむぎ さとう レアシュ ガー クレー プ	あぶら	とりにく こうどうふ たまご とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	はねぎ さやいんげん にんじん	しょうがもやし きゅうり だいこん キャベツ しめじ
10月	コッペパン	とりにくのガーリックやき ゆでやさいとツナのサラダ せとのチャウダー	パン さとう じゃがいも ふしめん こめこ	あぶら	とりにく まぐろ ベーコン	ぎゅうにゅう クリーム	こまつな にんじん はねぎ	にんにく キャベツ たまねぎ エリンギ
11火	ひじきごはん	ちくわのいそべあげ じゃがいもとあつあげのにも はくさいのポンずあえ	こめ さとう こんにやく こむぎこ じゃがいも レアシュガー	あぶら	とりにく あぶらあげ ちくわ ぶたにく あつあげ かつおぶし	ひじき ぎゅうにゅう あおのり ちりめん	にんじん さやいんげん こまつな	ごぼうしいたけ たまねぎ しょうが はくさい すだち
12水	ふるさとの食 再発見週間 マーボーどん	パンサンスー こにぼしのレモンず きよみ	こめ さとう おおむぎ でんぶん はるさめ レアシュガー	あぶら ごまあぶら	とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう かえり	にんじん はねぎ	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり レモン きよみ
13木	ミルクパン	とうふナゲット やさいのドレッシングあえ きのこぞうすい	パン でんぶん さとう こめ	あぶら	とうふ とりにく あぶらあげ たまご	ぎゅうにゅう ひじき	はねぎ にんじん みずな	しょうが コーン たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり はくさい だいこん えのきたけ
14金	むぎごはん	とりにくのレモンペッパーやき もやしのあまずあえ ふしめんじる	こめ おおむぎ さとう ふしめん	ごま	とりにく かまぼこ あぶらあげ	ぎゅうにゅう ちりめん	にんじん はねぎ	もやし きゅうり たまねぎ えのきたけ

日曜	献立名 ★牛乳は毎日つきます		おもにエネルギーの もとになる食品(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
17月	コッペパン	メルルーサのレモンずあえ げんきサラダ ミネストローネ いちごジャム	パン こめこ でんぶん さとう じゃがいも ジャム	あぶら	メルルーサ ハム かつおぶし ベーコン だいず	ぎゅうにゅう しおこんぶ	トマト にんじん	レモン キャベツ きゅうり コーン セロリー たまねぎ
18火	むぎごはん	てづくりハンバーグ キャベツとコーンのサラダ やさいスープ	こめ おおむぎ パンこ レアシュガー じゃがいも	あぶら	ぎゅうにく ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン
19水	むぎごはん	いわしのかばやきふう さといもとだいこんのもの やさいのあえもの	こめ おおむぎ でんぶん さとう さといも こんにやく	あぶら ごま	いわし ぶたにく かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ こまつな	しょうが だいこん キャベツ きゅうり
21金	チキン カレーライス	かいそうサラダ ヨーグルト	こめ おおむぎ じゃがいも さとう ゼリー	あぶら ごまあぶら ごま	とりにく	ぎゅうにゅう わかめ しおこんぶ ちりめん ヨーグルト	にんじん	たまねぎ エリンギ にんにく キャベツ きゅうり コーン

給食の人気メニューより

肉もっそ

香川県の郷土料理「肉もっそ」は、甘辛く炊いた牛肉などの具をごはんと混ぜた料理です。ぜひ挑戦してみてください！

【材料：4～5人分】

米 2～3合 酒 大さじ1

牛肉(スライス) 100g 濃口しょうゆ 大さじ2

豆腐 60g 砂糖 //

にんじん 1/3本 塩 少々

ごぼう 1/4本 みりん 小さじ2

干しいたけ 2枚 油 //

こんにやく 20g

油揚げ 1/2枚

むき枝豆 15g

【作り方】

① 米は普通の水加減にし、炊飯器で炊く。

② にんじんはいちょう切り、ごぼうはささがき、干しいたけはみじん切り、こんにやくは1cm幅、油揚げは小さめの短冊切り、豆腐は手でつぶす。

③ 油を熱し、牛肉に酒を振って炒め、残りの材料と調味料を入れ、少し煮汁が残るように炊く。

④ ごはんに混ぜてできあがり。

いよいよ今年度も最後の月となりました。この1年間、どんな給食の思い出ができましたか？ 友達や先生と楽しく過ごせたこと、苦手な食べ物に苦勞したこと…一人ひとり、さまざまな思い出があることでしょう。今のクラスで給食を食べるのも、残すところあとわずかです。1日1日を大切に過ごしてくださいね。

そして卒業をひかえたみなさんへ。バランスよく食べることの大切さを忘れずに、これからの人生を心身ともに健康に過ごせるよう願っています。

おめでとう

3学期給食終了日

中3:3月7日(金) 小6:3月17日(月)

その他:3月21日(金)

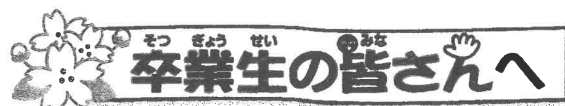
令和7年度1学期の給食開始日は、

4月8日(火)です。

※3学期は、大野原中3年生のリクエストメニュー(♥)を取り入れています。お楽しみに！(～3月7日)

朝晩の冷え込みがだんだんとやわらぎ、日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いたします。

旬の味 ～3月に使う旬の食材～

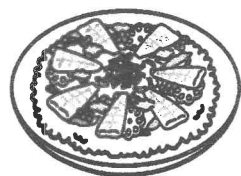


ご卒業おめでとうございます。
心も体も成長途中の皆さんにとって、食事から栄養をしっかりとること、食事を楽しむことが何より大切です。
給食を通して学んだことを思い出しなが、毎日の食生活をよりよいものにしてほしいと願っています。

1 3月の行事食をお知らせします！

3月3日【ひなまつり】

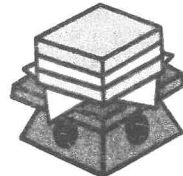
ひな祭りは、女の子の成長と幸せを願う行事で、五節句（五節供）の一つ「上巳の節句」が起源です。季節の花にちなんで「桃の節句」ともいいます。桃の花やひな人形を飾り、さまざまな願いを込めた料理やお菓子を食べて厄を払います。ひなあらはれは、春夏秋冬を表す「桃・緑・黄・白」の4つの色がつけられているのが特徴です。



ちらしずし



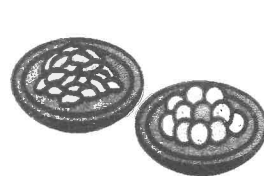
ハマグリのだし汁



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。

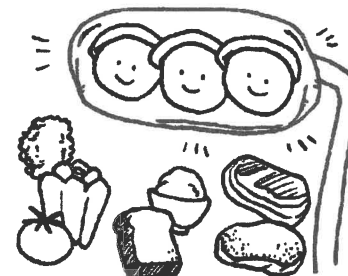
今回は1年間のまとめとして、自分の食生活をふり返ってみましょう。（あてはまる所に○をつけましょう！）

①朝ごはんは毎日食べましたか？



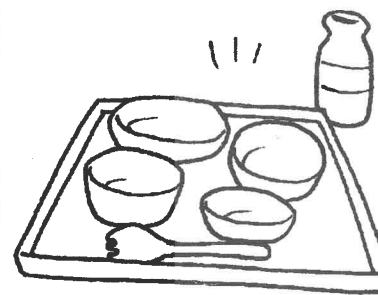
〈できた・だいたいできた・できなかった〉

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？



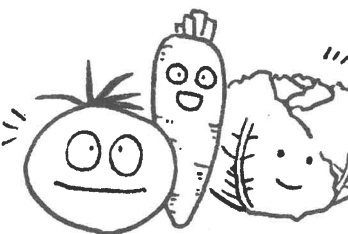
〈できた・だいたいできた・できなかった〉

④おやつをとりすぎなかったですか？



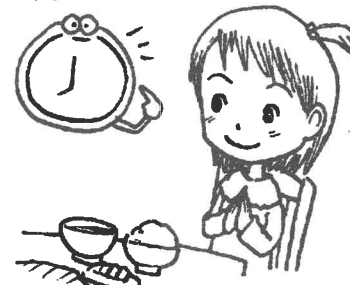
〈できた・だいたいできた・できなかった〉

⑤夕食で野菜を食べましたか？



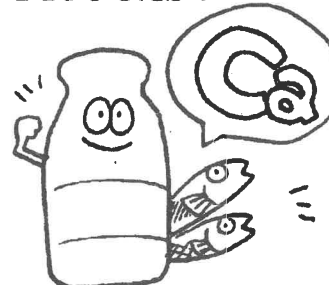
〈できた・だいたいできた・できなかった〉

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？



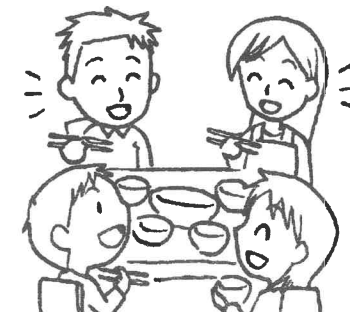
〈できた・だいたいできた・できなかった〉

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。