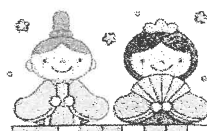




給食だより



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	なのはなずし	さわらのゆうあんやき レタスあえ とうふとわかめのすましじる ひなあられ	こめ さとう ひなあられ	ごま	さけ たまご さわら あぶらあげ とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	なばな こまつな にんじん ねぎ	ゆず レタス えのきたけ たまねぎ
4火	★ココアあげパン	★ビーフンチュー ブロッコリーとコーンのサラダ きよみオレンジ	パン さとう じゃがいも	あぶら ごま	きなこ ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ グリーンピース にんにく キャベツ コーン しめじ きよみオレンジ
5水	せきはん	とりにくのてりやき ごしきあえ かきたまじる	こめ もちごめ さとう でんぶん	ごま	あずき とりにく とうふ たまご	ぎゅうにゅう ひじき わかめ	こまつな にんじん ねぎ	もやし コーン たまねぎ えのきたけ
6木	★ドライ カレーライス	★げんきサラダ ★チーズボールふう おいわいいちごゼリー	こめ むぎ さとう ゼリー	あぶら	ぎゅうにく ハム かつおぶし	ぎゅうにゅう こんぶ	ピーマン にんじん トマト	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり コーン
7金	バターロールパン	★みそラーメン スパイシービーンズ やさいのドレッシングあえ	パン ちゅうかめん でんぶん さとう	あぶら ごま	ぶたにく だいず ハム	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	もやし はくさい しいたけ キャベツ コーン
10月	むぎごはん	さばのごまみそやき やさいのいそかあえ ふしめんじる	こめ むぎ さとう ふしめん	ごま	さば あぶらあげ	ぎゅうにゅう のり わかめ	こまつな にんじん ねぎ	しょうが キャベツ もやし たまねぎ えのきたけ
11火	こめこパン	ぶたにくのかおりあげ かみかみサラダ はるさめスープ いちごジャム	こめこパン でんぶん さとう はるさめ ジャム	あぶら ごま	ぶたにく とうふ ベーコン	ぎゅうにゅう くきわかめ ちりめん	にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく キャベツ ごぼう コーン たまねぎ しいたけ
12水	むぎごはん	ぶたにくのしょうがやき やさいのこんぶあえ あつあげのみそじる	こめ むぎ さとう じゃがいも	あぶら ごま	ぶたにく あつあげ	ぎゅうにゅう しおこんぶ	ねぎ にんじん	しょうが たまねぎ はくさい キャベツ もやし えのきたけ
13木	★さけわかめごはん	こうやどうふのたまごとじ サニーレタスのあえもの いちご	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら ごま	さけ こうやどうふ とりにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん サニーレタス	えだまめ たまねぎ しいたけ キャベツ いちご

※給食ではR2年度より、香川県で生まれた砂糖「希少糖(レアシュガー)」を料理に取り入れています。
※3学期は、豊浜中3年生と、豊浜小6年生のリクエストメニュー(★)を取り入れています。

♡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。
♡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。
期間中の郷土料理、香川県産の食材には、下線を引いています。

★豊浜小学校
★豊浜中学校

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 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	ぜんりゅうふんパン	★とりにくのレモンづけ ★チーズいりひじきサラダ ミネストローネ	ぜんりゅうふんパン こむぎこ でんぶん さとう マカロニ じゃがいも	あぶら	とりにく ハム ウインナー いんげんまめ	ぎゅうにゅう ひじき チーズ	にんじん トマト	レモン コーン キャベツ セルリニ たまねぎ エリンギ
17月	★ちゅうかどんぶり	かまあげいりこのいそべあげ きりぼしだいこんと こまつなごまずあえ ヨーグルト	こめ むぎ でんぶん さとう	あぶら ごま	ぶたにく いりこ	ぎゅうにゅう ちりめん ヨーグルト	にんじん こまつな	はくさい たまねぎ たけのこ きくらげ きりぼしだいこん キャベツ
18火	★レーズンパン	しろみざかなの チリソースかけ ビーンズサラダ ABCスープ	パン こむぎこ で んぶん さとう マカロニ	あぶら	メルルーサ ミックスビーンズ ベーコン いんげんまめ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	にんにく きゅうり コーン キャベツ たまねぎ エリンギ
19水	ひじきごはん	★さけのしおやき やさいのごま炒りあえ はるやさいのみそじる	こめ こんにやく さとう じゃがいも	あぶら ごま	とりにく あぶらあげ さけ	ひじき ぎゅうにゅう ちりめん	にんじん ねぎ	ごぼう しいたけ キャベツ もやし コーン たまねぎ えのきたけ
21金	こくとうパン	とりにくとマカロニの クリームに かいそうサラダ じゃがいもフライ	パン さとう マカロニ じゃがいも こむぎこ	あぶら バター ごま	とりにく ベーコン いんげんまめ	ぎゅうにゅう チーズ クリーム わかめ こんぶ ちりめん あおのり	にんじん チンゲンサイ ブロッコリー	たまねぎ しめじ キャベツ

人気のレシピ ドライカレー 6日(木)に登場!

豊浜の給食といえば、ドライカレーと言われるくらい大人気メニューです。ぜひご家庭でも給食の味を再現してみてください!

【材料：4～5人分】

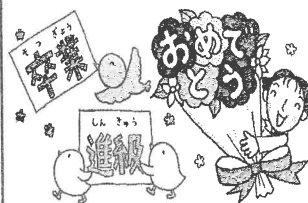
米 3合
カレー粉 小さじ1/3
合いびき肉 250g
玉ねぎ 大1個
にんじん 1/2個
ピーマン 3個
にんにく 1/2かけ
しょうが 小さじ1

サラダ油
カレー粉
塩
ウスターソース
砂糖
チキンコンソメ
トマトピューレ
ケチャップ
水

大さじ1/2
小さじ1・1/2
小さじ1/2
大さじ1/2
少々
小さじ1/2
大さじ2
小さじ2
ひたひた

【作り方】

- ① 米にカレー粉を入れて炊く。
- ② 材料は全てみじん切りにする。
- ③ 油を熱し、にんにく、しょうがを炒め、ひき肉を加えてよく炒める。
- ④ 玉ねぎを加えて、よく炒める。
- ⑤ にんじん、ピーマンを加えて炒め、調味料、水を加えて弱火でじっくり煮込む。



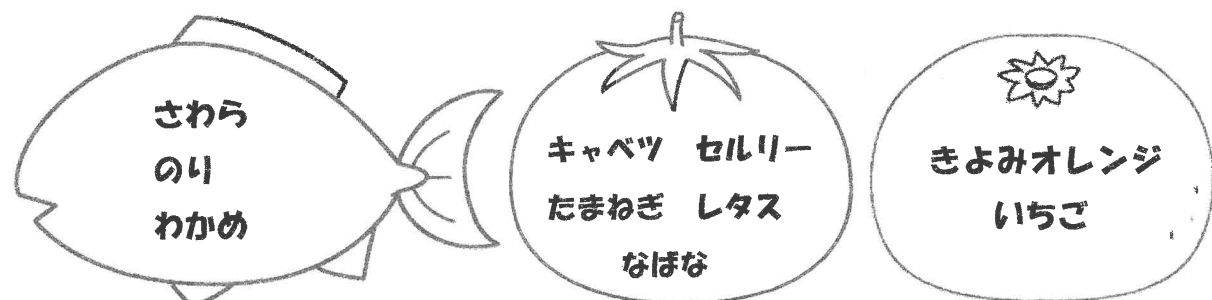
いよいよ今年度も最後の月となりました。この1年間、どんな給食の思い出ができましたか？
友だちや先生と楽しく過ごせたこと、苦手な食べ物に苦労したこと…一人ひとり、さまざまな思い出があることでしょう。今のクラスで給食を食べるのも、残すところあとわずかです。1日1日を大切に過ごしてくださいね。
そして卒業をひかえたみなさんへ。バランスよく食べることの大切さを忘れずに、これからの人生を心身ともに健康に過ごせるよう願っています。

令和7年度1学期の給食開始日は、4月8日(火)です。

食育だより 3月号

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～



卒業生の皆さんへ

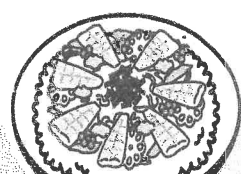
ご卒業おめでとうございます。
心も体も成長途中の皆さんにとって、食事から栄養をしっかりとること、食事を楽しむことが何より大切です。
給食を通して学んだことを思い出しながら、毎日の食生活をよりよいものにしてほしいと願っています。



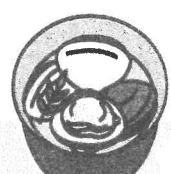
1 3月の行事食をお知らせします！

がつみっか
3月3日【ひなまつり】

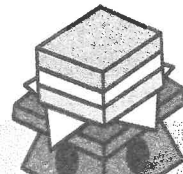
ひな祭りは、女の子の成長と幸せを願う行事で、五節句（五節供）の一つ「上巳の節句」が起源です。季節の花にちなんで「桃の節句」ともいいます。桃の花やひな人形を飾り、さまざまな願いを込めた料理やお菓子を食べて厄を払います。ひなあられは、春夏秋冬を表す「桃・緑・黄・白」の4つの色がつけられているのが特徴です。給食では3日に菜の花寿司とともに登場します。お楽しみに。



ちらしずし



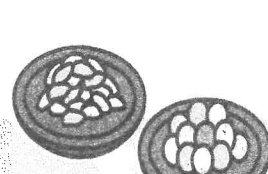
うしおじろ
ハマグリのお汁



ひしもち



しろざけ
白酒



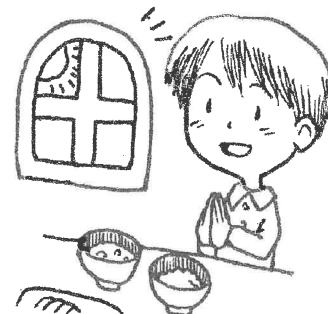
ひなあられ

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。参考にしていただけでしょうか。

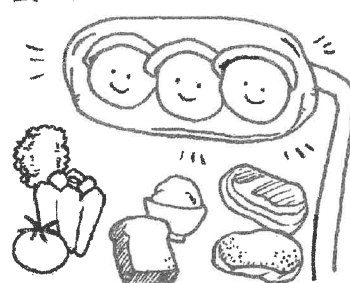
今回は1年間のまとめとして、自分の食生活をふり返ってみましょう。（あてはまる所に○をつけましょう！）

①朝ごはんは毎日食べましたか？



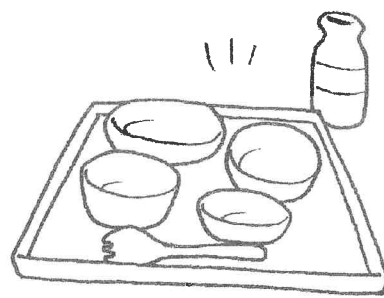
〈できた・だいたいできた・できなかった〉

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？



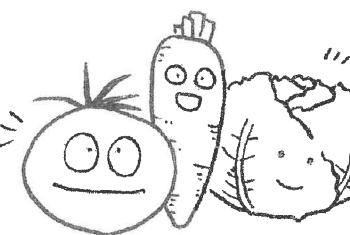
〈できた・だいたいできた・できなかった〉

④おやつをとりすぎなかったですか？



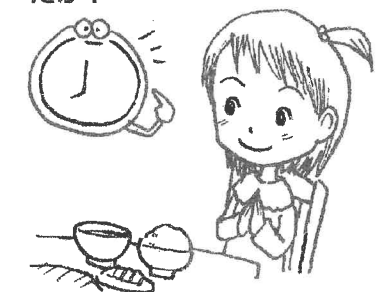
〈できた・だいたいできた・できなかった〉

⑤夕食で野菜を食べましたか？



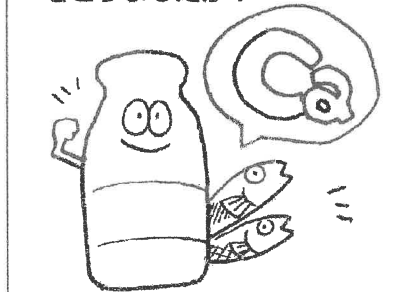
〈できた・だいたいできた・できなかった〉

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？



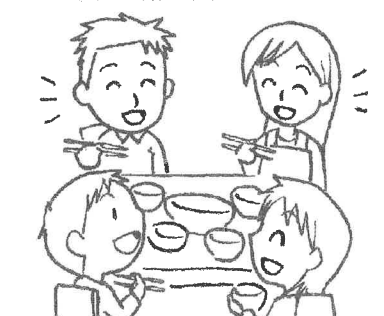
〈できた・だいたいできた・できなかった〉

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らしましょう。