



2025年

# 3月のこんだて

給食費口座振替日 3月25日(火)

通帳残高を確認のうえ、前日までに入金してください。  
※3月の給食費は、個々に精算した金額になります。

西脇市立学校給食センター

※西脇市は卵アレルギーのみポトル対応しています(献立表では対応食のあるメニューを塗りつぶし【ボ有】と表示しています)。

| 日        | 3日(月)   | 4日(火)  | 5日(水)  | 6日(木)   | 7日(金)  | 10日(月)   | 11日(火)  | 12日(水)  |
|----------|---|--|--|---|--|--|---|---|
| こんだて     | <input type="checkbox"/> パン<br><input type="checkbox"/> ぎゅうにゅう<br>とりにくのスタミナやき<br>★ はくさいのゆずスープ<br>だいこんサラダ  | <input type="checkbox"/> ごはん<br><input type="checkbox"/> ぎゅうにゅう<br>さばのみそに<br>ゆばのすましじる<br>ほうれんそうのきんごまあえ<br><input type="checkbox"/> ひなあられ   | <input type="checkbox"/> ごはん<br><input type="checkbox"/> ぎゅうにゅう<br>フライドポテト<br>ポークカレー<br>にしわきいちこのフルーツしらたま   | <input type="checkbox"/> ことうパン<br><input type="checkbox"/> ぎゅうにゅう<br>マカロニグラタン<br>ミネストローネ<br>はくさいとコーンのサラダ  | <input type="checkbox"/> なめし<br><input type="checkbox"/> ぎゅうにゅう<br>ちゃんぽんめん<br>★ みそラーメン(しる)<br>チンゲンサイのじゃこあえ<br><input type="checkbox"/> さつまいもスティック  | <input type="checkbox"/> パン<br><input type="checkbox"/> ぎゅうにゅう<br>とりにくのバジルやき<br>ポトフ<br>さつまいもサラダ  | <input type="checkbox"/> ごはん<br><input type="checkbox"/> ジョア(プレーン)<br>いかのからあげ<br>こめこのカレーヌードル<br>えのきのあえもの<br><input type="checkbox"/> りんごタルト   | <input type="checkbox"/> ごはん<br><input type="checkbox"/> ぎゅうにゅう<br>★ さかなとねぎのてりやき<br>さつまいものみそじる<br>はるさめサラダ   |
| おかずのないよう | <input type="checkbox"/> とりにく<br><input type="checkbox"/> にんにく<br><input type="checkbox"/> しょうが ねぎ<br><input type="checkbox"/> さとう ごまあぶら<br>しょうゆ<br><input type="checkbox"/> ぶたにく<br><input type="checkbox"/> はるさめ<br><input type="checkbox"/> はくさい にんじん<br><input type="checkbox"/> ゆずかじゅう<br><input type="checkbox"/> ごまあぶら さとう<br>しお しょうゆ みりん<br>とりがらスープ<br><input type="checkbox"/> ツナ<br><input type="checkbox"/> だいこん きゅうり<br><input type="checkbox"/> にんじん<br><input type="checkbox"/> さとう<br><input type="checkbox"/> オリーブあぶら<br>しょうゆ りんごす<br>しお こしょう   | <input type="checkbox"/> さばのみそに<br><input type="checkbox"/> ゆば<br><input type="checkbox"/> ほそぎりかまぼこ<br><input type="checkbox"/> たまねぎ<br><input type="checkbox"/> にんじん<br><input type="checkbox"/> えのきたけ<br><input type="checkbox"/> ねぎ<br><input type="checkbox"/> だしこんぶ<br>けずりぶし<br><input type="checkbox"/> しお<br><input type="checkbox"/> しょうゆ<br><input type="checkbox"/> ほうれんそう<br><input type="checkbox"/> にんじん<br><input type="checkbox"/> もやし<br><input type="checkbox"/> きんごま<br><input type="checkbox"/> さとう<br><input type="checkbox"/> しょうゆ<br>ひなまつりメニュー   | <input type="checkbox"/> フライドポテト<br><input type="checkbox"/> あぶら<br><input type="checkbox"/> しお<br><input type="checkbox"/> ぶたにく<br><input type="checkbox"/> かぼちゃ にんじん<br><input type="checkbox"/> ブロッコリー<br><input type="checkbox"/> だいこん<br><input type="checkbox"/> たまねぎ<br><input type="checkbox"/> にんにく しょうが<br><input type="checkbox"/> あぶら<br><input type="checkbox"/> カレールウ<br><input type="checkbox"/> カレーこ<br><input type="checkbox"/> とんかつソース<br><input type="checkbox"/> コンソメスープ<br>こしょう<br><input type="checkbox"/> しらたまもち<br><input type="checkbox"/> にしわきいちご<br><input type="checkbox"/> みかんシロップづけ<br><input type="checkbox"/> りんごシロップづけ                                    | <input type="checkbox"/> くるぎとう<br><input type="checkbox"/> とりにく<br><input type="checkbox"/> マカロニ<br><input type="checkbox"/> コーン マッシュルーム<br><input type="checkbox"/> たまねぎ<br><input type="checkbox"/> ぎゅうにゅう チーズ<br><input type="checkbox"/> こむぎこ パター<br><input type="checkbox"/> しお こしょう<br><input type="checkbox"/> ウインナー だいず<br><input type="checkbox"/> だいこん にんじん<br><input type="checkbox"/> にんにく たまねぎ<br><input type="checkbox"/> ダイストマト<br><input type="checkbox"/> バジルペースト<br><input type="checkbox"/> さとう あぶら<br><input type="checkbox"/> コンソメスープ とんかつソース<br>ケチャップ しお こしょう<br><input type="checkbox"/> はくさい にんじん コーン<br><input type="checkbox"/> ノンエッグごまドレッシング<br>しょうゆ | <input type="checkbox"/> なめしのもと<br><input type="checkbox"/> ちゃんぽんめん<br><input type="checkbox"/> ごまあぶら<br><input type="checkbox"/> ぶたにくミンチ<br><input type="checkbox"/> しょうが にんにく<br><input type="checkbox"/> ねぎ もやし たまねぎ<br><input type="checkbox"/> ねぶかねぎ にんじん<br><input type="checkbox"/> みそ<br><input type="checkbox"/> さとう ごまあぶら<br><input type="checkbox"/> トウバンジャン<br><input type="checkbox"/> とりがらスープ<br><input type="checkbox"/> しょうゆ みりん<br><input type="checkbox"/> こしょう しお<br><input type="checkbox"/> ちりめんじゃこ<br><input type="checkbox"/> チンゲンサイ<br><input type="checkbox"/> はくさい<br><input type="checkbox"/> にんじん<br><input type="checkbox"/> ごまあぶら さとう<br><input type="checkbox"/> しょうゆ | <input type="checkbox"/> とりにく<br><input type="checkbox"/> バジルペースト<br><input type="checkbox"/> オリーブあぶら<br><input type="checkbox"/> こしょう ワイン<br><input type="checkbox"/> しょうゆ<br><input type="checkbox"/> ウインナー<br><input type="checkbox"/> だいこん<br><input type="checkbox"/> たまねぎ<br><input type="checkbox"/> にんじん<br><input type="checkbox"/> キャベツ<br><input type="checkbox"/> しめじ<br><input type="checkbox"/> しお こしょう<br><input type="checkbox"/> コンソメスープ<br><input type="checkbox"/> さつまいも<br><input type="checkbox"/> きゅうり にんじん<br><input type="checkbox"/> レモンかじゅう<br><input type="checkbox"/> ノンエッグマヨネーズ<br><input type="checkbox"/> こしょう<br><input type="checkbox"/> しょうゆ | <input type="checkbox"/> いか<br><input type="checkbox"/> しょうが にんにく<br><input type="checkbox"/> こめこ あぶら<br><input type="checkbox"/> しょうゆ さけ<br><input type="checkbox"/> ぶたにく<br><input type="checkbox"/> こめこめん<br><input type="checkbox"/> たまねぎ にんじん<br><input type="checkbox"/> たまねぎ<br><input type="checkbox"/> ねぎ<br><input type="checkbox"/> あぶら<br><input type="checkbox"/> カレールウ(アレルギーフリー)<br><input type="checkbox"/> カレーこ しょうゆ<br><input type="checkbox"/> みりん にぼし<br><input type="checkbox"/> コンソメスープ<br><input type="checkbox"/> チンゲンサイ<br><input type="checkbox"/> えのきたけ<br><input type="checkbox"/> ごまあぶら<br><input type="checkbox"/> しょうゆ<br>卒業お祝いメニュー | <input type="checkbox"/> さわら<br><input type="checkbox"/> ねぶかねぎ<br><input type="checkbox"/> さとう かたくりこ<br><input type="checkbox"/> さけ みりん<br><input type="checkbox"/> しょうゆ<br><input type="checkbox"/> あぶらあげ<br><input type="checkbox"/> さつまいも<br><input type="checkbox"/> たまねぎ<br><input type="checkbox"/> にんじん<br><input type="checkbox"/> みそ<br><input type="checkbox"/> にぼし<br><input type="checkbox"/> チキンハム<br><input type="checkbox"/> はるさめ<br><input type="checkbox"/> キャベツ きゅうり<br><input type="checkbox"/> にんじん<br><input type="checkbox"/> さとう<br><input type="checkbox"/> ごまあぶら<br><input type="checkbox"/> しょうゆ<br>す |
| こんだて     | <input type="checkbox"/> パン<br><input type="checkbox"/> ぎゅうにゅう<br>パンケニューソースハンバーグ<br>はくさいのスープ<br>たくあんサラダ   | <input type="checkbox"/> ごはん<br><input type="checkbox"/> ぎゅうにゅう<br>★ くきわかめカツ<br>★ しおちゃんこなべ<br>いとちりめんふりかけ   | <input type="checkbox"/> パン<br><input type="checkbox"/> ぎゅうにゅう<br>★ ぶたにくのマスタードやき<br>さつまいものクリームシチュー<br><input type="checkbox"/> ごぼうサラダ  | <input type="checkbox"/> ごはん<br><input type="checkbox"/> ジョア(ストロベリー)<br>いわしのおかか<br>みそじる<br>★ きりぼしだいこんのわふうマリネ  | <input type="checkbox"/> ごはん<br><input type="checkbox"/> ぎゅうにゅう<br>とりにくのレモンあげ<br>かきたまじる<br>★ きざみこんぶのもの   | <input type="checkbox"/> ごはん<br><input type="checkbox"/> ぎゅうにゅう<br>ぶたにくのしょうがいため<br>ちゅうかスープ<br>こまつなとれんこんのごまあえ   |   |   |
| おかずのないよう | <input type="checkbox"/> ハンバーグ<br><input type="checkbox"/> レモンかじゅう<br><input type="checkbox"/> さとう<br><input type="checkbox"/> ケチャップ みりん<br>とんかつソース こしょう<br><input type="checkbox"/> オイスターソース<br><input type="checkbox"/> ガーリックパウダー<br><input type="checkbox"/> ベーコン<br><input type="checkbox"/> じゃがいも<br><input type="checkbox"/> はくさい たまねぎ<br><input type="checkbox"/> にんじん<br><input type="checkbox"/> コンソメスープ<br><input type="checkbox"/> しお こしょう<br><input type="checkbox"/> たくあん<br><input type="checkbox"/> こまつな にんじん<br><input type="checkbox"/> ごま<br><input type="checkbox"/> ノンエッグマヨネーズ<br><input type="checkbox"/> さとう<br><input type="checkbox"/> しょうゆ | <input type="checkbox"/> くきわかめカツ<br><input type="checkbox"/> あぶら<br><input type="checkbox"/> とりつくね<br><input type="checkbox"/> にんじん たまねぎ<br><input type="checkbox"/> もやし はくさい<br><input type="checkbox"/> キャベツ<br><input type="checkbox"/> えのきたけ<br><input type="checkbox"/> ねぶかねぎ にんにく<br><input type="checkbox"/> しょうが<br><input type="checkbox"/> ごまあぶら<br><input type="checkbox"/> とりがらスープ<br><input type="checkbox"/> しお さけ<br><input type="checkbox"/> みりん しょうゆ<br><input type="checkbox"/> だいずフレーク<br><input type="checkbox"/> ちりめんじゃこ<br><input type="checkbox"/> しょうが<br><input type="checkbox"/> ごま<br><input type="checkbox"/> あぶら さとう<br><input type="checkbox"/> みりん しょうゆ | <input type="checkbox"/> ぶたにく<br><input type="checkbox"/> さとう<br><input type="checkbox"/> しお こしょう<br><input type="checkbox"/> さけ マスタード<br><input type="checkbox"/> しょうゆ<br><input type="checkbox"/> とりにく<br><input type="checkbox"/> さつまいも<br><input type="checkbox"/> にんじん たまねぎ パセリ<br><input type="checkbox"/> ぎゅうにゅう<br><input type="checkbox"/> なまクリーム<br><input type="checkbox"/> こむぎこ パター<br><input type="checkbox"/> コンソメスープ<br><input type="checkbox"/> しお こしょう<br><input type="checkbox"/> ごぼう コーン<br><input type="checkbox"/> きゅうり にんじん<br><input type="checkbox"/> ごま<br><input type="checkbox"/> ノンエッグマヨネーズ<br><input type="checkbox"/> さとう<br><input type="checkbox"/> しょうゆ す | <input type="checkbox"/> いわしのおかか<br><input type="checkbox"/> あぶらあげ<br><input type="checkbox"/> じゃがいも<br><input type="checkbox"/> はくさい<br><input type="checkbox"/> たまねぎ<br><input type="checkbox"/> にんじん<br><input type="checkbox"/> ねぎ<br><input type="checkbox"/> みそ<br><input type="checkbox"/> にぼし<br><input type="checkbox"/> ぶたにく<br><input type="checkbox"/> きりぼしだいこん<br><input type="checkbox"/> さけ しょうゆ<br><input type="checkbox"/> にんじん<br><input type="checkbox"/> たまねぎ<br><input type="checkbox"/> あぶら<br><input type="checkbox"/> さとう<br><input type="checkbox"/> しょうゆ<br><input type="checkbox"/> す  | <input type="checkbox"/> とりにく<br><input type="checkbox"/> レモンかじゅう<br><input type="checkbox"/> こめこ あぶら<br><input type="checkbox"/> さとう<br><input type="checkbox"/> しお こしょう しょうゆ<br><input type="checkbox"/> たまご<br><input type="checkbox"/> かまぼこ とうふ<br><input type="checkbox"/> にんじん たまねぎ<br><input type="checkbox"/> えのきたけ ねぎ<br><input type="checkbox"/> かたくりこ<br><input type="checkbox"/> しょうゆ しお<br><input type="checkbox"/> だしこんぶ<br><input type="checkbox"/> けずりぶし<br><input type="checkbox"/> さつまいも<br><input type="checkbox"/> きざみこんぶ<br><input type="checkbox"/> にんじん<br><input type="checkbox"/> けずりぶし<br><input type="checkbox"/> しょうゆ さけ<br><input type="checkbox"/> みりん                 | <input type="checkbox"/> ぶたにく<br><input type="checkbox"/> しょうが たまねぎ<br><input type="checkbox"/> さとう かたくりこ<br><input type="checkbox"/> あぶら<br><input type="checkbox"/> しょうゆ みりん さけ<br><input type="checkbox"/> ベーコン<br><input type="checkbox"/> はるさめ<br><input type="checkbox"/> たまねぎ<br><input type="checkbox"/> にんじん コーン<br><input type="checkbox"/> チンゲンサイ<br><input type="checkbox"/> ごまあぶら<br><input type="checkbox"/> しょうゆ しお<br><input type="checkbox"/> こしょう<br><input type="checkbox"/> ちゅうかスープ<br><input type="checkbox"/> こまつな<br><input type="checkbox"/> れんこん<br><input type="checkbox"/> にんじん<br><input type="checkbox"/> ごま さとう<br><input type="checkbox"/> しょうゆ |   |   |

～ 今月使用する西脇市産の食材 ～

給食では、西脇ファーマーズブランドの農産物も積極的に使用しています。  
※西脇市の環境に配慮した栽培方法で生産した農産物

## 3月の給食目標 食生活をふり返ろう

## 食生活チェックシート

自分の食生活をふり返り、「はい」か「いいえ」に○をつけ、数えてみましょう。

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
| <input type="checkbox"/> 朝ごはんを毎日食べている<br><p>はい・いいえ</p>           | <input type="checkbox"/> 食事の前に手をきれいに洗っている<br><p>はい・いいえ</p> | <input type="checkbox"/> よくかんで食べている<br><p>はい・いいえ</p>     | <input type="checkbox"/> 食事のマナーを守っている<br><p>はい・いいえ</p>                 |
| <input type="checkbox"/> 正しいおはしの持ち方、食器の置き方をしている<br><p>はい・いいえ</p> | <input type="checkbox"/> おやつの時間と量を決めている<br><p>はい・いいえ</p>   | <input type="checkbox"/> 好き嫌いなく何でも食べている<br><p>はい・いいえ</p> | <input type="checkbox"/> 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつができています<br><p>はい・いいえ</p> |

「はい」が6～8こ

すばらしい 新しい学年でも、その調子で過ごせるとよいですね!

「はい」が3～5こ

あと一歩 できなかったことを意識して、取り組んでみましょう!

「はい」が0～2こ

がんばろう できそうなことを見つけてがんばってみましょう!

※都合により食材が変更となる場合があります。  
 印...おもにからだをつくるものになるしよくひん  
 印...おもにエネルギーのもとになるしよくひん  
 印...おもにからだのちようしをととのえるものになるしよくひん  
 ★印...あたらしいメニュー  
 ☺印...かみかみメニュー

3月の平均栄養供給量 ( ) は文部科学省基準

|       | 小学校           | 中学校           |
|-------|---------------|---------------|
| エネルギー | 624kcal (650) | 789kcal (830) |
| たんぱく質 | 25.1g (26.8)  | 30.7g (34.3)  |