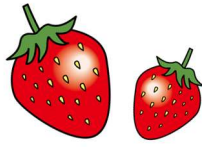


3月給食だより

長岡京市立神足小学校
令和7年3月



今年度の給食ものこりわずかになりました。3月は1年間のまとめの月です。皆さんは、給食を食べながら、どんなことを感じ、学んできましたか？ この1年を振り返るとともに、残りの日々も給食をしっかりと食べて、元気に学校生活を送ってほしいと思います。

4月からは6年生は中学生、1～5年生はひとつ上の学年に進級しますね。新しい学年、学校に向けて来年度の食生活の目標を立ててみましょう。

あなたの食生活はどうですか？ 振り返りチェックシート

日ごろの食生活を振り返り、よくできたと思うものに○を付けましょう。

☐ 朝ごはんを毎日欠かさず食べている	☐ 食事の前に手をきれいに洗っている	☐ 正しい姿勢で、よくかんで食べている
☐ 苦手な食べ物にも挑戦している	☐ おやつは時間と量を決めて食べるようにしている	☐ おはしを上手に使うことができる
☐ 食べたらずを磨いている	☐ おうちで食事のお手伝いをしている	☐ 家族や仲間と食事を楽しんでいる



できていなかったことは来年に向けて、できるように目標をたてていきましょう。これからも日々の食生活を大切に過ごしてくださいね。

春の行事と行事食

3月は「弥生」といいます。「弥(いや)」には「いよいよ、ますます」、そして「生(おい)」には草木が芽吹くという意味があります。この「いやおい」が縮まって「やよい」になったといわれます。ひな祭りやお彼岸の行事があり、お花見のシーズンに入ります。今から、桜の開花が待ち遠しいですね。

3月3日	3月20日ごろ	桜開花のころ
ひなまつり はまぐりの潮汁 ひしもち	春分の日(春のお彼岸) ぼたもち	お花見 はなみだんこ 花見団子 こうらくべんとう 行楽弁当

3月3日の給食…ちらしずし

3月3日の給食には「ちらしずし」が登場します。給食のちらしずしには、にんじん、しいたけ、グリーンピース、たまご、ちくわなど…たくさんの具が入っています。色とりどりの具がきれいなちらしずしを味わって食べてくださいね！



1年間ありがとうございました！

保護者の皆様、今年度も給食運営へのご理解とご協力をありがとうございました。この1年、子どもたちの「今日の給食おいしかった！」の元気な声とうれしそうな笑顔が励みになりました。日々の給食や食育を通して、子どもたちの心と身体の成長のサポートができていたらうれしいです。今月は、卒業や進級を控えた皆さんへ、応援やお祝いの気持ちを込めた給食を提供しますので、楽しみにしてください。



卒業生の皆さんへ

健康な心と体は、毎日の食事の積み重ねです。今食べている食事は、「未来の自分」をつくるための重要な土台となります。これから先、自分自身で選んで食べる機会が増えていきますが、迷ったときには、ぜひ給食を思い出してみてください。皆さんの新生活が健康で充実したものとなるよう願っています。

ご卒業おめでとうございます！





3がつ きゅうしょくこんだてよていひょう



長岡京市立神足小学校

日付	こ ん だ て め い	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	お も な ざ い り ょ う					
			エネルギーのもとになる		体をつくるもとになる		体の調子をととのえる	
ひなまつり 3 (月)	ちらしずし ぎゅうにゅう キャベツとぶたにくのみそいため はななのすましじる	570 23.8	こめ あぶら	さとう	しらすぼし たまご ぎゅうにゅう あかみそ	ちくわ のり ぶたにく かまぼこ	にんじん グリーンピース しょうが ピーマン	しいたけ ねぎ キャベツ はなな
4 (火)	ミルクパン ぎゅうにゅう さかなのフライカクテルソース チンゲンサイのスープ ヨーグルト	732 34.6	パン パンこ さとう	こむぎこ あぶら	ぎゅうにゅう たまご ヨーグルト	さけ ぶたにく	チンゲンサイ たまねぎ しょうが	たけのこ にんじん
5 (水)	げんまいいりごはん ぎゅうにゅう まーぼーどうふ やさいのごまドレッシング	653 25.5	こめ あぶら ごまあぶら ごま	げんまい さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう とうふ しらすぼし	ぶたミンチ あかみそ	しょうが たまねぎ たけのこ にら	にんにく にんじん しいたけ ほうれんそう
6 (木)	ごはん ぎゅうにゅう ちゃんこなべ だいずとじゃこのあげに はっさく 	638 27.7	こめ あぶら ごま	かたくりこ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	とりにく しんしゅうみそ にぼし	しょうが いとこんにやく だいこん ながねぎ	にんにく にんじん はくさい はっさく
7 (金)	ごはん ぎゅうにゅう やきにくふういため おやこスープ	588 22.9	こめ さとう ごま かたくりこ	あぶら ごまあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう たまご	ぎゅうにく とりにく	ピーマン にんじん りんご	たまねぎ にんにく ほうれんそう
10 (月)	さけわかごはん ぎゅうにゅう にくじゃが ポパイサラダ	638 21.6	こめ じゃがいも あぶら マヨネーズ	むぎ こんにやく さとう ごま	ぎゅうにゅう ひじき	ぎゅうにく ツナ	たまねぎ グリーンピース キャベツ	にんじん ほうれんそう とうもろこし
セレクト 11 (火)	こがたコッペパン ぎゅうにゅう フライドチキン ABCスープ たけのこカップケーキ (プレーン・ココア) 	697 27.6	パン かたくりこ マカロニ バター	こむぎこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ベーコン	とりにく	キャベツ にんじん	たまねぎ とうもろこし たけのこ
12 (水)	ごはん ぎゅうにゅう プルコギ サムゲタンスープ	598 23.2	こめ あぶら ごまあぶら かたくりこ	マロニー さとう ごま	ぎゅうにゅう とりにく	ぎゅうにく	たまねぎ にんじん しょうが	ピーマン にんにく ながねぎ
13 (木)	ごはん ぎゅうにゅう やきざかな (ほっけ) ブロッコリーとツナのサラダ みそしる	622 29.6	こめ さとう	あぶら	ぎゅうにゅう ツナ わかめ	ほっけ とうふ しんしゅうみそ	ブロッコリー ねぎ	とうもろこし たまねぎ
14 (金)	カツカレー ぎゅうにゅう フルーツのヨーグルトあえ	830 32.7	こめ あぶら バター パンこ	むぎ じゃがいも こむぎこ	ぎゅうにく こなチーズ たまご ヨーグルト	スキムミルク ぶたにく ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ セロリー	しょうが にんじん りんご
17 (月)	せきはん ぎゅうにゅう かしわのあまからあえ ひじきのいために すましじる 	729 29.2	こめ ごま あぶら	もちごめ かたくりこ さとう	あずき とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじき とうふ	しょうが えのきだけ	にんじん ねぎ
18 (火)	こがたコッペパン ぎゅうにゅう スパゲティミートソース やさしいため チーズ	712 28	パン オリーブオイル	スパゲティ あぶら	ぎゅうにゅう ぶたミンチ	ぎゅうミンチ チーズ	パセリ キャベツ もやし	たまねぎ にんじん こまつな

3月の主な食材の産地は以下の通りです。(資料提供(財)京都府学校給食会)

*食材の入荷状況など都合により変更になる場合もありますのでご了承ください。

じゃがいも たまねぎ にんじん にんにく にら	北海道 北海道 鹿児島他 青森 高知	干しいたけ ごぼう ひじき たけのこ水煮 はっさく	九州他 栃木他 長崎 京都 和歌山
大豆 ベーコン 鶏卵	北海道 愛媛・九州他 京都	さわら ほっけ さけ しらす干し兵庫他	京都 アラスカ 北海道
牛肉 豚肉 鶏肉	北海道・青森 鹿児島・宮崎・愛知 宮崎・兵庫他	地元産 (長岡京市産) キャベツ 白菜 小松菜	大根 ねぎ 花菜

