

令和7年度(令和8年) 3月給食献立表 福島町学校給食センター

	月	火	水	木	金
献立	2 にしよくだん (にくそぼろ) たまごそぼろ ほうれんそうと ベーコンのスープ	3 コッパン コンスープ チキンナゲット(小2こ/中3こ) (ケチャップ) キャベツとハムのソテー	4 ごはん あぶらあげのみそしる とりのからあげ (小2こ/中3こ) ほうれんそうのごまあえ	5 福小5年生給食 こんぶだしうどん ジャーマンポテト	6 ごはん ワタンスープ あじつきにくだんご (小2こ/中3こ) パンパンジーサラダ
	約エネルギー 630kcal 820kcal	660kcal 860kcal	670kcal 870kcal	510kcal 660kcal	640kcal 830kcal
あか	ぶた肉 とり肉 たまご ベーコン 大豆 牛乳	とり肉 ハム 生クリーム 牛乳	とり肉 油あげ みそ 牛乳	とり肉 かまぼこ ベーコン こんぶ 牛乳	とり肉 だんご 牛乳
き	ごはん さとう 油	パン バター 油	ごはん さとう 油 ごま	うどん じゃがいも バター 油	ごはん ごまドレッシング
みどり	人参 玉ねぎ ほうれん草 しめじ	玉ねぎ 人参 コーン キャベツ	長ねぎ もやし ほうれん草 しめじ	人参 長ねぎ 玉ねぎ 白菜 しめじ	人参 長ねぎ きゅうり もやし えのき ぎくらげ
献立	9 ごはん とうふのみそしる にくじゃが やきプリンタルト	10 こくとうパン やさしいコンソメスープ てづくりグラタン ようなし	11 牛乳 ビビンパどん メンマスープ	12 牛乳 ソースやきそば とりとチンゲンサイ のスープ	13 わかめごはん 牛乳 だいいんのみそしる ほっけのみりん づけやき ひじきのそぼろに
	約エネルギー 560kcal 730kcal	510kcal 660kcal	660kcal 860kcal	690kcal 900kcal	600kcal 780kcal
あか	ぶた肉 とうふ わかめ みそ 牛乳	ベーコン ソーセージ 生クリーム チーズ 牛乳	とり肉 ぶた肉 大豆 牛乳	ぶた肉 とうふ 牛乳	ほっけ ぶた肉 わかめ ひじき みそ 牛乳
き	ごはん じゃがいも 白だし さとう 油 タルト	パン マカロニルー 油	ごはん さとう ごま ごま油	中華めん 油	ごはん さとう
みどり	人参 玉ねぎ ほうれん草 しめじ	人参 玉ねぎ 白菜 しめじ ようなし	人参 長ねぎ もやし ほうれん草 メンマ わらび えのき	人参 玉ねぎ 長ねぎ キャベツ もやし チンゲン菜 しめじ	長ねぎ 大根 人参 しめじ えだ豆 れんこん
献立	16 牛乳 くろまいごはん チキンカレー フルーツポンチ	17 牛乳 まるわりパン ミネストローネ さけチーズフライ (タルタルソース) ポイルキャベツ	18 牛乳 ごはん たまねぎのみそしる さばのみそに こまつなののりあえ	19 牛乳 ペペロンチーノ にくだんごのスープ	20 しんぶん ひ 春分の日
	約エネルギー 760kcal 990kcal	690kcal 890kcal	620kcal 810kcal	600kcal 780kcal	
あか	とり肉 牛乳	しゃけ ソーセージ チーズ 牛乳	さば 油あげのみそり 牛乳	肉だんご ベーコン 牛乳	
き	燕米 じゃがいも 油 バター ルー さとう 白玉	パン じゃがいも さとう 油 タルタルソース	ごはん 油	スパゲッティ 油	
みどり	人参 玉ねぎ りんご もも パイン	人参 玉ねぎ 白菜 キャベツ トマト	玉ねぎ えのき 小松菜 もやし	人参 長ねぎ 玉ねぎ チンゲン菜 エリンギ ほうれん草	
献立	23 ごはん さつまじる ぶたのしょうがいため	こんぶ ふくしまちょう しょうさい ～ 今月の福島町の食材～ こんぶ くらまい		＜リクエスト給食＞ ラインの <input type="checkbox"/> ったものが 小学6年生、中学3年生から リクエストされたメニューです	
	約エネルギー 640kcal 830kcal	こんぶ 今月の平均栄養価		小学校(中学年) 630kcal	中学校 820kcal
あか	とり肉 ぶた肉 とうふ みそ 牛乳	こんぶ		エネルギー	たんばく質
き	ごはん さつまじりも こんにゃく さとう 油	たんばく質		24.9g	32.4g
みどり	人参 長ねぎ 玉ねぎ しめじ	脂質		22.6g	29.4g

※ 献立は物資の都合上、変更になる場合があります。



そつぎょうがくねん 卒業学年リクエスト給食

今年(ことし)の卒業学年(そつぎょうがくねん)に向けて、もう一度(いちど)食べたい給食(きゅうしょく)アンケートをとり、その結果(けっか)を今月(こんげつ)の献立(こんだて)に取り入れ(と)りました。そのメニュー(メニュー)が好きな理由(りゆう)を一部(いちぶ)紹介(しょうかい)します。

- わかめごはん：味(あじ)が好き(す)きだから。(吉小(よししょう)と)にかく食べたい。(ふくしょう)
- ビビンパ丼：おいしいから。(福小(ふくしょう)) 一番(いちばん)好きなメニュー(メニュー)だから。(福中(ふくちゅう))
- 焼きそば：人気(にんき)があるから。最後(さいご)に食べたいから。(福中(ふくちゅう))
- 焼きプリンタルト：クラス(クラス)のみんな(みんな)が好きなもの(もの)だから。(吉小(よししょう))

何度(なんど)も食べたい(た)くなる味(あじ)だから。(福中(ふくちゅう))

ふくしまちょう とうちきゅうしょく
＜福島町のご当地給食が出ます！＞

福島(ふくしま)小学校(しょうがっこう)5年生(ごねんせい)の皆さん(みなさん)が家庭科(かてい)の授業(じゅぎょう)でご当地給食(ごとうちきゅうしょく)を考えて(かんが)てくれました。

福島町(ふくしまちょう)でとれる**こんぶ**を使った、「こんぶだしうどん」です。

3月 がっ 給食だより



1年間の振り返りをしよう!



いよいよ3月、今の学年で過ごす日も残りわずかとなりました。皆さんは、日々の給食からどんなことを学んできたでしょうか？ この1年を振り返り、できたことをチェックしてみましょう。



<p>給食の前に 手をきれいに洗えましたか？</p>	<p>食事のあいさつは 心を込めて言えましたか？</p> <p>いただきます</p>	<p>おはしを正しく使う ことができましたか？</p>
<p>よくかんで味わって 食べられましたか？</p>	<p>バランスの良い 食事のとり方がわかりましたか？</p> <p>バランス</p>	<p>自分に必要な量を 考えて食べることができましたか？</p>
<p>地域でとれる食べ物を 知ることができましたか？</p>	<p>行事食や郷土料理 について知ることができましたか？</p>	<p>楽しい給食時間を 過ごせましたか？</p>

ご卒業おめでとうございます

友達や先生方と過ごした給食時間は、学校生活のかけがえのない思い出の一つとなっていることでしょう。給食が届くまでにはたくさんの人が関わっていて、皆さんを大切に思う気持ちが詰まっています。これから先、困難にぶつかることがあったら、ぜひ給食のことを思い出してください。皆さんが元気で活躍できるようにと、いつまでも応援しています。



ひな祭りのおはなし

毎年3月3日は、女の子の健やかな成長と幸せを願い、お祝いをする「ひな祭り」です。ひな人形や桃の花を飾り、さまざまな願いを込めた料理やお菓子をいただきます。季節の節目となる五節句（五節供）の一つ「上巳の節句」でもあり、季節の花にちなんで「桃の節句」とも呼ばれます。



ひな祭りの始まりは、平安時代までさかのぼります。古代中国から伝わった「上巳節」という厄払いの風習と、貴族の女の子たちの間で流行した人形遊びが結びつき、人形に災いを移して川に流す「流しびな」の風習が生まれました。その後、豪華なひな人形を飾るようになり、江戸時代には一般の人びとの間へも広がっていき、現代のようなひな祭りが行われるようになりました。