



2025年 3月のこんだて表

見附市学校給食センター

TEL (62) 2244

FAX (62) 2238

	月	火	水	木	金
こんだて	3	4	5	6	7
	エネルギー 672 kcal 塩分 2.2 g	エネルギー 591 kcal 塩分 2.1 g	エネルギー 600 kcal 塩分 2.5 g	エネルギー 664 kcal 塩分 1.7 g	エネルギー 699 kcal 塩分 2.5 g
	補ってほしい食品 牛乳 かに 卵 豚肉 わかめ ベーコン 豆腐	補ってほしい食品 牛乳 油揚げ さわら 鶏肉 かまぼこ 豆腐 みそ	補ってほしい食品 牛乳 卵 ハム 鶏肉 ベーコン	補ってほしい食品 牛乳 牛肉 豆腐 油揚げ みそ カップdeヤクルト	補ってほしい食品 牛乳 豚肉 こんぶ 湯葉 鶏肉 みそ
あか	キャベツ にんじん しいたけ にんにく しょうが たけのこ きくらげ もやし 玉ねぎ 長ねぎ	うめ にんじん たけのこ れんこん かんぴょう しいたけ キャベツ きゅうり コーン 大根 小松菜 えのき ねぎ	ブルーベリー れんこん キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ にんじん 大崎菜	れんこん ごぼう にんじん いんげん まいたけ 大根 なめこ 小松菜	キャベツ きゅうり にんじん たくあん ごぼう しいたけ 小松菜 長ねぎ
みどり	米 油 ごま油 片栗粉 春雨 砂糖 小・特支：いちごの豆乳ムース	米 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 中学校：いちごの豆乳ムース	米粉パン 砂糖 油 じゃがいも 片栗粉	米 麦 油 砂糖 ごま油 片栗粉 里いも	米 パン粉 油 砂糖 じゃがいも
きいろ					
こんだて	10	11	12	13	14
	エネルギー 675 kcal 塩分 2.4 g	エネルギー 602 kcal 塩分 1.6 g	エネルギー 672 kcal 塩分 2.8 g	エネルギー 630 kcal 塩分 1.6 g	エネルギー 753 kcal 塩分 2.6 g
	補ってほしい食品 海藻類	補ってほしい食品 きのこ類	補ってほしい食品 くだもの	補ってほしい食品 いも類	補ってほしい食品 魚類
	牛乳 豚肉 牛肉 大豆 ちりめんじゃこ	牛乳 いか ハム 豆腐 長ねぎ ブロッコリー にんじん コーン 大根 ごぼう	牛乳 牛肉 ツナ わかめ 茎わかめ 昆布 とさかのり ふのり チーズ	牛乳 メカジキ 鶏肉 豆腐 みそ	牛乳 豚肉 牛肉 あさり ベーコン 生クリーム
あか	玉ねぎ にんじん セロリ トマト せとか コーン キャベツ もやし 大崎菜 マッシュルーム	れんこん きゅうり キャベツ コーン トマト	玉ねぎ にんじん にんにく しょうが れんこん きゅうり キャベツ コーン トマト	にら 小松菜 コーン にんじん もやし 大根 長ねぎ まいたけ	コーン 玉ねぎ トマト マッシュルーム キャベツ きゅうり にんじん パセリ
みどり	米粉めん ルウ 油 砂糖 米粉 ごま ごま油	米 ごま油 砂糖 さつまいも 里いも ノンエッグマヨネーズ	米 麦 さつまいも 油 ルウ 米粉	米 油 砂糖 アーモンド	米 パン粉 もち麦 米粉 砂糖 じゃがいも 油 ルウ 小・特支：米粉と豆乳のいちごケーキ
きいろ					
こんだて	17	18	19	20	21
	エネルギー 650 kcal 塩分 2.2 g	エネルギー 618 kcal 塩分 1.6 g	エネルギー 644 kcal 塩分 2.8 g	3月のお米は 葛巻小学校区産 こしいぶきです。 市内の生産者さんに 感謝して、味わって いただきますよう。	
	補ってほしい食品 種実類	補ってほしい食品 いも類	補ってほしい食品 きのこ類	補ってほしい食品 くだもの	
	牛乳 さんま ひじき あさり 豚肉 油揚げ みそ	牛乳 銀ざけ かつおぶし 厚揚げ わかめ みそ	牛乳 卵 ウインナー 大豆 ハム ベーコン	牛乳 えび 卵 焼き豚 茎わかめ 豆腐	
あか	オレンジ にんじん れんこん 枝豆 まいたけ しめじ えのきたけ 長ねぎ	小松菜 もやし にんじん コーン かぼちゃ えのきたけ 長ねぎ	キャベツ にんじん ブロッコリー にんにく 玉ねぎ れんこん セロリ トマト	トマト にんにく しょうが きゅうり えのきたけ しいたけ 大崎菜 玉ねぎ 長ねぎ にんじん もやし	
みどり	米 砂糖 さつまいも 油	米 砂糖 アーモンド	米粉パン 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 油 じゃがいも 片栗粉	米 小麦粉 片栗粉 油 砂糖 春雨 ごま油	
きいろ					
こんだて	日	* 3月の給食予定 *			
		* 中学校 *			
	エネルギー 小 kcal 中 kcal 塩分 小 g 中 g	* 小学校 *			
	補ってほしい食品 家庭で補ってほしい食品	18日 新潟小最終日 19日 見附小、名木野小、葛巻小、今町小最終日 21日 第二小、田井小、上北谷小最終日			
あか	赤：体をつくるもとになる食品	* 特別支援学校 *			
みどり	緑：体の調子を整えるもとになる食品	4日 小学部4・5・6年なし 7日 中学部なし 14日 最終日			
きいろ	黄：エネルギーのもとになる食品	* 都合により献立を変更する場合があります。あらかじめ、ご了承ください。			

2025年 3月の給食だより

給食から、どんなことを学びましたか？

卒業や進級など節目を迎える時期となりました。給食は、「心と体の栄養になるように」「おいしく安心して食べられるように」など、たくさんの思いを込めて作っています。皆さんは、給食を食べながら、どんなことを感じ、学んだでしょうか？

今年度の給食もあと少しで終わりです。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食べて、元気に学校生活を送ってほしいと思います。



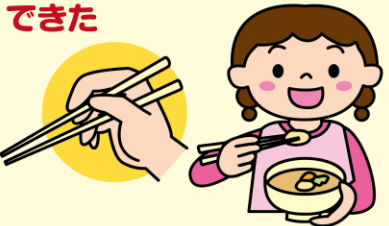
見附市のホームページに給食レシピが掲載されています。このQRコードからご覧になれます。



給食時間を振り返ろう

「食育」チェックシート

この1年の給食時間を振り返り、できたことに○を付けましょう。

給食の前に手をきれいに洗えた 	給食当番の身支度をきちんとできた 	食事のあいさつを心を込めて言えた いただきます 
食器を正しく並べることができた 	お箸を正しく持ち、上手に使うことができた 	よくかんで味わって食べることができた 
地域の産物や食文化を知ることができた 	日本の伝統行事と行事食について知ることができた 	バランスのよい食事の組み合わせがわかった 