



毎月19日「食育の日」
20日「美味しおDay」

3日「ひな祭り献立」
10日「卒業お祝い献立」

かわち丸



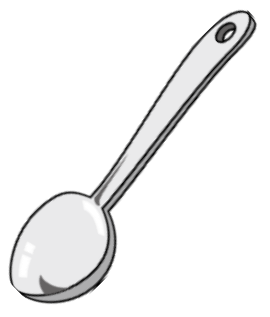
3月学校給食予定献立表

今月の目標 ～自分の食生活を振り返ろう～

寒さもゆるみははじめ、春の訪れがそこかしこに感じられます。今年度も残りわずかになりました。

この1年の学校生活はどうでしたか？進級・進学に向けて、1年間のまとめと反省をしてみましょう。

●の日はスプーンを持ってきてください。



令和6年度

かわち学園

日	曜	スプーン	献立名	主な食品名						調味料 その他	1～3年	4～6年	7～9年	
				おもに体を作る食品		おもに体の調子を整える食品		おもに熱や力のもとになる食品			エネルギー(kcal)			
				1群	2群	3群	4群	5群	6群		たんぱく質(g)			
3	月		【ひな祭り献立】 今日は「桃の節句」です。子どもの幸せと健やかな成長を願ってお祝いする日です。給食には花型のハンバーグとひなあられが提供されます。								580 21.2	672 23.9	791 28.2	
			炊き込みちらし寿司	とり肉 だいず 油揚げ		にんじん ほうれんそう	ごぼう しいたけ	ごはん さとう	ごま	酢 塩 しょうゆ				
			牛乳		牛乳									
			豆腐ハンバーグおろしソース	とり肉 とうふ		にんじん	たまねぎ にんにく しょうが だいこん	さとう でんぶん		塩 しょうゆ オイスターソース				
			花麩のすまし汁	とうふ	わかめ		えのきたけ ねぎ みつば	ふ		塩 しょうゆ かつおだし				
			ひなあられ		のり			もち米 さとう		しょうゆ				
4	火		ごはん					ごはん			567 22.0	666 25.6	809 31.0	
			発酵乳（ブルーベリー味）		脱脂粉乳		ブルーベリー	さとう						
			焼き餃子	とり肉 ぶた肉		にら	キャベツ たまねぎ	小麦粉 でんぶん さとう	豚脂 ごま油	塩 酒 オイスターソース しょうゆ				
			チンジャオロース	ぶた肉		青ピーマン	たけのこ たまねぎ しいたけ しょうが にんにく	でんぶん	米油 ごま油	酒 みりん 塩 しょうゆ オイスターソース コショウ				
			中華スープ			チンゲンサイ	ぶなしめじ えのきたけ だいこん きくらげ	はるさめ	ごま油	塩 コショウ しょうゆ 中華だし				
5	水		ミートソーススパゲティ（パスタ・ミートソース）	ぶた肉 だいず		にんじん トマト	たまねぎ エリンギ	スパゲティ さとう	米油	ケチャップ デミグラスソース 赤ワイン 塩 コショウ	577 25.2	677 29.7	745 33.1	
			牛乳		牛乳									
			かわち丸コロッケ				たまねぎ	じゃがいも さとう パン粉 米粉	米油	塩 コショウ 鶏がらだし				
			コールスローサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり			コールスロードレッシング コショウ				
6	木	●	ポークカレーライス（ごはん・ポークカレー）	ぶた肉		にんじん トマト	にんにく しょうが たまねぎ	じゃがいも	米油	カレールウ コンソメ ウスターソース ケチャップ	591 19.2	713 20.8	828 24.2	
			アップルジュース				りんご							
			ざくざくキャベツ			にんじん	キャベツ		ごま油	しょうゆ				
			揚げシュガーパン					コッペパン グラニュー糖	米油					
7	金	●	牛乳		牛乳						532 17.5	682 21.4	733 22.9	
			ペンネイタリアン	ベーコン ウィナー		にんじん	にんにく たまねぎ ぶなしめじ	マカロニ	米油	コショウ コンソメ ケチャップ マリナラソース				
			コーンスープ	とり肉	牛乳	パセリ	たまねぎ とうもろこし			ベシヤメルソース ポタージュ 塩 コショウ コンソメ				
10	月		【卒業お祝い献立】 今日は9年生がかわち学園での最後の給食で「9年生のリクエストメニュー」です。在校生も9年生に感謝の気持ちを込めていただきますよう。								671 27.9	798 31.2	【1組】 895 32.3 【2組】 890 31.8	
			ごはん					ごはん						
			牛乳		牛乳									
			鶏肉のレモン煮	とり肉			レモン果汁	でんぶん さとう	米油	酒 しょうゆ				
			春雨サラダ	ハム		こまつな	もやし	はるさめ さとう	ごま油	酢 しょうゆ				
			豚汁	ぶた肉 とうふ みそ		にんじん ほうれんそう	ごぼう だいこん ねぎ	こんにゃく	米油	酒 かつおだし				
			★9年生のみデザート											
			1組 ガトーショコラ	豆乳				さとう 米粉 でんぶん		ココアパウダー				
11	火		【旬の献立】 たけのこは、3月から4月に旬を迎えます。成長がはやく、すぐに竹になってしまうたけのこの旬は短いです。								553 27.1	660 31.2	765 35.0	
			ごはん					ごはん						
			納豆	だいず						しょうゆ からし				
			牛乳		牛乳									
			まさばの甘辛みそ焼き	さば みそ			にんにく	さとう		みりん 酒 トウバンジャン				
			なめたけあえ		寒天	こまつな	もやし えのきたけ	さとう		しょうゆ				
			若竹汁	かつお節	わかめ	さやえんどう にんじん	たけのこ			塩 しょうゆ 酒 かつおだし				
12	水		野菜たっぷり塩うどん（ソフト麺・野菜たっぷり塩うどんの汁）	ぶた肉		にんじん	しょうが にんにく キャベツ もやし ねぎ きくらげ	ソフトめん でんぶん	ごま油	鶏がらだし コショウ 塩	538 19.0	695 24.5	808 27.9	
			牛乳		牛乳									
			たこ焼き	たこ			キャベツ	米粉 さとう	米油	塩 かつおだし				
			ポテトサラダ	ベーコン		にんじん	きゅうり	じゃがいも	マヨネーズ(卵なし)	塩 コショウ				
13	木		ガパオライス（ごはん・ガパオライスの具）	ぶた肉		青ピーマン 赤ピーマン バジル	たまねぎ にんにく レモン果汁	さとう	米油	しょうゆ 鶏がらだし	571 27.0	699 32.3	827 37.7	
			牛乳		牛乳									
			豆腐サラダ	とうふ		にんじん	きゅうり キャベツ			中華ドレッシング				
			ピリ辛豆乳スープ	とり肉 だいず 豆乳 みそ		にんじん	にんにく しょうが たけのこ ねぎ	でんぶん	ごま油 ごま	中華だし 鶏がらだし トウバンジャン				
14	金		【日本味めぐり～兵庫県～】 兵庫県の郷土料理であるカツめしは、洋食の皿に盛ったごはんに、カツをのせ、デミグラスソースをかけたものです。								581 22.7	668 25.1	771 27.3	
			カツめし（ごはん・ソースカツ）	ぶた肉			たまねぎ	でんぶん パン粉 さとう	米油	塩 デミグラスソース コンソメ ウスターソース ケチャップ カレー粉				
			牛乳		牛乳									
			干草あえ	油揚げ		ほうれんそう にんじん	キャベツ もやし	さとう	ごま	しょうゆ				
			なめこのみそ汁	とうふ みそ			なめこ ねぎ			かつおだし				

日	曜	ス プ ー ン	献立名	主な食品名						調味料 その他	1～3年			4～6年			7～9年		
				おもに体を作る食品		おもに体の調子を整える食品		おもに熱や力のもとになる食品			エネルギー(kcal)								
				1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群		たんぱく質（g）								
17	月		ごはん					ごはん			569 16.2	688 18.8	806 21.4						
			牛乳		牛乳														
			ココア牛乳のもと					さとう		ココアパウダー 塩									
			ミートボールの酢豚風	とり肉		にんじん 青ピーマン 赤ピーマン	たまねぎ しょうが にんにく	パン粉 でんぶん さとう	豚脂 米油	塩 鶏がらだし コショー 酢 しょうゆ									
			チョレギサラダ		わかめ のり		キャベツ きゅうり		ごま	チョレギドレッシング									
ねぎスープ	とうふ		にんじん	ねぎ しいたけ はくさい		ごま油	中華だし 塩 コショー												
18	火		ごはん					ごはん			585 21.9	703 24.7	820 28.4						
			牛乳		牛乳														
			あじフライ	あじ				パン粉 小麦粉	米油	塩 バックソース									
			たくあんあえ			こまつな	キャベツ だいこん	さとう	ごま油 ごま	塩 酢 しょうゆ									
			すいとん汁	とり肉 油揚げ		ほうれんそう かぼちゃ	ねぎ	すいとん	米油	酒 しょうゆ 塩 かつおだし									
19	水		【旬の献立】	さやえんどうの旬は3月から5月です。緑黄色野菜に分類され、集中力の向上やカルシウム吸収を促す効果があります。										563 22.1	677 26.4	783 30.2			
			ごはん					ごはん											
			牛乳		牛乳														
			肉じゃがフライ	とり肉 ぶた肉			たまねぎ	でんぶん さとう じゃがいも	豚脂 米油	ケチャップ 塩									
			豚肉とごぼうのコチュジャン炒め	ぶた肉 みそ		にんじん こまつな	しょうが にんにく ごぼう ねぎ	さとう	ごま油	酒 しょうゆ みりん コチュジャン									
さやえんどうのみそ汁	油揚げ みそ		さやえんどう	えのきたけ ねぎ			かつおだし												
21	金		ごはん					ごはん			542 20.1	683 24.9	816 29.4						
			牛乳		牛乳														
			ハンバーグのバーベキューソース	とり肉 ぶた肉			たまねぎ りんご にんにく	さとう じゃがいも でんぶん	豚脂	しょうゆ ケチャップ 塩 ウスターソース									
			スパゲティサラダ	ベーコン			キャベツ きゅうり	スパゲティ		オリーブとたまねぎドレッシング									
ポテトスープ	とり肉		にんじん パセリ	たまねぎ セロリ	じゃがいも	米油	コンソメ 塩 コショー												
3月の平均栄養摂取量				1～3年				4～6年				7～9年							
エネルギー（kcal）				575				693				816							
脂質（g）				17.6				19.8				22.8							
食塩相当量（g）				1.74				1.99				2.47							

食育チェックシートで1年の食生活を振り返ろう！

※材料等の都合により変更することがあります。

『はい』と思うものに○をつけてみましょう。

朝ごはんは
毎日食べましたか？

☐

給食当番の仕事は
しっかり
できましたか？

☐

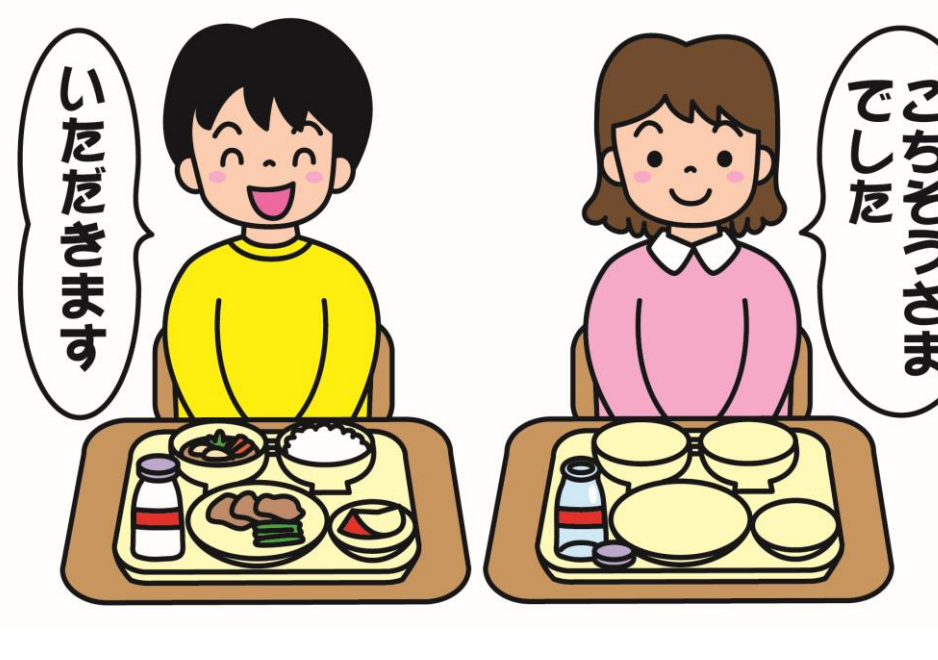
朝ごはんでは、おかずも
しっかり食べましたか？

☐

食事前の手洗いは
よくできましたか？

☐

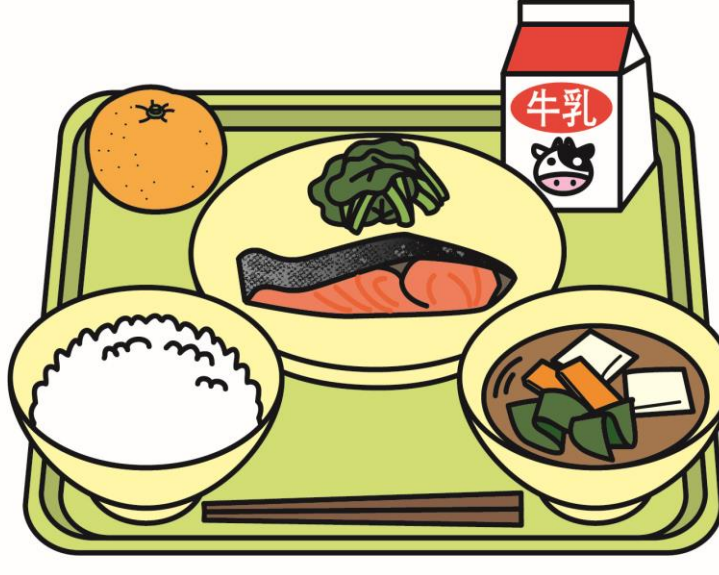
食事のあいさつは
できました？

☐

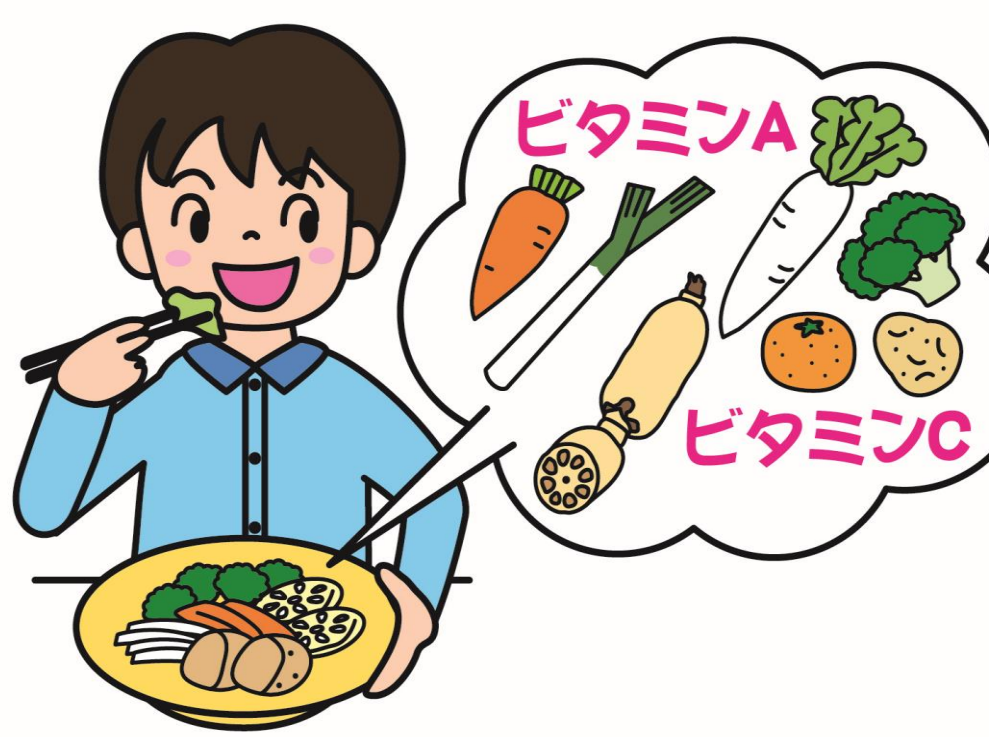
食事では、いつも
よく噛んで
食べていましたか？

☐

食器のならべ方にも
気をつけて食べることが
できましたか？

☐

野菜を毎日
食べて
いましたか？

☐

はしを正しく使い、おわんを
持って食べていましたか？

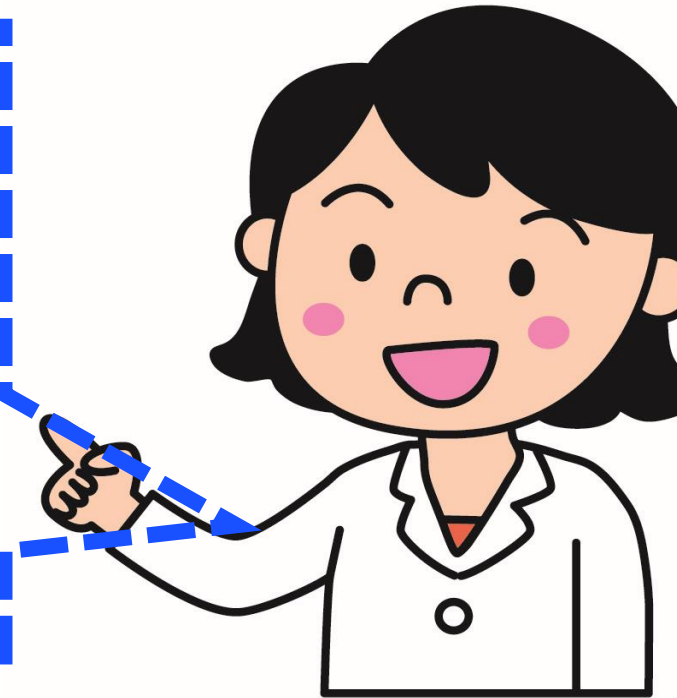
☐

給食の牛乳は
1口以上飲むよう
心がけましたか？

☐

結果はどうでしたか？

『○』がたくさんあった人は、よい食習慣をこれからも続けてい
きましょう。『○』の数が少なかった人は、新年度頑張ります。



※令和7年度より変更があります。

今までの給食では、食物アレルギーの対象者がいる食材は、
学校給食での提供はしていませんでした。
しかし令和7年度より、食物アレルギー対応マニュアルの変更
に伴い、提供していく方針です。つきましては、教育委員会より
12月に『すぐーる』にてお知らせを送信させていただいており
ます。また、学校より調査表もお配りさせていただいておりま
すので、ご確認ください。心配な方は、学校へお電話ください。

1年間ありがとうございました

3月21日（金）で、今年度の給食が終了します。今年度も1年
間、本校の学校給食、食育活動に深いご理解とご協力をいただきま
して、ありがとうございました。来年度も給食室一同、力を合わせ
て安全・安心でおいしい給食づくり、子どもたちの体と心を育む食
育活動に、力を注いでいきたいと思ひます。どうぞよろしく願ひ
いたします。

なお、新年度の給食は4月7日（月）、新1年生については
4月9日（水）からを予定しております。

ありがとうございました

