



令和7年度  
3月

がっこうきゅうしょくこんだてひょう

# 学校給食献立表



庄内町立学校給食共同調理場



日(曜日)	献立名 牛乳は毎日1本(200ml)つきます	材料名と体の働き					エネルギー (kcal)	ひとくちメモ	
		あか 体をつくるもの		みどり 体の調子を整えるもの		きいろ 働きがなるもの			
		たんぱく質	無糖質	ビタミン・食物繊維	炭水化物	脂肪			
2日(月)	ごはん ささみのレモン風味 パンネのきのこソース やさしいスープ	とりく ふたにく ベーコン	ぎゅうにゅう たまご	とまと じゃがいも ちんげんさい レモン にんにく たまねぎ しめじ きゃべつ	ごはん あぶら	650 806	給食の前には、おけんできれいに手を洗いましたか。手には目に見えない多くのウイルスや菌がついていて、自や口をさわったり、手でさわった食べ物を触したりして、体の中に取ってきます。手についたウイルスは、おけんで10秒もみ洗いをして、流水で15秒すすぐことを2回繰り返すと、約100万分の1に減らすことができます。食前には特にこの丁寧な2度洗いがおすすめです。		
3日(火)	【ひなまつり給食】 ちらし寿司 幼：のりたまふりかけ 白身魚の甘酢あん ほうれん草ののり和え すまし汁 小中：ひし餅 幼：三色ひなゼリー	ホキ とうふ なると	ぎゅうにゅう のり わかめ	にんじん ほうれん草 しょうが たまねぎ きゃべつ もやし きゅうり えのき ねぎ よもぎ	ごはん さとう ごまあぶら でんぶ もちこ	641 765	3月3日の「ひなまつり」は、五節句の一つ「上巳の節句」が起源です。「節」の節句ともいわれ、ひな人形をかざり、桃の花やひしもちをそなえてお祝いします。現在のように、ひな人形を飾るようになったのは江戸時代のことです。もとは人形を身代わりにして邪気を払う「流しひな」が起源とされます。お供え物のひし餅の3色は、白が桃、ピンクは雛の花、緑は若草を表しており、冬から春になる様子を色で表現しています。昔の人の春を待ち望む気持ちが届いてきますね。		
4日(水)	ごはん チーズ風味ソース入りのハンバーグ やさしいソテー 米粉パンチュー	とりく ベーコン ふたにく	ぎゅうにゅう たまご	もやし コーン にんにく パセリ こまつな しょうが たまねぎ にんじん きゃべつ とまと	ごはん さとう ごめこ じゃがいも	665 789	今日のソテーに入っている小松菜は、庄内町のまごころなっばの会の方が大切に育ててくださったものです。小松菜は12月から3月が旬の冬野菜で、寒さに強く、この時期に味が甘くなってきます。寒い時期は、小松菜の成長もゆっくりですが、その分栄養素もギュッとつまっています。小松菜には、骨や歯を支えるために欠かせないカルシウムや、カロテンが多く含まれていて、からだの調子を整えてくれる野菜です。		
5日(木)	【受験応援給食】 庄内町産有機栽培米つや姫の華やかごはん 南三陸町産たこカツ 庄内町産だいすサラダ たまごと豆腐のスープ 春のムース 幼：やさしいふりかけ	たこ たら たまご だいす かつおぶし とりく とうふ	ぎゅうにゅう にゅうせいれん たまご かつおぶし とりく とうふ	えだまめ きゅうり とうもろこし うめ きゃべつ ねぎ たまねぎ かぼちゃ ほうれん草 いちご にんじん せいさい	ごはん さとう パンこ ごむぎこ でんぶ	687 814	今日は受験生応援給食です。主菜は、南三陸町産のタコカツですが、タコは英語で「octopus(オクトパス)」といい、試験をパス(=合格)するという語呂合わせから受験応援給食にとり入れています。サラダやスープに入っている卵や大豆、大豆製品には、記憶力・集中力を高めるレシチンが含まれています。また、ごはんには腸が働くためのエネルギーになる炭水化物が含まれています。炭水化物をエネルギーにかえるにはビタミンB1が必要になりますので、給食のごはんはビタミンB1が強化されたものになっています。ビタミンB1は、豚肉や玄米、大豆などに多く含まれています。		
6日(金)	そぼろ丼(むぎごはん そぼろ丼の具) 切干だいごんの香味和え じゃが芋のみそ汁 りんごヨーグルト	むぎ たまご ハム だいす みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ ヨーグルト きゅうり もやし ねぎ	いんげん にんじん しょうが たまねぎ きりほしだいご きゅうり もやし ねぎ	ごはん むぎ さとう じゃがいも	675 824	ヨーグルトは、牛乳などに乳酸菌を加えて発酵させたものです。乳酸菌にはたくさんの種類があり、増やされている菌の種類だけでも350種類以上あるといわれています。乳酸菌は腸の中で善玉菌を増やし、腸を健康にして体の免疫力を高めてくれます。また、ヨーグルトにはカルシウムが多く含まれており、丈夫な骨や歯をつくってくれたり、神経が高ぶってイライラするのを防いだり、心臓や脳を正常に保つてはたらきもしてくれます。		
9日(月)	ごはん やさしいぎょうざ(幼が2こ、中3こ) ピーマン炒め 麻婆豆腐	ふたにく とりく とうふ みそ	ぎゅうにゅう にんにく たまねぎ にんじん きゃべつ きくらげ しょうが ピーマン ねぎ たけのこ しいたけ いら	ごはん あぶら ピーフン でんぶ さとう ごむぎこ	648 813	骨の形成は十代後半にはほぼ完成しますので、成長期の今は骨がどんどん大きくなるとても大切な時期です。また、骨量を増やして丈夫な骨をつくることのできる時期は、一般的に二十歳くらいまでと限られています。丈夫な骨をつくるためには、カルシウムが多い食品のほか、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。また、食事だけでなく、適度な運動も十分な睡眠も丈夫な骨づくりに大切です。			
10日(火)	【庄内町南三陸町友好献立】 庄内町産有機栽培米つや姫のごはん 庄内町の小学生がデザインした味付けのり 南三陸町産銀鮭焼き 南三陸町産わかめと庄内町産醤油の美の和え物 南三陸町産わかめのすまし汁	さけ ほたて とうふ しょうゆのみ あぶらあげ	ぎゅうにゅう めかぶ のり わかめ ちんげんさい ねぎ	きゃべつ きゅうり にんじん コーン ちんげんさい	ごはん くらげパスタ にんじん コーン ちんげんさい	601 762	東日本大震災から明日で15年。被害の大きかった宮城県南三陸町と庄内町は友好町であり、震災後はわかめの種付け交流や、給食にわかめをたくさん入れたりしながら種付けの絆を深めています。今日は庄内町と南三陸町との友好献立で、主菜は毎日好評の南三陸町産の銀鮭焼き、副菜は宮城県黒川郡・赤松町産さんらいだいたいだいたわかめと庄内町産しょうゆの美の和え物、汁は南三陸町産わかめのすまし汁です。また、味付けのりのパッケージは、南三陸町との友好献立のために庄内町の小学生がデザインしたものです。今日は、庄内町産有機栽培米つや姫のごはんと一緒に南三陸町の美味しい食材を味わっていただきましょう。		
11日(水)	ごはん あじ香茅フライ ソース 幼：コーンコロッセ きゃべつと塩麹炒め 庄内町産だいすとふた肉の煮物	あじ だいす ふたにく ベーコン なまあげ	ぎゅうにゅう にんにく しょうが ねぎ たまねぎ にんじん きゃべつ こまつな だいごん こんにゃく しいたけ	ごはん さとう ごむぎこ でんぶ じゃがいも	667 818	給食は、赤、黄、緑の食べ物がバランスよくとれるよう献立を考えていますので、成長期のみなさん豊富な栄養をしっかりとることができます。これからたくさんある食べ物の中から自分に必要なものを自分で選ぶ機会が増えてくるとも思います。そのとき、給食を思い出して選ぶと栄養バランスのよいものになるとも思いますので、毎日食べている給食を自や口、試て覚え、健康的な食べ方を身につけていきましょう。			
12日(木)	麦ごはん ポークカレー ミモザサラダ しらぬい	たまご ふたにく ハム	ぎゅうにゅう にんじん たまねぎ とまと きゃべつ にんにく しょうが ブロッコリー しらぬい	ごはん あぶら むぎ じゃがいも	666 812	ブロッコリーはどの部分を食べているか知っていますか？ブロッコリーはおもに「つぼみ」を食べる野菜です。収穫しないで、畑にそのまましておく、黄色い小さな花が咲きます。茎もかたい部分を取り除くと、捨てずに食べることができます。ブロッコリーは、カロテンやビタミンC、カルシウム、鉄、食物せんがいが豊富な緑黄色野菜です。			
13日(金)	【卒業・卒園お祝い給食】 赤飯 ごま塩 幼：おかかふりかけ とり肉の塩唐揚げ 菜の花ちりめん和え つみれ汁 卒業お祝いデザート(いちごのロールケーキ)	とりく つみれ とうふ たまご	ぎゅうにゅう ちりめん きゅうり にんじん コーン えのき ねぎ いちご	せきはん ごめこ あぶら はるさめ でんぶ ごむぎこ	750 899	今日は、卒園・卒業お祝い給食です。赤飯は、あずき(またはささげ)のゆで汁でもち米を蒸したもので、「赤飯」は日本の伝統的な料理です。日本では昔から、赤い色には邪気を払う力があると信じられていました。赤飯はお祭りや入学式、卒業式、さまざまなお祝いなど、特別の日の「ハレの日」に食べられる行事です。古くは平安時代から、赤飯はお祝いの席で食べられていたそうです。赤飯は地域によって入れる豆や味付けにも違いがあり、全国的にはあずきを入れるところが多いですが、関東地方ではささげを入れたり、北海道や東北では地域によって甘納豆を入れた甘い赤飯もあります。各地でさまざまな赤飯があるようですので、調べてみてはいかがでしょうか。今日は、みんなで卒園・卒業をお祝いしましょう。			
16日(月)	キムタクごはん(むぎごはん) 幼：のりつくだに ショウワロソウ(1こ) ほうれん草のナムル かきたま汁 豆乳プリン	ベーコン とりく ハム なまあげ たまご とうふ	ぎゅうにゅう にんじん ほうれん草 しょうが はくさいキムチ つぼかけ もやし きゃべつ ねぎ いちご たまねぎ たけのこ	ごはん あぶら むぎ ごむぎこ はるさめ	663 812	楽しい雰囲気でお食事をすると、栄養の吸収もよくなります。みなさんは、この1年間マナーを守ってクラスの仲間や先生と楽しく食事をすることができましたか？思いやりの心をもって、みんなで楽しく食事ができるようにマナーを身につけていきましょう。			
17日(火)	ごはん しそ味ひじき ふた肉のしょうが焼き ポテトサラダ 小松菜のみそ汁	ふたにく ハム なまあげ みそ	ぎゅうにゅう たまねぎ にんじん いら ひじき きゅうり コーン こまつな もやし しそのみ しょうが にんにく ねぎ	ごはん あぶら じゃがいも さとう でんぶ	669 812	人間のからだには体内時計といって、健康に生活するためのリズムがあります。この体内時計は、24時間よりも長いので、ずれて出てしまっています。このずれを調節するために大切なのが、「朝の光」をおぼることです。毎日同じ時間に「朝ごはん」を食べることです。休みの日も早く起きて、「朝の光」と「朝ごはん」で生活リズムを整え、元気にすごしましょう。			

※庄内町産などの産地情報は、給食だよりをご覧ください。(天候により産地が変更になる場合があります。)

※都合により献立を変更する場合があります。