

福崎町給食共同調理センター

給食予定献立表 令和7年3月

3日(月)		4日(火)		5日(水)		6日(木)		7日(金)		10日(月)	
3日(月) ひなまつり献立 わかめごはん ぎゅうにゅう ふのすまし汁 ハンバーグのおろしあんかけ れんこんのきんぴら ひなあられ		4日(火) もちむぎごはん ぎゅうにゅう ポークカレー もやしのサラダ いちごゼリー		5日(水) ごはん ぎゅうにゅう わかめのみそ汁 チキンカツのソースがけ きゃべつのおかか和え 中3) お祝いケーキ		6日(木) 黒糖パン ぎゅうにゅう コンスープ ポロニアハム ごぼうサラダ		7日(金) ごはん ぎゅうにゅう けんちん汁 さばのみそ煮 白菜のツナ和え		10日(月) ごはん 小) ジョアプレーン わかめスープ 肉そぼろ さつまいもコロケ	
アレルギー物質		アレルギー物質		アレルギー物質		アレルギー物質		アレルギー物質		アレルギー物質	
<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> わかめごはんのもと (エビ カニ) <input type="checkbox"/> ぎゅうにゅう <input type="checkbox"/> ふ <input type="checkbox"/> かまぼこ <input type="checkbox"/> とうふ <input type="checkbox"/> だいこん/にんじん <input type="checkbox"/> 青ねぎ けずりぶし/だしこんぶ しょうゆ みりん しお <input type="checkbox"/> とりぶたハンバーグ <input type="checkbox"/> だいこん <input type="checkbox"/> さとう/みりん しょうゆ <input type="checkbox"/> ぶたにく しょうが <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> れんこん/にんじん <input type="checkbox"/> いんげん/糸こんにやく <input type="checkbox"/> 白ごま <input type="checkbox"/> さとう/みりん しょうゆ りょうりしゅ かつおだし <input type="checkbox"/> ひなあられ	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> もちむぎ精麦 大麦 <input type="checkbox"/> ぎゅうにゅう <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> しょうが/にんにく <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> トマト <input type="checkbox"/> りんご <input type="checkbox"/> カレールー甘口 麦 リ <input type="checkbox"/> カレールー中辛 麦 リ <input type="checkbox"/> カレールー中辛 麦 リ <input type="checkbox"/> カレールー中辛 麦 リ <input type="checkbox"/> もやし <input type="checkbox"/> きゅうり <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> とうもろこし 青しそドレッシング 麦 豆 <input type="checkbox"/> いちごゼリー	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> ぎゅうにゅう <input type="checkbox"/> わかめ <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> あぶらあげ <input type="checkbox"/> 青ねぎ <input type="checkbox"/> みそ けずりぶし <input type="checkbox"/> ささみカツ 鶏 豆 <input type="checkbox"/> だいずあぶら 豆 <input type="checkbox"/> ビーフシチュー 麦 豆 豚 牛 <input type="checkbox"/> デミグラスソース 麦 豆 豚 牛 せ <input type="checkbox"/> トマト <input type="checkbox"/> とんかつソース リ <input type="checkbox"/> さとう しょうゆ <input type="checkbox"/> きゃべつ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> かつおぶしけずり <input type="checkbox"/> さとう しょうゆ みりん 中学校3年 <input type="checkbox"/> お祝いケーキ 豆	<input type="checkbox"/> コッペパン 麦 <input type="checkbox"/> 黒ごとう <input type="checkbox"/> ぎゅうにゅう <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> クリームコーン <input type="checkbox"/> とうもろこし <input type="checkbox"/> エリンギ <input type="checkbox"/> クリームポターージュルウ 乳 麦 豆 鶏 <input type="checkbox"/> とうにゅう 豆 <input type="checkbox"/> パセリ <input type="checkbox"/> コンソメ しょうゆ <input type="checkbox"/> ポロニアハム 鶏 豚 <input type="checkbox"/> ごぼう <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> きゅうり <input type="checkbox"/> アスパラガス <input type="checkbox"/> ごまドレッシング ゴ 豆 	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> ぎゅうにゅう <input type="checkbox"/> とりにく <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> だいこん <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> とうふ <input type="checkbox"/> あぶらあげ <input type="checkbox"/> こんにやく <input type="checkbox"/> 青ねぎ けずりぶし だしこんぶ しょうゆ みりん しお <input type="checkbox"/> さばのみそに 鯖 豆 <input type="checkbox"/> はくさい <input type="checkbox"/> こまつな <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> まぐろあぶらづけ 豆 <input type="checkbox"/> さとう しょうゆ みりん こめず <input type="checkbox"/> さつまいもコロケ 麦 豆 <input type="checkbox"/> だいずあぶら 豆	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 小) ジョア 乳 <input type="checkbox"/> わかめ <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> とうもろこし <input type="checkbox"/> とうふ <input type="checkbox"/> 青ねぎ チキンピジョン 鶏 しょうゆ 麦 豆 とりがらスープ 鶏 しおこしょう <input type="checkbox"/> とりにく しょうが <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> ごぼう <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> いんげん <input type="checkbox"/> 白ごま ゴ <input type="checkbox"/> さとう しょうゆ みりん りょうりしゅ かつおだし <input type="checkbox"/> さつまいもコロケ 麦 豆 <input type="checkbox"/> だいずあぶら 豆						

11日(火)		12日(水)		13日(木)		14日(金)		17日(月)		18日(火)	
11日(火) ごはん ぎゅうにゅう 親子煮 きゃべつ入り平つくね 香味和え		12日(水) ごはん ぎゅうにゅう じゃがいものみそ汁 ハンバーグのたまねぎソース ひじきの煮物		13日(木) コッペパン ぎゅうにゅう 春野菜のクリームシチュー 白身魚フライ ドレッシング和え		14日(金) ごはん ぎゅうにゅう 中華どんぶり ポークしゅうまい 春雨サラダ こども園) お祝いクレープ		17日(月) ごはん ひじきふりかけ ぎゅうにゅう 春きゃべつのみそ汁 さわらのレモン幽庵焼き きんぴらごぼう		18日(火) ごはん ぎゅうにゅう マーボー豆腐 だし巻き卵 ささみ和え	
アレルギー物質		アレルギー物質		アレルギー物質		アレルギー物質		アレルギー物質		アレルギー物質	
<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> ぎゅうにゅう <input type="checkbox"/> とりにく <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> たまご 卵 <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> 糸こんにやく <input type="checkbox"/> 青ねぎ <input type="checkbox"/> こうやどうふ けずりぶし <input type="checkbox"/> さとう しょうゆ みりん <input type="checkbox"/> でんぶん <input type="checkbox"/> きゃべつ入り平つくね 鶏 豚 <input type="checkbox"/> たくあん 豆 <input type="checkbox"/> もやし <input type="checkbox"/> ほうれんそう <input type="checkbox"/> さとう しょうゆ	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> ぎゅうにゅう <input type="checkbox"/> わかめ <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> あぶらあげ <input type="checkbox"/> えのきだけ <input type="checkbox"/> 青ねぎ <input type="checkbox"/> みそ けずりぶし <input type="checkbox"/> とりぶたハンバーグ 鶏 豚 <input type="checkbox"/> ソテーオニオン 豆 <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> さとう/みりん しょうゆ りょうりしゅ <input type="checkbox"/> ひじき <input type="checkbox"/> にんじん/いんげん <input type="checkbox"/> こんにやく <input type="checkbox"/> だいず <input type="checkbox"/> とりにく <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> さとう しょうゆ みりん りょうりしゅ かつおだし	<input type="checkbox"/> コッペパン 麦 <input type="checkbox"/> ぎゅうにゅう <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> しめじ <input type="checkbox"/> アスパラガス <input type="checkbox"/> ポークウインナー 豚 <input type="checkbox"/> クリームシチュー 乳 麦 豆 鶏 豚 <input type="checkbox"/> とうにゅう 豆 <input type="checkbox"/> しろみざかなフライ 麦 豆 <input type="checkbox"/> だいずあぶら 豆 <input type="checkbox"/> きゃべつ <input type="checkbox"/> きゅうり <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> とうもろこし <input type="checkbox"/> イタリアンドレッシング	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> ぎゅうにゅう <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> しょうが/にんにく <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> はくさい <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> チンゲンサイ <input type="checkbox"/> たけのこ <input type="checkbox"/> ちゃんぽんかまぼこ ラーメンスープ 麦 豆 ゴ しょうゆ 麦 豆 <input type="checkbox"/> でんぶん しょうゆ <input type="checkbox"/> ポークしゅうまい 麦 豚 <input type="checkbox"/> りょくとうはるさめ <input type="checkbox"/> きゅうり <input type="checkbox"/> もやし <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> さとう しょうゆ みりん こめず <input type="checkbox"/> こども園 <input type="checkbox"/> いちごクレープ 豆	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> ひじきふりかけ (エビ カニ) <input type="checkbox"/> ぎゅうにゅう <input type="checkbox"/> 春きゃべつ <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> あぶらあげ <input type="checkbox"/> 青ねぎ <input type="checkbox"/> みそ けずりぶし <input type="checkbox"/> さわら <input type="checkbox"/> レモンかじゅう <input type="checkbox"/> さとう しょうゆ みりん りょうりしゅ <input type="checkbox"/> ぎゅうにく 牛 <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> ごぼう/にんじん <input type="checkbox"/> いんげん/糸こんにやく <input type="checkbox"/> 白ごま ゴ <input type="checkbox"/> さとう しょうゆ みりん りょうりしゅ かつおだし	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> ぎゅうにゅう <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> しょうが/にんにく <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> とうふ <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> 白ねぎ <input type="checkbox"/> たけのこ <input type="checkbox"/> しいたけ <input type="checkbox"/> 赤みそ 豆 <input type="checkbox"/> さとう しょうゆ みりん チキンピジョン 鶏 とりがらスープ 鶏 <input type="checkbox"/> だし巻きたまご 卵 麦 豆 リ <input type="checkbox"/> もやし <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> きゅうり <input type="checkbox"/> ささみ 鶏 <input type="checkbox"/> さとう しょうゆ みりん こめず						

○赤の食品・体をつくるもの(たんぱく質・むきしつ) □黄の食品・熱や力のもとになるもの(たんすいかぶつ・しぼう) △緑の食品・体の調子をととのえるもの(ビタミン)

※たまごが含まれる献立名・材料に色を付けています。

※食材等の都合により献立が変更になる場合があります。

※献立表には、給食提供可能な日の全ての献立が掲載されておりますので、各学校・園における給食実施日とは異なる場合があります。

※厚生労働省指定のアレルギー特定原材料の表示は以下のとおりです。 卵：たまご 乳：乳 麦：小麦 蕎麦：そば ピ：落花生 It：えび 蟹：かに ア：アーモンド 鮫：あわび 飴：いか ら：いくら 乳：オレンジ

加：カシューナッツ キ：キウイフルーツ 牛：牛肉 く：くるみ ゴ：ごま 鮭：さけ 鯖：さば 豆：大豆 鶏：鶏肉 パ：バナナ 豚：豚肉 マ：まつたけ 珪：もも 芋：やまいも り：りんご せ：ゼラチン

※アレルギー特定原材料以外で表示するものは以下の通りです。 大麦：大麦・もち麦

	19日(水)	21日(金)	24日(月) とも園のみ	25日(火) とも園のみ	26日(水) とも園のみ	27日(木) とも園のみ
こんだて	ごはん ぎゅうにゅう もちむぎそうめん汁 からあげの甘辛がけ 三色和え 小中) お祝いクレープ	ごはん ぎゅうにゅう コンソメスープ ドライカレー マカロニサラダ 中) ヨーグルト	べんとう のりふりかけ たまねぎのみそ汁 メバルの煮つけ にんじんシリシリ	べんとう 春雨スープ 豚肉のケチャップがらめ 中華ナムル さくらゼリー	べんとう 肉じゃが ブレンオムレツ 白菜のおかか和え	コッペパン レタススープ 鶏肉のマーマレード焼き ポテトサラダ
	アレルギー物質	アレルギー物質	アレルギー物質	アレルギー物質	アレルギー物質	アレルギー物質
こんだてざいりょう	○ ごはん	○ ごはん	○ のりふりかけ (エビ カニ)	○ はるさめ	○ とりにく	○ コッペパン
	○ ぎゅうにゅう	○ ぎゅうにゅう	△ たまねぎ	△ たまねぎ/にんじん	○ しょうが	○ ポークウインナー
	○ もちむぎそうめん	○ ポークウインナー	○ じゃがいも	○ わかめ	○ サラダあぶら	△ レタス
	○ とうふ	△ たまねぎ/にんじん	△ にんじん	○ とうふ	○ じゃがいも	○ とうふ
	○ かまぼこ	○ じゃがいも	○ とうふ	○ あぶらあげ	△ たまねぎ	△ にんじん
	△ だいこん/にんじん	△ しめじ/ブロッコリー	△ えのきだけ	△ 青ねぎ	△ にんじん	△ しめじ
	△ 青ねぎ	○ しょうゆ	△ みそ	○ けずりぶし	○ あつあげ	△ 青ねぎ
	けずりぶし	コンソメ/しおこしょう	○ けずりぶし	○ メバルのにつけ	△ 糸こんにやく	コンソメ
	だしこんぶ	○ とりにく	○ しょうが/にんにく	△ にんじん	△ いんげん	しょうゆ
	しょうゆ	○ サラダあぶら	○ たまねぎ/にんじん	△ きゃべつ	○ けずりぶし	しおこしょう
	みりん	△ たまねぎ/にんじん	△ だいず	○ まぐるあぶらづけ	○ さとう	○ とりにく
	しお	○ とうもろこし	△ トマト	△ とうもろこし	○ しょうゆ	○ マーマレード
○ とりにく	○ だいず	○ カレールー甘口	○ とりがらスープ	○ みりん	にんにく/しょうが	
○ しおこしょう	△ トマト	○ カレールー甘口	○ とりがらスープ	○ さとう	しょうゆ	
○ でんぶん	○ カレールー甘口	○ カレールー甘口	○ しょうゆ	○ さとう	りょうりしゅ	
○ だいずあぶら	○ カレールー甘口	○ カレールー甘口	○ しょうゆ	○ さとう	○ プレンオムレツ	
○ さとう/みりん	○ カレールー甘口	○ カレールー甘口	○ しょうゆ	○ さとう	○ 卵	
○ しょうゆ	○ カレールー甘口	○ カレールー甘口	○ しょうゆ	○ さとう	△ はくさい	
○ りょうりしゅ	○ カレールー甘口	○ カレールー甘口	○ しょうゆ	○ さとう	△ こまつな	
△ もやし	○ シェルマカロニ	○ シェルマカロニ	○ さとう	○ さとう	△ にんじん	
△ こまつな	○ シェルマカロニ	○ シェルマカロニ	○ さとう	○ さとう	○ かつおぶしけずり	
△ にんじん	○ シェルマカロニ	○ シェルマカロニ	○ さとう	○ さとう	○ さとう	
○ さとう/みりん	○ シェルマカロニ	○ シェルマカロニ	○ さとう	○ さとう	○ さとう	
○ しょうゆ	○ シェルマカロニ	○ シェルマカロニ	○ さとう	○ さとう	○ さとう	
○ 小中	○ シェルマカロニ	○ シェルマカロニ	○ さとう	○ さとう	○ さとう	
○ いちごクレープ	○ シェルマカロニ	○ シェルマカロニ	○ さとう	○ さとう	○ さとう	



	28日(金) とも園のみ	31日(月) とも園のみ
こんだて	べんとう カレーうどん きゃべつのツナマヨ和え 豆乳プリン	べんとう ハヤシチュー ポテトカップグラタン ミックスフルーツ
	アレルギー物質	アレルギー物質
こんだてざいりょう	○ ぶたにく	○ ぶたにく
	○ しょうが/にんにく	○ しおこしょう
	○ サラダあぶら	○ サラダあぶら
	○ うどん	△ たまねぎ
	△ たまねぎ	△ にんじん
	△ にんじん	△ しめじ
	△ 白ねぎ	○ じゃがいも
	○ あぶらあげ	○ ハヤシチクルウ
	○ カレールー甘口	○ 赤ワイン
	○ けずりぶし	△ トマト
	○ しょうゆ	○ ウスターソース
	○ みりん	○ コンソメ
○ さとう	○ ポテトカップグラタン	
○ しお	○ (5種のやさい)	
△ きゃべつ	△ みかんシロップづけ	
△ ほうれんそう	△ おとうシロップづけ	
△ とうもろこし	○ カットゼリーなし	
○ まぐるあぶらづけ		
○ ノンエッグマヨネーズ		
○ とうにゅうプリン		

今年度も残り1か月となりました。  
 これまで食について、おたよりでさまざまなことをお伝えしてきました。これまで学んだことをふりかえって、今後の生活に生かしていってほしいと思います。



**体重は増えていくよ 成長期だもの**

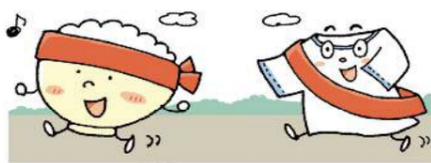
成長期は筋肉や骨などが大きくなり、体がつくられるので体重は増えていきます。体重が増えると「太った」という人がいますが、「太る」とは余分な脂肪がつくことをいいます。つまり、必ずしも「体重が増えた」＝「太った」とは限りません。

8歳 127cm 26kg → 11歳 143cm 36kg

**Q. すぐにやせる方法はないの？**

**A.** 食事を極端に減らすと体重はすぐに減りますが、これはとても危険な方法です。成長期は体をつくる時期なので、無理なダイエットは健全な成長を妨げるほか、貧血や無月経、将来の骨粗しょう症の危険を高めてしまいます。そのため、バランスのよい食事と適度な運動が大切です。

まずダイエットを始める前に、本当にダイエットが必要なのかを考えてみましょう。もし行う場合は、バランスのよい食事と適度な運動をして無理なく取り組みましょう。



今年度の給食が終了します。給食の取組にご理解とご協力をいただきまして、誠にありがとうございました。  
 新年度も職員一同、子どもたちの心と体の健康のため、心をこめて安心しておいしい給食づくりに力を注いでいきます。どうぞよろしく願いいたします。



**今月の福崎町産野菜**

きゃべつ 小松菜 レタス

給食の主な材料について、使用予定の産地を福崎町ホームページで公開しています。こちらも合わせてご覧ください。

○赤の食品・体をつくるもの(たんぱく質・むきしつ) □黄の食品・熱や力のもとになるもの(たんすいかぶつ・しぼう) △緑の食品・体の調子をととのえるもの(ビタミン)

※たまごが含まれる献立名・材料に色を付けています。  
 ※食材等の都合により献立が変更になる場合があります。  
 ※献立表には、給食提供可能な日の全ての献立が掲載されておりますので、各学校・園における給食実施日とは異なる場合があります。  
 ※厚生労働省指定のアレルギー特定原材料の表示は以下のとおりです。 卵:たまご 乳:乳 麦:小麦 蕎麦:そば ビ:落花生 I:えび 蟹:かに ア:アーモンド 鮑:あわび 竹:いか ら:いくら 柳:オレンジ  
 加:カシューナッツ キ:キウイフルーツ 牛:牛肉 <:くるみ ゴ:ごま 鮭:さけ 鯖:さば 豆:大豆 鶏:鶏肉 バ:バナナ 豚:豚肉 マ:まつたけ 苳:もも 芋:やまいも り:りんご ゼ:ゼラチン  
 ※アレルギー特定原材料以外で表示するものは以下の通りです。 大麦:大麦・もち麦