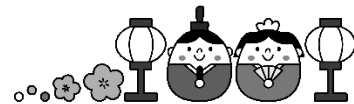


3月給食だより



令和7年3月
巨理町立学校給食センター



まだ寒さの残る日はあるものの、吹く風に春の到来を感じる季節となりました。この1年間で、どの子も心身ともに大きく成長し、一段とたくましくなったことと思います。日々の給食や食育を通して、そのサポートができていたらうれしいです。今月は、卒業や進級を控えた皆さんへ、応援やお祝いの気持ちを込めた給食を提供しますので、楽しみにしててください。

あなたの食生活はどうですか？



振り返りチェックシート



日ごろの食生活を振り返り、よくできたと思うものに○を付けましょう。

☐ 朝ごはんを毎日欠かさず食べている 	☐ 食事の前に手をきれいに洗っている 	☐ 正しい姿勢で、よくかんで食べている 	☐ 食べたらずを磨いている
☐ 苦手な食べ物にも挑戦している 	☐ おやつは時間と量を決めて食べるようにしている 	☐ おはしを上手に使うことができる 	☐ 家族や仲間と食事を楽しんでいる

○の数が…

6～8個

4～5個

1～3個

0個



もうすぐ春休み！



新年度に向けて準備をする機会に



新年度が始まると、環境が変わり、心と体に負担がかかりやすくなります。春休み中も早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて体調を整えておきましょう。

○3月分給食費口座振替予定額（1食単価×予定回数）

- | | | |
|--------------------|-----------------------------------|--------------------|
| ・巨理小学校（13回）：3,731円 | ・荒浜小学校（12回）：3,444円 | ・吉田小学校（12回）：3,444円 |
| ・長瀬小学校（9回）：2,583円 | ・逢隈小学校（11回）：3,157円 | ・高屋小学校（12回）：3,444円 |
| ・巨理中学校（12回）：4,032円 | ・荒浜中学校（9回）：3,024円 | ・吉田中学校（9回）：3,024円 |
| ・逢隈中学校（11回）：3,696円 | ※口座振替額は、各学校・学年で喫食回数により変わることがあります。 | |

○2月・3月分の口座振替日は、3月31日（月）です。（2月号でお知らせした2月分と、3月分をそれぞれ振替となります）

※口座残高をご確認いただき、不足の場合には前日までにご入金をお願いいたします。



3月予定献立表



*牛乳は毎日つきます

*○は栄養強化米入りです

月	火	水	木	金
3 *ひなまつり献立* 菜めし さわらの春香焼き ほうれん草のごま和え うーめん汁 ビーチゼリー	4 ごはん 豚肉コロッケ（Pソース） 青のりポテトソテー 豆腐ボールスープ	5 米粉パン 鶏肉の照り焼き カラフルソテー カレーうどん	6 ごはん ギョウザ 春雨の中華炒め 中華スープ ミルメークココア	7 *小学校お祝い献立* ごはん かつおのみそソースかけ（みそ） カミカミサラダ すまし汁（豆腐） 小：お祝いクレープいちご 中：ヨーグルト
	全中3年	全中3年・亘中・荒中	全中	全中3年
エネルギー 609 たんぱく質 26.9 脂質 15.0 塩分 3.2	エネルギー 744 たんぱく質 31.8 脂質 16.7 塩分 3.8	エネルギー 703 たんぱく質 21.5 脂質 26.1 塩分 2.3	エネルギー 891 たんぱく質 25.5 脂質 30.8 塩分 2.7	エネルギー 663 たんぱく質 34.0 脂質 24.4 塩分 3.2
10 ごはん 肉だんご ボイル野菜 （P和風ゆずドレッシング） 豚汁（みそ・豆腐）	11 *3.11献立* ごはん ポークカレー 防災サラダ フルーツのゼリー和え	12 豆乳食パン （ブルーベリージャム） トマトミートオムレツ ごぼうとベーコンのソテー コロコロ野菜スープ	13 ごはん ジャー جان豆腐（生揚げ） 春雨サラダ さくらゼリー	14 ごはん あじフライソースかけ ひじきの炒め煮 花ふのみそ汁（みそ・豆腐） アーモンド小魚
全中3年	長小6年・全中3年	長小6年・全中3年	長小6年・全中3年・吉中	長小・全中3年
エネルギー 623 たんぱく質 26.5 脂質 18.2 塩分 2.4	エネルギー 788 たんぱく質 32.1 脂質 21.6 塩分 2.6	エネルギー 692 たんぱく質 24.0 脂質 18.1 塩分 1.9	エネルギー 854 たんぱく質 28.1 脂質 20.8 塩分 2.4	エネルギー 610 たんぱく質 21.3 脂質 28.1 塩分 2.9
17 ごはん おろしハンバーグ ポテトサラダ 八杯汁（豆腐）	18 ごはん チンジャオロースー ラーメンサラダ （P香りごまドレッシング） 中華みそスープ（みそ）	19 ココアパン 赤魚のバジルソース焼き パンネミートソース ポトフ	20 春分の日	21 ごはん 豚肉のしょうが焼き 小松菜のツナ和え 油麩のみそ汁（みそ）
長小・全中3年	荒小・長小・逢小・高小・全中3年・荒中・吉中	全小・亘中3年・荒中・吉中・逢中		全小6年・吉小・長小・逢小・亘中3年・荒中・吉中・逢中
エネルギー 667 たんぱく質 26.2 脂質 22.6 塩分 2.4	エネルギー 828 たんぱく質 31.9 脂質 26.1 塩分 2.8	エネルギー 651 たんぱく質 26.4 脂質 20.4 塩分 2.7	エネルギー 796 たんぱく質 30.8 脂質 20.4 塩分 3.2	エネルギー 820 たんぱく質 37.0 脂質 30.5 塩分 3.5
24 修了式	* は給食のない学校です。 （変更になっている場合があります。学校により等でもご確認ください。） * 太文字は巨理町の食材を使用した献立です。 * はスプーンのつく献立です。	月平均栄養価 小学校（3・4年） エネルギー (kcal) 652 たんぱく質 (g) 25.5 脂質 (g) 21.0 塩分 (g) 2.5	中学校 エネルギー 808 たんぱく質 31.0 脂質 24.4 塩分 3.1	1年間ありがとうございました！

卒業生の皆さんへ

今年度の給食も残すところあとわずかとなりました。皆さんは日々の給食から、どのようなことを感じ、学びましたか？
 食べることを大切にすること、自分自身を大切にすることにつながります。給食から学んだことを生かし、健康で充実した毎日を送ってほしいと願っています。

ご卒業おめでとうございます！



今年度も、様々な品物の物価が高騰し、生活への影響が大きい年でした。

みなさんからいただいている給食費は全て食材費のみに使われています。一方、水道光熱費等、運営に係る経費は町で負担しています。

食材の高騰によって不足した食材費は国の臨時交付金を活用することで、保護者負担の給食費は据え置くことができました。今年度も給食運営へご理解とご協力をいただきありがとうございました。