

令和7年度

# 3月 予定献立表

※牛乳は毎日付きます。予定献立につき、変更になることがあります。

八郎潟町学校給食調理場

月	火	水	木	金
2日	3日 ひなまつり献立	4日	5日	6日 中学校なし
ごはん 鶏の寒こうじ焼き ひじき五目煮 野菜のみそ汁	むぎ 麦ごはん 三色そぼろ丼(真) 菜の花のごまあえ とうふのみそ汁 ひなあられ	ごはん さばの塩焼き こんにゃくソテー 根菜ごま汁	むぎ 麦ごはん ポークハヤシ 大根とツナの海藻サラダ (中のみ) お祝いいちごゼリー	ごはん まつかぜや 松風焼き ほうれん草と油揚げのおひたし じゃがいもと油麩のみそ汁
9日	10日	11日	12日	13日 小学校なし
ごはん いわしの梅煮 じゃがいものそぼろ煮 キャベツともやしのみそ汁	ごぼうピラフ ハンバーグBBQソース ツナとブロッコリーのサラダ コーンポタージュ	ごはん マスのみりん醤油焼き キャベツと厚揚げのみそ炒め 沢煮椀	ごはん 鶏肉の香味焼き 三色野菜のおひたし 豚汁 (小のみ) お祝いいちごゼリー	焼きそば 目玉焼き風オムレツ ごぼうのみそマヨサラダ
16日	17日	18日		
ごはん 十和田バラ焼き 青のりポテト 豆腐と野菜のみそ汁	ごはん ほっけピリ辛焼き 鶏肉と大根の煮物 白菜と厚揚げのみそ汁	むぎ 麦ごはん チキンカレー フレンチサラダ	☆今月の平均栄養価☆ 小学校 エネルギー 653 kcal たんぱく質 27.5 g 脂 質 21.6 g	☆今月の平均栄養価☆ 中学校 エネルギー 817kcal たんぱく質 33.1 g 脂 質 26.2 g

## 感謝の手紙を渡す会



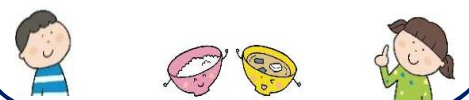
2月2日、食材を提供し

てくださっている地産地消  
の会とファーム夢未来の  
みなさん、食材の配達をして  
くださっているはちらぼの  
みなさん、安心安全パト

ロールのみなさん、給食調理員へ、全校児童生徒からのお手紙を  
渡す会を開催しました。小学校は健康委員、中学校は給食委員の  
代表児童生徒がお礼の言葉を添えて、手紙を渡しました。参会者  
からは「頑張って野菜を育てたい。」という声か聞かれました。

## 1年間の総まとめ 食生活チェック表

- 食事の前に石けんで手を洗った
- 準備と後片付けを協力してできた
- あいさつをしっかりとした
- よい姿勢でよくかんで食べた
- 好き嫌いをしないで食べた
- 箸を正しく持って食べた
- 味わって食事を楽しんだ



# 食育だより



令和7年度  
3月号

八郎瀧町学校給食調理場

## ご卒業ご進級おめでとうございます

中学3年生にとっては学生生活最後の、その他の学年のみなさんにとっては、今の教室で食べる最後の給食が近づいてきました。

給食は、成長期のみなさんの健やかな成長を支えるだけでなく、友達と明るく楽しく食べることで、心も元気にすることができます。

さて、みなさんの食事中の会話やマナーは、一緒に食べている友達にとって気持ちのよいものだったでしょうか？自分の食生活や給食時間を裏面のチェック表で振り返りましょう。



## 世界の料理 ~総集編~



令和7年度は、7カ国の料理が登場しました。みなさんはどの国の料理が好きでしたか？

フィンランド: 肉・野菜、スープ、パン

アメリカ: 肉・野菜、ライス、スープ

イギリス: 肉・野菜、パン、デザート

イタリア: 肉・野菜、パスタ、スープ

インドネシア: 肉・野菜、ライス、スープ

フィリピン: 肉・野菜、ライス、スープ

韓国: 肉・野菜、ライス、スープ

### 食文化のちがい

パン文化 ← 主食のちがい → ごはん文化

→ シンプルな味つけ	→ 濃い味のおかず
→ 焼く料理(オープン)	→ 炊く・煮る料理
ナイフ・フォーク	箸
→ 肉・乳製品	→ 魚・野菜

→ 味つけ・料理・食べ方が大きく変わる!

世界各国の料理は、その国の歴史や気候によって特徴があります。温かく雨の多いアジアでは稲作が盛んで、アジアと比べて涼しく、雨が少ないヨーロッパでは麦作が盛んです。主食の違いで食文化も大きく変わります。世界の料理を食べて、日本の料理との違いを感じたら、今度は日本や八郎瀧町の食文化について、興味をもってもらいたいと思います。