

清心小学校 3月メニュー

3月2日（月）	3月3日（火）	3月4日（水）	3月5日（木）	3月6日（金）	
玄米入りご飯 豚肉野菜のトマト煮 オクラとひじきの 納豆和え 車麩カツ みそ汁	♪ひなまつり ちらし寿司 さわらの醤油糍焼き 野菜の胡麻味噌和え 果物（いちご） すまし汁	「めんの日」 味噌煮うどん 海藻サラダ 大学芋	押し麦ご飯 厚揚げブルコギ風炒め さっぱりみかんサラダ 大根煮物 みそ汁	♪ミネラルいっぱい ひじき枝豆ご飯 ししゃも南蛮漬け 貝だくさん金平 果物（オレンジ） 煮干し粉入りみそ汁	
牛乳1本（紙パック200ml）	牛乳1本（紙パック200ml）	牛乳1本（紙パック200ml）	牛乳1本（紙パック200ml）	牛乳1本（紙パック200ml）	
774kcal	600kcal	630kcal	605kcal	597kcal	
3月9日（月）	3月10日（火）	3月11日（水）	3月12日（木）	3月13日（金）	
玄米入りご飯 あじの生姜煮 野菜納豆和え かぼちゃ素揚げ みそ汁	玄米入りご飯 鶏から揚げ ブロッコリー豆サラダ にらもやし炒め みそ汁	「めんの日」 ミートスパゲッティ ひじきサラダ ももゼリー	玄米入りご飯 さわらのカレーパン粉焼 おかか野菜炒め さつま芋のレモン煮 みそ汁	押し麦ご飯 厚揚げ野菜の味噌煮 キャベツとツナ甘酢和え れんこんチップス もずくスープ	
牛乳1本（紙パック200ml）	牛乳1本（紙パック200ml）	牛乳1本（紙パック200ml）	牛乳1本（紙パック200ml）	牛乳1本（紙パック200ml）	
684kcal	678kcal	547kcal	692kcal	614kcal	
3月16日（月）	3月17日（火）	3月18日（水）	3月19日（水）	3月20日（金）	
6年生卒業おめでとう リクエストメニュー コッペパン （いちごジャム） 鶏ささみフライ れんこんチップス コンボタスープ ぶどうゼリー	押し麦ご飯 豚と野菜の生姜焼き マカロニ和風サラダ ポテトフライ みそ汁	♪自然派New 「めんの日」 ☆味噌ラーメン ☆野菜焼売 ブロッコリーと トマト中華和え	卒業式	春分の日 お休み	
牛乳1本（紙パック200ml）	牛乳1本（紙パック200ml）	牛乳1本（紙パック200ml）			
640kcal	766kcal	632kcal			
3月23日（月）	3月24日（火）	3月25日（水）	3月26日（木）	3月27日（金）	
「カレーの日」 春野菜カレー パリパリサラダ 冷凍パイ	午前授業	修了式	♪New 押し麦ご飯 あじの備前漬床味噌焼 甘辛大豆そぼろと 野菜の炒め物 果物（オレンジ） わかめスープ	「めんの日」 きつねうどん 焼きししゃも 人参シリシリ	
牛乳1本（紙パック200ml）			牛乳1本（紙パック200ml）	牛乳1本（紙パック200ml）	
620kcal			558kcal	537kcal	
3月30日（月）	3月31日（火）	自然派 給食® CENTRAL FOODS 			1ヶ月平均（牛乳含む）657 kcal
玄米入りご飯 焼きさばの ユーリンチー風 野菜たくわん納豆 春キャベツお浸し みそ汁	玄米入りご飯 鶏のごま焼き 磯入り和風ポテトサラダ 豆苗ともやしの和え物 みそ汁				基準値平均650kcal
牛乳1本（紙パック200ml）	牛乳1本（紙パック200ml）				
667kcal	797kcal				

※ご注意※使用食材は仕入れ状況（天候不順や疫病流行等）によって一部変更の可能性がございます。予めご了承くださいませ。

食のちからを。
CENTRAL FOODS

※栄養価表示について※
素材の固体ことによる誤差や当日の調味料の使用状況によって変動がございます。
「目安」としての表示にご理解願います。
※食物アレルギーの方※
集団調理の特性上、ご心配な方は必ず医師の指導の下、ご利用いただくようお願いいたします。



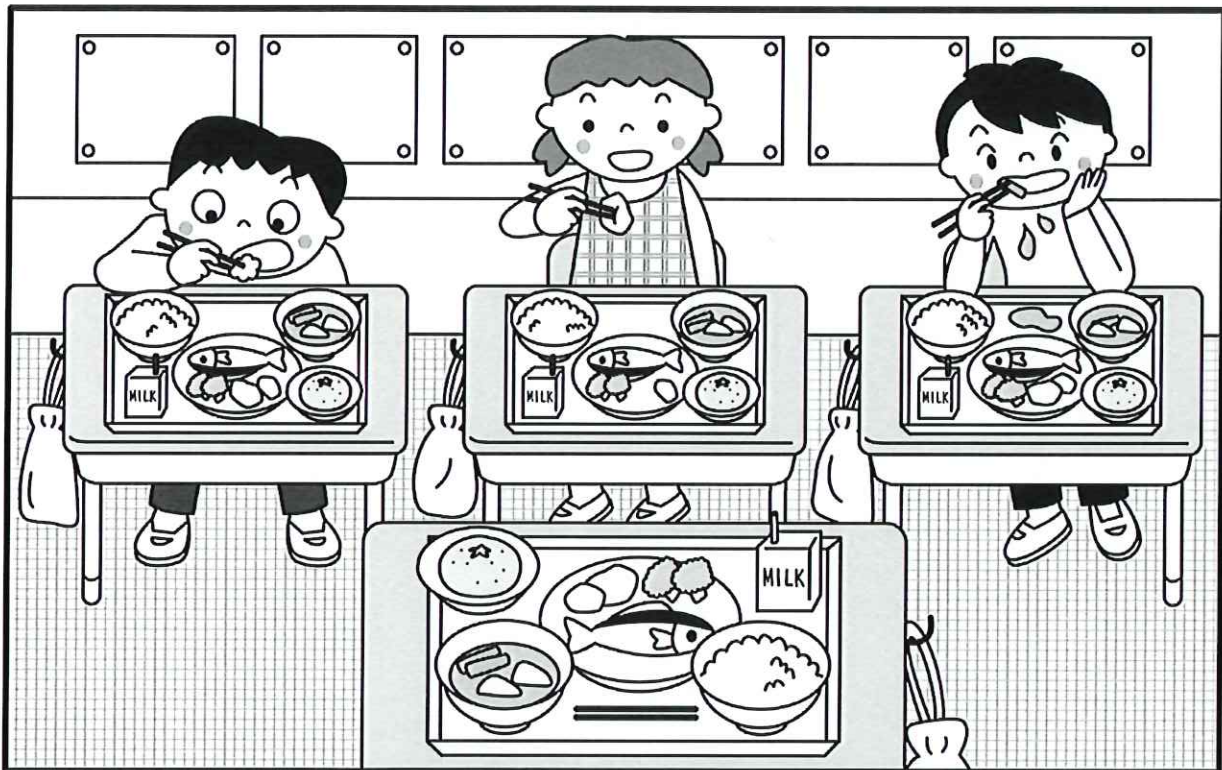
＜^{しょく}食のちから^{つうしん}通信＞

2026年3月号

♪ 祝 6年生のみなさん ご卒業おめでとうございます！

給食を6年間食べてくれてありがとう！皆さまのご活躍お祈りしています

下の絵は、ある日の給食時間の様子です。この中に、食事のマナーとしてまちがっているところがあります。まちがっているマナーの絵に○をして、何がまちがっているのか書いてみましょう。



みなさんの好きな 給食はなんでしょう？



1年が経つのは本当に早いんですね。皆さまの成長に負けずに自然派給食もさらなる磨きをかけていきます。みなさんの「お気に入り給食」はなんでしょう？ご家庭で子どもさんに聞いてもらって食卓の会話に花を咲かせていただけたら幸いです♪これからもどうぞよろしくお願いします。

・食器を下げたまま顔を近づけて食べる
・おはしをおかずを刺して食べる
・机の上をひじでつかず、まっすぐ座り、背中をのびして食べる
・机の頭は左向きが正しい
・おはしは左、汁物は右に置く
・食器を下げたまま顔を近づけて食べる
・おはしをおかずを刺して食べる
・机の上をひじでつかず、まっすぐ座り、背中をのびして食べる
・机の頭は左向きが正しい
・おはしは左、汁物は右に置く
・食器を下げたまま顔を近づけて食べる
・おはしをおかずを刺して食べる
・机の上をひじでつかず、まっすぐ座り、背中をのびして食べる
・机の頭は左向きが正しい
・おはしは左、汁物は右に置く



食のちからを。

CENTRAL FOODS