

令和7年3月の給食献立表



古川国府給食センター

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 30%;"> <h2>卒業生の皆さんへ</h2> <p>健康な心と体は、毎日の食事の積み重ねです。今食べている食事は“未来の自分”をつくるための重要な土台となります。</p> <p>これから先、自分自身で選んで食べる機会が増えていきますが、迷ったときには、ぜひ給食を思い出してみてください。皆さんの新生活が健康で充実したものとなるよう願っています。</p> </div> <div style="width: 30%; text-align: center;"> <h2>ご卒業おめでとうございます!</h2> </div> <div style="width: 30%;"> <p>『学校給食地産地消推進事業』により、県・市・JA中央会の助成を受けています。安全でおいしい岐阜県のお米や野菜、肉をたくさん使った給食を食べてもらうことで、岐阜県のお米や野菜、肉のこと、農業、畜産業のことを学んでもらいたいと考えています。</p> <p>※給食のお米は飛騨産のコシヒカリを使用しています。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p style="text-align: center;">お願い</p> <p>古川国府給食センターでは、少しでも多くの地元産食材を使いたいと思っています。そのため、材料の入荷等で献立を変更することがあります。ご了承願います。</p> </div> </div> <div style="width: 30%; border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>給食に関する問い合わせは TEL 72-6015 FAX 72-5220 MAIL f.k.kyuushoku@hidatakayama.ne.jp</p> <p>※お返事をさせていただく関係上、学校名、お名前をできるだけご記入ください。</p> <p>古川国府給食センター 「ホームページ」 http://www.f-k-kyuushoku.com/</p> <p style="font-size: small;">3月の献立に、国府小学校よりリクエストされた給食を入れていました。◆のついたメニューがリクエスト献立です。</p> </div> </div>				
<p>3</p> <p>じゃこひたし 豆腐 ハンバーグ</p> <p>三色花ゼリー</p> <p>むぎごはん うしお汁</p> <p>☆桃の節句献立☆</p> <p>小熱量Kcal/塩分g 637/2.9 中熱量Kcal/塩分g 754/3.4</p> <p>今日は桃の節句献立です。春を感じてもらえるような献立にしました。</p>	<p>4</p> <p>かおりあえ 煮豆</p> <p>親子丼</p> <p>小熱量Kcal/塩分g 621/1.9 中熱量Kcal/塩分g 789/2.3</p> <p>キャベツにはビタミンUという胃を守る栄養素が含まれます。かおりあえのキャベツをおいしく味わいましょう。</p>	<p>5</p> <p>白菜の ごまあえ ひとくち 桃まん</p> <p>◆白ごま タンタンメン</p> <p>小熱量Kcal/塩分g 662/2.4 中熱量Kcal/塩分g 717/2.8</p> <p>人気のラーメンです。意識してよくかんで食べてください。家で作る時も野菜をプラスするといいですよ。</p>	<p>6</p> <p>もやしのおひたし 鶏肉のから揚げ</p> <p>お祝いケーキ(中)</p> <p>赤飯 ゆばすまし汁</p> <p>☆中学校卒業お祝い献立☆</p> <p>小熱量Kcal/塩分g 618/1.9 中熱量Kcal/塩分g 808/2.3</p> <p>今日は中学校の卒業お祝い献立です。中学校3年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。</p>	<p>7</p> <p>ジャーマン ポテト 白身魚フライ</p> <p>黒パン ◆ABC スープ</p> <p>小熱量Kcal/塩分g 640/2.9 中熱量Kcal/塩分g 783/3.6</p> <p>野菜を食べることは生活習慣病予防にいいとされています。1日に両手にいっぱい量をとりましょう。</p>
<p>10</p> <p>◆ひじきのツナ マヨサラダ ししゃも 磯部揚げ</p> <p>むぎごはん さつまいも みそ汁</p> <p>小熱量Kcal/塩分g 657/2.1 中熱量Kcal/塩分g 780/2.4</p> <p>ごはんはエネルギーのもとになります。ごはんをしっかり食べて午後からの授業もがんばりましょう。</p>	<p>11</p> <p>五色サラダ 鶏肉の 香り焼き</p> <p>むぎごはん あさりの みそ汁</p> <p>小熱量Kcal/塩分g 638/2.2 中熱量Kcal/塩分g 777/2.6</p> <p>あさりには、血を作る鉄分が豊富に含まれます。また、貝類にはうまみ成分がたくさん含まれます。</p>	<p>12</p> <p>もやしのごま酢あえ 変わり大学芋</p> <p>カレーうどん</p> <p>小熱量Kcal/塩分g 683/2.7 中熱量Kcal/塩分g 811/3.3</p> <p>めんの日ではありませんが、食べがちなめん類は、30回以上を意識してよくかんで食べましょう。</p>	<p>13</p> <p>ほうれん草の のり酢あえ さばの ごまだれ焼き</p> <p>むぎごはん ぎのこの みそけんちん汁</p> <p>小熱量Kcal/塩分g 638/2.0 中熱量Kcal/塩分g 780/2.4</p> <p>ほうれん草の濃い緑色は、健康成分そのものです。体を病気から守ってください。ぜひ残さず食べましょう。</p>	<p>14</p> <p>じゃがいもの 洋風煮 エビカツレツ</p> <p>コッパン 大根とにんじんの スープ</p> <p>小熱量Kcal/塩分g 628/2.6 中熱量Kcal/塩分g 767/3.2</p> <p>手を洗っていますか。手洗いは感染症予防の1つです。洗った後は、清潔なハンカチで拭きましょう。</p>
<p>17</p> <p>◆五目納豆 鶏肉の レモン揚げ</p> <p>むぎごはん ◆豚汁</p> <p>小熱量Kcal/塩分g 704/2.0 中熱量Kcal/塩分g 853/2.3</p> <p>納豆に使われている大豆も飛騨市で栽培されました。地元のものを食べることを地産地消といいます。</p>	<p>18</p> <p>コーンサラダ チョコタフィ</p> <p>◆ポーク カレーライス</p> <p>小熱量Kcal/塩分g 713/1.9 中熱量Kcal/塩分g 901/2.4</p> <p>姿勢よく食べていますか。食べる姿勢をもう一度見直してみましょう。もちろん家で食べる時も同じです。</p>	<p>19</p> <p>◆ヨーグルト あえ 小魚と アーモンドの あめがらめ</p> <p>ミートソース</p> <p>小熱量Kcal/塩分g 715/2.0 中熱量Kcal/塩分g 905/2.4</p> <p>小魚には、成長期のおみなさんに必要なカルシウムが含まれます。ぜひ残さず食べましょう。</p>	<p>20</p> <p style="font-size: 2em; font-weight: bold;">春分の日</p>	
<p>21</p> <p>わかめのおひたし かぼちゃ ひき肉フライ</p> <p>お祝いケーキ(小)</p> <p>春の香り ごはん かまぼこの すまし汁</p> <p>☆小学校卒業お祝い献立☆</p> <p>小熱量Kcal/塩分g 682/3.0 中熱量Kcal/塩分g 644/3.2</p> <p>今日は小学校の卒業お祝い献立です。6年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。</p>	<p>24</p> <p>中華サラダ 揚げ春巻き</p> <p>むぎごはん 豆腐の 中華煮</p> <p>☆外国の料理 中国☆</p> <p>小熱量Kcal/塩分g 699/1.7 中熱量Kcal/塩分g 875/2.0</p> <p>今年度の給食は今日が最後です。1年間ありがとうございました。次回は新しい学年でのスタートになります。</p>			
<p>1年間ありがとうございました!</p> <p>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年で、どの子どもも心身ともに大きく成長し、一段とたくましくなった様子がうかがえます。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。</p> <p>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、楽しみにしてください。</p>				
<p>今月の旬の食材</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ほうれん草 ・大根 ・小松菜 ・ねぎ ・かぼちゃ ・カリフラワー ・ブロッコリー ・ぜんまい ・三つ葉 ・なばな ・わらび ・ふきのとう ・いちご ・あさり ・さわら ・にしん 				