



給食だより



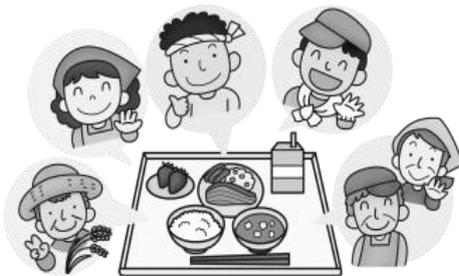
中学校

寒さもゆるみはじめ、暖かい日ざしの中に、ふきのとうや小さい野の花を見つけられる季節になりました。3月は、1年間の締めくくりの月です。食生活をふり返り、さらに望ましい食生活を送りましょう。



日ごろの食生活を振り返ろう！

- 毎日、朝食を摂った
- 食事の前に手を洗った
- すききらいしないで給食を残さず食べた
- 栄養のことを考えてバランスよく食べた
- 感謝の気持ちをもって食事のあいさつをした



- 正しい姿勢で食事をした
- 正しい食器やはしの置き方、持ち方で食べた
- 地場産物や郷土料理、行事食について知った
- よくかんで味わって食べた
- 間食(おやつ)は時間や量を決めて食べた

卒業生の皆さんへ

ご卒業おめでとうございます。

中学校の卒業と同時に学校給食も卒業です。食事は、私たちの命と健康を支える“源”です。食事の時には給食を思い出し、量や栄養バランスについて、ぜひ参考にしてください。

給食メニュー紹介 今月のメニューは、「にらサラダ」です。



【材料(4人分)】

- にら 20g
- もやし 80g
- にんじん 20g
- ホールコーン 20g
- 春雨 16g
- さとう 大さじ1/2
- しょうゆ 大さじ1/2
- 酢 大さじ1/2
- ごま油 小さじ1/2

【作り方】

- ① にらは洗って4cm程度に切る。にんじんは千切りにする。もやしは洗う。
- ② 鍋に湯を沸かし、春雨を茹で、茹で終わったら、ざるで水気を切り、水で冷ます。
- ③ 鍋に湯を沸かし、にんじん、もやし、にらの順に鍋に入れ、火が通ったら、ざるで水気を切り、水で冷ます。
- ④ ボウルによく水を切った②と③、ホールコーン、調味料を入れ、和えたらできあがり。

過去のレシピもあります！
ぜひのぞいてみてください！





3月献立予定表



日曜日	献立名	主に体の組織を作る食品		主に体の調子を整える食品		主にエネルギーとなる食品		備考 直送品	エネルギー たんぱく質 脂質	朝食
		肉・魚・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海どう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	米・パン・めん いも・砂糖	油脂			
2月	ご飯 マグロカツ にらサラダ 鶏ごぼう汁	マグロ 鶏肉 豆腐 みそ	牛乳	にら にんじん	たまねぎ もやし コーン ごぼう ねぎ キャベツ こんにゃく	ご飯 パン粉 砂糖 小麦粉 春雨 里芋	油 ごま油		828 kcal 26.8 g 21.4 g	
3火	セルフフルーツ クリームサンド (牛乳パンスライス) フルーツクリーム チキンナゲット② ラビオリスープ	鶏肉 おから 豚肉 ベーコン	牛乳 ホイップクリーム	にんじん パセリ	みかん パイン もも たまねぎ キャベツ	パン 砂糖 でん粉 小麦粉 じゃがいも	油		861 kcal 28.3 g 36.0 g	
4水	セルフ 五目寿司 (酢飯) ひな祭り献立 五目寿司の具 サワラ西京焼き あさりのみそ汁 ひなあられ	油揚げ サワラ みそ 豆腐 あさり	牛乳 わかめ	にんじん さやえんどう	かんぴょう しいたけ れんこん ねぎ	ご飯 砂糖 ひなあられ			767 kcal 30.1 g 18.2 g	
5木	県産小麦 バターロール さつきランチ インド煮 かんぴょうサラダ とちおとめゼリー	豚肉 さつま揚げ ツナ	牛乳	にんじん	たまねぎ こんにゃく きゅうり かんぴょう キャベツ グリーンピース	パン じゃがいも 砂糖 ゼリー	油	ゼリー	761 kcal 28.0 g 29.5 g	
6金	ご飯 マーボー豆腐 春巻き	豚肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが ねぎ キャベツ しいたけ	ご飯 でん粉 春雨 小麦粉 砂糖	油		950 kcal 27.3 g 33.7 g	
9月	赤飯 ごましお 卒業お祝い献立 鶏肉のからあげ のり and え 豚汁 お祝いデザート	小豆 鶏肉 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん	しょうが ねぎ キャベツ 大根 もやし ごぼう こんにゃく	もち米 ご飯 でん粉 じゃがいも ケーキ	ごま 油	デザート	919 kcal 32.7 g 28.4 g	
10火	🌸 卒業式 🌸									
11水	ご飯 お魚ランチ イワシごまみそ煮 塩昆布和え けんちん汁 チーズ	イワシ みそ 豆腐	牛乳 昆布 チーズ	にんじん	キャベツ ごぼう きゅうり 大根 しいたけ ねぎ こんにゃく	ご飯 砂糖 里芋	ごま ごま油 油		773 kcal 27.1 g 20.5 g	
12木	はちみつパン マカロニのクリーム煮 ハムマリネサラダ いちごプリン	鶏肉 ハム	牛乳 生クリーム	にんじん	たまねぎ マッシュルーム グリーンピース キャベツ きゅうり	パン 砂糖 マカロニ いちごプリン	油 ルウ	いちご プリン	788 kcal 28.1 g 29.1 g	
13金	セルフ 中華丼 (ご飯) 塩(えん)ジョイランチ 中華丼の具 シューマイ② オレンジ	豚肉 イカ なると	牛乳	にんじん さやえんどう	はくさい たけのこ たまねぎ しいたけ しょうが オレンジ	ご飯 砂糖 でん粉 パン粉 小麦粉	油		764 kcal 29.7 g 17.4 g	
16月	大麦ご飯 ポークカレー 海藻サラダ	豚肉	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ コーン きゅうり グリーンピース	大麦 ご飯 じゃがいも	油 ルウ ドレッシング		809 kcal 22.5 g 21.0 g	
17火	ドックパン (スライス) 白身魚フライ ソース ハムと大豆のサラダ エビ団子スープ ヨーグルト	スケソウダラ ハム 大豆 エビ	牛乳 ヨーグルト	にんじん 小松菜	コーン きゅうり たまねぎ キャベツ しょうが	パン でん粉 砂糖	油 ドレッシング	ヨーグルト	847 kcal 35.5 g 34.3 g	
18水	ご飯 ハンバーグにらソースがけ 香味和え ごま汁	鶏肉 豚肉 ツナ 豆腐 みそ	牛乳	にら にんじん	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ ごぼう 大根 ねぎ	ご飯 砂糖 でん粉 里芋	ごま油 ドレッシング 油 ごま		817 kcal 26.5 g 23.2 g	
19木	食パン チョコ クリーム ブラウンシチュー 花野菜サラダ 豆乳パンナコッタ	豚肉 ハム	牛乳	トマト ブロッコリー にんじん	マッシュルーム グリーンピース コーン たまねぎ カリフラワー	パン じゃがいも チョコクリーム パンナコッタ	油 ルウ ドレッシング	パンナコッタ	799 kcal 27.2 g 33.9 g	
20金	🌸 春分の日 🌸									
23月	セルフ チキンライス (ご飯) チキンライス オムレツ コロコロ野菜のスープ	鶏肉 卵 ウインナー	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ コーン	ご飯 砂糖 でん粉 じゃがいも	油		786 kcal 27.2 g 20.4 g	

・中学生の学校給食摂取基準は『エネルギー830kcal：たんぱく質31g：脂質28g：食塩2.5g未満』です。

※食材の都合で、献立を変更することがあります

※『朝食』の欄には、朝食を摂ったら〇をつけましょう！

塩分平均
2.8g