



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、一年間の締めくくりの月です。自分の食生活をふり返り、新年度には、さらにより食生活を送れるようにしましょう。

一年間をふり返いましょう！

朝ご飯を毎日
食べましたか？



主食・主菜・副菜がそろった朝食なら100点！

野菜を
食べましたか？



野菜は1日350g位を食べましょう！

おやつや、夜食を
とりすぎなかったですか？



肥満にもつながり、大切な食事が食べられなくなってしまいます。

よくかんで
食べましたか？



よくかんで食べると脳を刺激し、肥満予防にも！

給食は残さず
食べましたか？



給食は食べれば栄養！残せばゴミ！

家の人と楽しく
食事をしましたか？



楽しい食事は、体と心の栄養に！

卒業する皆さんへ



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、皆さんの命と健康をささえる“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、「ペンネマカロニのミートソース煮」です。

【材料(4人分)】

ペンネマカロニ	120g
豚挽肉	140g
たまねぎ	240g
にんじん	70g
おろし生姜	小さじ1/2
おろしにんにく	小さじ1/2
油	小さじ1
ドミグラスソース	30g
ケチャップ	100g
ウスターソース	小さじ2
粉チーズ	適量
水	100g

【作り方】

- ① たまねぎ、にんじんはみじん切りにする。
- ② ペンネマカロニは茹でておく。
- ③ 鍋に油を熱し、生姜、にんにく、豚挽肉をよく炒める。
- ④ ③に①を入れてよく炒めたら、水を入れて煮込む。
- ⑤ 材料が柔らかくなったらドミグラスソース、ケチャップ、ソースを入れて弱火で煮込む。
- ⑥ ②のペンネマカロニを入れて15分ほど煮込む。皿に盛り付けて適量の粉チーズをふったら出来上がり。

※ **スパゲティミートソースと違い、ペンネマカロニが柔らかくなるまでよく煮込むことがポイントです！**

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	エネルギー たんぱく質 脂質	朝食
			肉・魚・卵 豆・豆制品	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	ひなまつり献立 いちご食パン 花型ハンバーグ ポテトサラダ 春雨スープ ひなあられ	鶏肉 豚肉 ハム かまぼこ	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ きゅうり いちご 干しいたけ	パン マカロニ じゃがいも 春雨 ひなあられ	ドレッシング	ケチャップ がつきます	831kcal 29.0g 29.3g	
3	火	卒業お祝い献立 わかめご飯 鶏肉のから揚げ 塩昆布和え すまし汁 お祝いケーキ	鶏肉 なると 卵	牛乳 わかめ 昆布	にんじん ほうれん草	キャベツ きゅうり しょうが だいこん	ご飯 でん粉 ケーキ	油		855kcal 28.3g 24.8g	
4	水	さつきランチ (特産物献立) さつきの舞 米粉パン インド煮 かんぴょうサラダ 県産ヨーグルト	豚肉 さつま揚げ うすら卵	牛乳 ヨーグルト	にんじん たまねぎ きゅうり コーン こんにゃく かんぴょう グリーンピース キャベツ	米粉 パン じゃがいも 砂糖	油 ドレッシング			855kcal 36.4g 30.1g	
5	木	ご飯 麻婆豆腐 バンバンジーサラダ いよかん	豆腐 鶏肉 豚肉 みそ	牛乳	にんじん たまねぎ たけのこ ねぎ にんにく きゅうり しょうが もやし いよかん	ご飯 でん粉	油 ドレッシング			805kcal 29.0g 19.4g	
6	金	ご飯 塩ジョイランチ (適塩献立) いわしのおかか煮 和風和え 肉じゃが	いわし 豚肉	牛乳 かつお節	にんじん さやいんげん ほうれん草	たまねぎ もやし こんにゃく じゃがいも	ご飯 砂糖 でん粉 じゃがいも	油		853kcal 29.9g 21.5g	
9	月	ココア揚げパン チキントマトクリームシチュー ブロッコリーサラダ ソーダフロートゼリー	鶏肉 ツナ いんげん豆 豆乳	牛乳	にんじん ハセリ ブロッコリー	たまねぎ きゅうり マッシュルーム コーン	パン 砂糖 じゃがいも ゼリー	油 ルウ ココア ドレッシング		821kcal 29.1g 33.3g	
10	火	卒業式									
11	水	バターロールパン カレービーンズ ほうれん草のサラダ いちごプリン	大豆 豚肉 ベーコン 鶏肉	牛乳	にんじん トマト ほうれん草	たまねぎ グリーンピース キャベツ コーン	パン プリン じゃがいも 砂糖	油 ルウ ドレッシング		790kcal 30.9g 34.2g	
12	木	セルフ ガバオライス (ご飯) ガバオライスの具 目玉焼き わかめスープ	鶏肉 卵 なると	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン バジル	たまねぎ にんにく えのきたけ	ご飯 砂糖 ごま	油 ごま		808kcal 36.3g 20.1g	
13	金	ご飯 お魚ランチ ぶりのしょうゆこうじ焼き 菜の花和え 豚汁	ぶり 豆腐 卵 みそ 豚肉	牛乳	にんじん ほうれん草 だいこん	キャベツ ねぎ こんにゃく じゃがいも	ご飯 砂糖	油		807kcal 30.9g 22.8g	
16	月	食パン チョコクリーム 肉団子のクリーム煮 ツナコーンサラダ	鶏肉 ツナ 豚肉 ベーコン	牛乳	にんじん たまねぎ きゅうり グリーンピース キャベツ コーン	パン マカロニ チョコクリーム じゃがいも	油 ルウ ドレッシング			798kcal 26.6g 34.7g	
17	火	ご飯 鶏肉のにらソースかけ 香味和え なめこ汁 お祝いプリン	鶏肉 豆乳 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	にんじん にら	キャベツ もやし にんにく しょうが なめこ ねぎ いちご	ご飯 プリン 砂糖 でん粉	油 ドレッシング		784kcal 29.6g 18.9g	
18	水	チーズウインナー ドッグ チキンごぼうサラダ えび団子スープ	ウインナー えび たら 鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん ほうれん草	たまねぎ きゅうり ごぼう コーン しょうが	パン でん粉 春雨	ドレッシング		734kcal 31.2g 33.3g	
19	木	ご飯 白身魚フライ 五目きんぴら 田舎汁	たら みそ さつま揚げ 油揚げ	牛乳	にんじん さやいんげん 小松菜	ごぼう だいこん こんにゃく しめじ	ご飯 砂糖 パン粉 さといも でん粉	油 ごま	ソースが つきます	809kcal 25.9g 20.6g	
20	金	春分の日									
23	月	黒食パン パンネマカロニのミートソース煮 カリコリスアラダ アセロラミルク	豚肉 ハム 豆乳	牛乳 粉チーズ	にんじん たまねぎ しょうが にんにく きゅうり だいこん	パン マカロニ アセロラミルク	油 ルウ ドレッシング			789kcal 29.9g 22.0g	
24	火	修了式									

・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27g：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○をつけましょう！

塩分平均
2.9g