



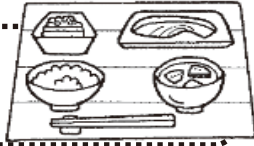
給食だより



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、さらにより食生活が送れるようにしましょう。

一年間を振り返りましょう！

朝ごはんを毎日
食べましたか？



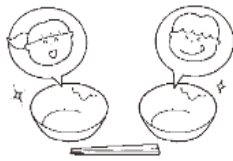
主食・主菜・副菜がそろって栄養のバランスが整います。



野菜を
食べましたか？

1日の目安は、生野菜なら両手に3杯分です。

給食を残さず
食べましたか？



しっかり食べることで健康な体が作られます。



よくかんで
食べましたか？

よくかむと脳が活性化し、食べ過ぎ防止にもなります。

おやつや夜食を
考えて食べましたか？



食べすぎは肥満の原因です。食べる内容・時間・量に気をつけましょう。



家の人と楽しく
食事をしましたか？

楽しい食事は心が安定し、おいしく感じられます。

卒業する皆さんへ



ご卒業おめでとうございます。皆さんは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、「マカロニのミートソース煮」です。

【材料(4人分)】

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
水	100ml

【作り方】

- ① たまねぎ、にんじんはみじん切りにする。
- ② マカロニは茹でておく。
- ③ なべに油を熱し、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、ウスターソースを入れて弱火で煮込む。
- ⑥ ②のマカロニを入れて15分ほど煮込んで出来上がり。

※ スパゲティミートソースと違い、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！





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・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	米・パン・めん いも・砂糖	油脂			
1 火	セルフ ツナサンド コッペパン (スライス)	ツナサンドの具 コーングラタン 野菜と肉団子のコンソメ煮	ツナ 鶏肉 おから 豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ コーン だいこん 枝豆 マッシュルーム	パン でん粉 米粉 じゃがいも	ドレッシング	785kcal 27.3g 37.7g	
2 水	セルフ ちらし寿司 (酢飯)	旬のお魚ランチ・ひな祭り献立 ちらし寿司の具 プリの照り焼き すまし汁 ひなまつりデザート	プリ 油揚げ 鶏肉 ゆば	牛乳	にんじん さやえんどう ほうれん草	かんぴょう ねぎ しいたけ ごぼう たまねぎ だいこん	ご飯 砂糖 ゼリー	ひなまつり デザート	845kcal 32.2g 23.3g	
3 木	ココア 揚げパン	マカロニのミートソース煮 イタリアンサラダ	豚肉 ハム	牛乳	にんじん	たまねぎ にんにく コーン しょうが キャベツ きゅうり マッシュルーム	パン 砂糖 マカロニ	油 ドレッシング ココア	837kcal 29.9g 32.9g	
4 金	大麦ご飯	ポークカレー 海藻サラダ フルーツ杏仁プリン	豚肉 わかめ	牛乳	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり コーン グリーンピース	ご飯 大麦 じゃがいも 砂糖 プリン	油 ごま油 ルウ	フルーツ 杏仁プリン	829kcal 23.3g 21.8g
7 月	ご飯	モロのスタミナ焼き 即席漬け がめ煮	モロ 鶏肉 生揚げ	牛乳	にんじん さやえんどう	きゅうり キャベツ ごぼう こんにゃく しいたけ れんこん	ご飯 里芋 砂糖	ごま ごま油	764kcal 37.7g 17.7g	
8 火	バターロール	ブラウンシチュー チキンごぼうサラダ ヨーグルト	豚肉 鶏肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん トマト	たまねぎ 枝豆 マッシュルーム ごぼう きゅうり キャベツ コーン	パン じゃがいも	油 ルウ ドレッシング	ヨーグルト	763kcal 29.4g 29.5g
9 水	わかめご飯	卒業お祝い献立 鶏の唐揚げ おかか和え お祝い吉野汁 お祝いデザート	鶏肉 かつお節 なると 豆腐	牛乳 わかめ	ほうれん草 にんじん 小松菜	もやし だいこん	ご飯 でん粉 ケーキ	油	お祝い デザート	853kcal 35.3g 23.2g
10 木	卒業式									
11 金	ご飯	焼きギョーザ③ チャプチェ エビ団子スープ	豚肉 鶏肉 ハム えび	牛乳 くまわかめ	にら にんじん	キャベツ もやし たまねぎ にんにく はくさい たけのこ しょうが	ご飯 でん粉 春雨 砂糖 小麦粉	ごま油	821kcal 28.4g 20.7g	
14 月	ご飯	サワラの西京焼き 塩昆布和え 豚汁	サワラ みそ 豚肉 豆腐	牛乳 昆布	にんじん	キャベツ きゅうり だいこん ねぎ ごぼう こんにゃく	ご飯 砂糖 じゃがいも	ごま油 油	767kcal 31.7g 20.3g	
15 火	米粉パン	肉団子③ ナムル 豆腐チゲスープ	鶏肉 豆腐 豚肉 みそ	牛乳	ほうれん草 にんじん にら	もやし たまねぎ だいこん 枝豆 はくさい くわい	パン 米粉 砂糖	ごま油 油	774kcal 37.2g 32.3g	
16 水	ご飯	塩(えん)ジョイランチ 春巻き ホイコーロー オレンジ	豚肉 生揚げ みそ	牛乳	にんじん	キャベツ たまねぎ ねぎ にんにく しょうが オレンジ	ご飯 春雨 小麦粉	油	834kcal 26.9g 26.3g	
17 木	県産小麦 コッペパン とちおとめ いちごジャム	さつきランチ インド煮 かんぴょうサラダ 県産ヨーグルト	豚肉 ツナ さつま揚げ	牛乳 ヨーグルト	にんじん	たまねぎ キャベツ こんにゃく きゅうり かんぴょう グリーンピース	パン ジャム じゃがいも 砂糖	油	県産 ヨーグルト	772kcal 31.7g 26.3g
18 金	ご飯	ハンバーグおろしソースがけ のり和え 満点みそ汁	鶏肉 豚肉 さつま揚げ みそ 油揚げ	牛乳 のり わかめ	ほうれん草 小松菜 にんじん	たまねぎ もやし キャベツ ごぼう しめじ ねぎ だいこん	ご飯 じゃがいも	ごま	796kcal 33.5g 19.8g	
21 月	春分の日									
22 火	牛乳パン	ミンチカツ 花野菜サラダ ミネストローネ チーズ	豚肉 鶏肉 ハム ベーコン いんげん豆	牛乳 チーズ	ブロッコリー トマト にんじん	たまねぎ コーン カリフラワー 枝豆 にんにく	パン でん粉 砂糖 マカロニ	油 ドレッシング	785kcal 33.7g 30.9g	
23 水	ご飯	厚焼き玉子 菜の花和え 大根と豚肉の煮込み	卵 豚肉 ちくわ	牛乳	菜の花 にんじん さやいんげん	キャベツ もやし だいこん しょうが こんにゃく	ご飯 砂糖	ごま 油	796kcal 30.2g 22.3g	

・鹿沼市の中学生の学校給食摂取基準は『エネルギー850kcal:たんぱく質35g: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○をつけましょう！

塩分平均
2.7g