



3月

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。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。

1年間をふり返いましょう！



しっかりできていた ◎
時々できていた ○
あまりできなかった △
できなかった ×

給食時間

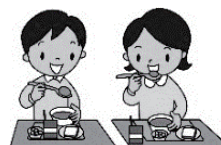
3色の各グループの食品を、バランスよく食べることができた。

☐

地元の食べ物や世界の料理、行事食について知ることができた。

☐

すききらいしないで給食を残さず食べることができた。

☐

食事マナー

感謝の気持ちを持って、しっかり食事のあいさつができた。

☐

正しい食器の置き方、はしの持ち方で食べることができた。

☐

正しい姿勢で、よくかんで食べることができた。

☐

その他

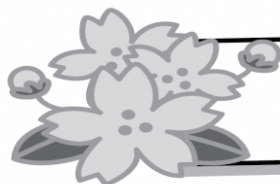
おやつは、時間と量を決めて食べることができた。

☐

外から帰った後や食事の前に、手洗い・うがいをすることができた。

☐

早寝・早起きを心がけ、毎日朝ごはんを食べることができた。

☐

卒業生の皆さんへ

ご卒業おめでとうございます。小中学校 9 年間の給食は楽しくおいしい思い出になったでしょうか？食事は、皆さんの命と健康を支える“源”です。これからの長い人生で食事をおろそかにしませんように。そして、食事の時に給食を思い出し、量や栄養バランスの参考にしてほしいです。

給食メニュー紹介

今月のメニューは、「菜の花和え」です。



【材料（4人分）】

菜の花……………50g
ほうれん草……………60g
キャベツ……………160g
ホールコーン……………20g
しょうゆ……………小さじ2と1/2

【作り方】

- ① 菜の花とほうれん草は、茹でたら水で冷まし、3 cm位に切る。
- ② キャベツは細めの短冊切りにし、茹でる。
- ③ ②を水で冷まし、水気をとったら①・ホールコーンとしょうゆで和える。
- ④ 器に盛りつけて出来上がり。

菜の花にコーンの黄色が加わることで、菜の花が開花したように見立えます。鮮やかな彩りで、春の訪れを感じますね。





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	金	セルフ 五目寿司 (酢飯)		ひな祭り献立 五目寿司の具 きざみのり キンメダイ白醤油焼き はまぐりのうしお汁 桜もち		油揚げ キンメダイ はまぐり かまぼこ	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん さやえんどう	れんこん しめじ かんぴょう しいたけ だいこん たまねぎ	ご飯 砂糖 桜もち	桜もち	868kcal 34.8g 17.6g		
4	月	セルフ ビビンバ (ご飯)		ビビンバの具(肉炒め・ナムル) わかめスープ レモンカスタードタルト		牛肉	牛乳 わかめ	ほうれん草 にんじん	こんにゃく しょうが もやし たまねぎ	ご飯 砂糖 タルト	ごま ごま油	タルト	902kcal 25.6g 32.1g	
5	火	丸パン (牛乳パンスライス)		照り焼きチキン ごぼうサラダ シーフードトマトクリームシチュー		鶏肉 いんげん豆 ほたて えび	牛乳	にんじん パセリ トマト	ごぼう きゅうり マッシュルーム にんにく キャベツ たまねぎ	パン じゃがいも 砂糖	ドレッシング ルウ 油		885kcal 41.9g 34.8g	
6	水	ご飯		モロ磯辺フライ 切り干し大根の和え物 みそけんちん汁		モロ ハム みそ 豆腐	牛乳 あおのり	ほうれん草 にんじん	だいこん ごぼう こんにゃく ねぎ しめじ	ご飯 砂糖 パン粉 小麦粉 里芋	ごま ドレッシング 油		856kcal 33.1g 26.0g	
7	木	とちおとめ 米粉パン		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		さつま揚げ 豚肉 うすらの卵 ツナ	牛乳 ヨーグルト	にんじん	いちご たまねぎ こんにゃく グリーンピース かんぴょう きゅうり キャベツ	パン 米粉 砂糖 じゃがいも	油	ヨーグルト	896kcal 39.2g 33.5g	
8	金	わかめご飯		卒業お祝い献立 鶏の唐揚げ 菜の花和え お祝い吉野汁 お祝いデザート		鶏肉 なると ゆば 豆腐	牛乳 わかめ	小松菜 ほうれん草 菜の花	キャベツ コーン だいこん ごぼう	ご飯 でん粉 ケーキ	油	お祝い デザート	864kcal 35.3g 22.9g	
11	月	卒業式												
12	火	バターロール		ハムマリネサラダ マカロニのクリーム煮 アセロラゼリー		ハム 鶏肉	牛乳 生クリーム	にんじん	キャベツ たまねぎ マッシュルーム きゅうり グリーンピース	パン 砂糖 マカロニ ゼリー	油 ルウ	ゼリー	829kcal 28.0g 36.7g	
13	水	ご飯		塩(えん)ジョイランチ マーボー豆腐 香味和え オレンジ		豚肉 みそ 豆腐	牛乳	にんじん	たまねぎ ねぎ もやし にんにく しょうが キャベツ オレンジ	ご飯 でん粉	油 ドレッシング		805kcal 26.8g 19.5g	
14	木	ココアロール		メンチカツ ツナと大豆のサラダ ワンタンスープ カップdeヤクルト		豚肉 鶏肉 ツナ 大豆 なると	牛乳	にんじん にら	きゅうり たまねぎ キャベツ コーン もやし	パン でん粉 小麦粉 砂糖 カップdeヤクルト	ココア 油 ドレッシング	カップde ヤクルト	821kcal 32.3g 34.9g	
15	金	ご飯		サバみそ煮 塩昆布和え のっぺい汁		サバ みそ 鶏肉 豆腐	牛乳 昆布	にんじん	キャベツ きゅうり だいこん こんにゃく しいたけ ねぎ しょうが	ご飯 砂糖 里芋 でん粉	ごま油		833kcal 30.1g 26.2g	
18	月	ご飯		お魚ランチ ブリフライ ソース のり和え 豚汁 セノビーゼリー		ブリ 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 のり	にんじん ほうれん草	もやし キャベツ だいこん ごぼう ねぎ こんにゃく	ご飯 パン粉 小麦粉 じゃがいも	油 ごま ゼリー	ゼリー	914kcal 29.3g 25.2g	
19	火	セルフバーガー (牛乳パンスライス)		ハンバーグチャップソースがけ スパゲティサラダ ポトフ チーズ		鶏肉 豚肉 ウインナー	牛乳 チーズ	にんじん 小松菜 トマト	キャベツ きゅうり たまねぎ だいこん	パン 砂糖 スパゲティ じゃがいも	ドレッシング		871kcal 39.3g 36.5g	
20	水	春分の日												
21	木	大麦ご飯		ポークカレー こんにゃくサラダ いちごゼリー		豚肉	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ グリーンピース にんにく しょうが こんにゃく きゅうり コーン キャベツ	大麦 ご飯 じゃがいも 砂糖 ゼリー	ルウ ごま油 油	ゼリー	820kcal 22.6g 20.8g	

・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○をつけましょう！

塩分平均
2.9g