



食生活を反省しよう

今年度も残りわずかとなってきました。1年間、給食を食べて元気に学校生活を送ることができましたか？ 3月は、給食や食について今まで学んできたことを振り返り、進級、進学に向けて自分の食生活を整える準備期間にしましょう。

<p>4月 新しい給食のスタイルが、身につきましたか</p> 	<p>5月 食事のマナーを守れましたか</p> 	<p>6月 よくかんで食べましたか</p> 
<p>7月 暑さに負けないために、夏野菜を食べましたか</p> 	<p>8月 生活リズムは整っていますか</p> 	<p>9月 遠別のおいしい食べ物を味わえましたか</p> 
<p>10月 自分の食生活を見つめましたか</p> 	<p>11月 感謝して食べることができましたか</p> 	<p>12月 寒さに負けないためにバランスよく食べましたか</p> 
<p>1月 学校給食の大切さがわかりましたか</p> 	<p>2月 食べ物の働きについてわかりましたか</p> 	<p>3月 みんなとおいしく食事の時間を過ごせましたか</p> 

3月よていにんだてひょう

月	火	水	木	金
<p>6年生のみなさん 卒業おめでとう!</p> <p>いよいよ卒業ですね。中学生の時期は一生の中でもっとも「心」と「からだ」が成長する時期、そして同時にもっとも多くの栄養を必要とする時期でもあります。特に成長期の食習慣は一生の健康を左右します。これからも「食べる」ことを大切にして、健康なからだをつくり、充実した中学校生活を送ってください。</p>				
<p>3月3日はひな祭りです。一定早く2日に「ひな祭り」をお祝いする献立にしています。</p> 	<p>1日 牛乳 ごはん キャベツと油揚げのみそ汁 たまご焼き2切れ じゃがいものカレーそぼろ煮</p>	<p>2日 ひな祭り献立 牛乳 ちらしずし(のり)えのきと花ふのすまし汁 さけの塩焼き 大根のみそ煮込み 三色花ゼリー</p>	<p>3日 牛乳 天玉うどん カレーコロッケ ぼんかん</p>	<p>4日 牛乳 さんまかば焼き弁当(かば焼き・錦糸卵) ①1切れ②2切れ とりちゃんこ汁 チョコタルト</p>
<p>7日 牛乳 ごはん みそおでん さばの照り煮 もやしとコーンのおひたし</p>	<p>8日 牛乳 黒糖パン コーンポタージュ ハンバーグ ブロッコリーソテー</p>	<p>9日 牛乳 ごはん 油揚げと大根のみそ汁 とりの塩焼き 五目きんぴら</p>	<p>10日 牛乳 みそラーメン 青のりポテト デコボン2切れ</p>	<p>11日 牛乳 麦ごはん チキンカレー 福神漬け フルーツのヨーグルト和え</p>
<p>14日 牛乳 ごはん 白菜スープ たらザンギ ①1こ②2こ チンジャオロース</p>	<p>15日 牛乳 ごはん とうふとわかめのみそ汁 ふたのしょうが炒め もやしのからし和え</p>	<p>16日 牛乳 三色丼(とりそぼろ・野菜の和え物・たまごそぼろ) たぬき汁 お祝いクレープ</p>	<p>17日 牛乳 塩ラーメン ぎょうざ2こ 清見オレンジ 2切れ</p>	<p>18日 牛乳 ターメリックライス キーマカレー 福神漬け フルーツパフェ</p>
<p>21日</p> 	<p>22日 牛乳 ごはん たまご 玉葱のみそ汁 とりの照り焼き 切り干し大根の炒め煮</p>	<p>23日 牛乳 ぶた丼 白菜と油揚げのみそ汁 オレンジゼリー</p>	<p>3月の平均栄養量</p> <p>エネルギー693kcal たんぱく質 27.7g 脂肪エネルギー比 26% 塩分 2.5g</p>	<p>今月の遠別産</p> <p>グリーンファームより じゃがいも</p> 

※ 物資の都合により献立を予告なしに変更することがありますので、ご理解ください。

※ 給食のことで何かありましたら、お気軽に給食センター(TEL 7-3715)までご連絡ください。

月		火		水		木		金	
献立	材料	献立	材料	献立	材料	献立	材料	献立	材料

3月のこんだてひょう



	1	牛乳	牛乳	661kcal	2	牛乳	牛乳	697kcal	3	牛乳	牛乳	635kcal	4	牛乳	牛乳	729kcal			
	ごはん	精白米			ちらし寿司	精白米・穀物酢・てんさい糖・食塩・人参・椎茸・かんぴょう・油揚げ・枝豆・本みりん・鶏卵・植物油・のり			天玉うどん	うどん・鶏卵・揚げ玉・玉葱・人参・たけのこ・なると・長葱・干し椎茸・昆布・削り節・本みりん・清酒・こいくちしょうゆ			さんまのかば焼き丼	精白米・さんま・砂糖・しょうゆ・清酒・本みりん・鶏卵・食塩・植物油					
	みそ汁	キャベツ・油揚げ・無添加味噌・いりこだし			すまし汁	花麩・えのき茸・長葱・食塩・削り節・昆布			カレーコロッケ	じゃがいも・玉葱・人参・牛肉・鶏卵・砂糖・カレー粉・中濃ソース・小麦粉・パン粉・米サラダ油			鶏ちゃんこ汁	鶏胸肉・かぼちゃ・でん粉・ごぼう・焼き豆腐・つきこんにやく・長葱・米サラダ油・無添加味噌・かつおだし					
	卵焼き	鶏卵・かつおエキス・砂糖・食塩・植物油			鮭の塩焼き	鮭・食塩			ぼんかん	ぼんかん			チョコタルト	チョコタルト					
じゃがいものカレーそばろ煮	じゃがいも・玉葱・人参・豚ひき肉・グリーンピース・てんさい糖・清酒・こいくちしょうゆ・本みりん・米サラダ油・カレー粉			大根のみそ煮込み	大根・がんも・こんにやく・さつま揚げ・味噌・砂糖・本みりん・こいくちしょうゆ														
7	牛乳	牛乳	722kcal	8	牛乳	牛乳	681kcal	9	牛乳	牛乳	656kcal	10	牛乳	牛乳	698kcal	11	牛乳	牛乳	705kcal
ごはん	精白米			黒糖パン	黒糖パン			ごはん	精白米			みそラーメン	ラーメン・豚肉・キャベツ・もやし・玉葱・人参・長葱・なると・豚がら・鶏がら・しょうゆ・ラード・生姜・にんにく・みそ			麦ごはん	精白米・米粒麦		
みそおでん	大根・人参・うずら卵・こんにやく・焼き豆腐・がんもどき・焼きちくわ・無添加味噌・本みりん・てんさい糖・だし昆布			コーンポタージュ	とうもろこし・玉葱・たまご茸・人参・バター・小麦粉・脱脂粉乳・牛乳・食塩・胡椒・パセリ・食用油・でん粉			とりの塩焼き	鶏肉・食塩・清酒・本みりん・こしょう			青のりポテト	じゃがいも・米サラダ油・青のり・食塩			チキンカレー	鶏肉・じゃがいも・玉葱・人参・大豆・りんご・米サラダ油・バター・カレールー・カレーフレーク・香辛料・砂糖・ケチャップ・ウスターソース・生姜・にんにく		
さばの照り煮	さば・砂糖・しょうゆ・本みりん			ハンバーグ	豚ひき肉・焼き豆腐・玉葱・鶏卵・パン粉・食塩・香辛料・ケチャップ・中濃ソース			五目きんぴら	ごぼう・人参・さつま揚げ・しらたき・しいたけ・てんさい糖・こいくちしょうゆ・本みりん・米サラダ油・ごま			デコボン	デコボン			福神漬け	大根・なす・きゅうり・蓮根・なた豆・しそ・ごま・砂糖・しょうゆ・食塩・香辛料・清酒・食酢		
もやしとコーンのお浸し	もやし・人参・とうもろこし・ごま油・こいくちしょうゆ			ブロッコリーソテー	ブロッコリー・ロースハム・米サラダ油・食塩・こしょう											フルーツのヨーグルト和え	みかん・パイナップル・りんご・白桃・黄桃・プレーンヨーグルト・グラニュー糖		
14	牛乳	牛乳	610kcal	15	牛乳	牛乳	654kcal	16	牛乳	牛乳	731kcal	17	牛乳	牛乳	670kcal	18	牛乳	牛乳	763kcal
ごはん	精白米			ごはん	精白米			鶏そぼろの三色丼	精白米・鶏ひき肉・しょうが・玉葱・こいくちしょうゆ・てんさい糖・鶏卵・サラダ油・もやし・小松菜			塩ラーメン	ラーメン・豚肉・キャベツ・玉葱・人参・長葱・なると・鶏がら・豚がら・食塩・ラード・野菜エキス・香辛料・ポークエキス・中華だし・生姜・にんにく			ターメリックライス	精白米・香辛料		
白菜のスープ	白菜・人参・えのき茸・長葱・ベーコン・鶏がらだし・胡椒・食塩・コンソメ			みそ汁	豆腐・わかめ・長葱・無添加味噌・いりこだし			たぬき汁	黒こんにやく・油揚げ・人参・大根・ごぼう・長葱・無添加味噌・いりこだし・ごま油			焼き餃子	餃子の皮・豚肉・鶏肉・キャベツ・にら・玉葱・ラード・菜種油・でんぷん・ごま油・清酒・オイスターソース・こいくちしょうゆ・ラー油・穀物酢			キーマカレー	豚肉・玉葱・人参・ピーマン・グリーンピース・りんご・米サラダ油・バター・カレールー・カレーフレーク・香辛料・砂糖・ケチャップ・中濃ソース・生姜・にんにく		
鱈ザンギ	鱈・しょうゆ・清酒・砂糖・生姜・にんにく・コーンスターチ・から揚げ粉・米サラダ油			豚肉の生姜炒め	豚肉・生姜・こいくちしょうゆ・清酒・玉葱・ピーマン・本みりん・てんさい糖・白いりごま・米サラダ油			お祝いクレープ	お祝いクレープ			清見オレンジ	清見オレンジ			福神漬け	大根・なす・きゅうり・蓮根・なた豆・しそ・ごま・砂糖・しょうゆ・食塩・香辛料・清酒・食酢		
テンジャオロース	豚肉・清酒・こいくちしょうゆ・生姜・玉葱・筍・ピーマン・カラピーマン・椎茸・オイスターソース・ごま油・砂糖・でん粉			もやしの辛し和え	もやし・人参・かにかまぼこ・こいくちしょうゆ・ごま油・洋辛子											フルーツパフェ	みかん・パイナップル・りんご・白桃・黄桃・いちご・チョコレート・ホイップクリーム		
	22	牛乳	牛乳	714kcal	23	牛乳	牛乳	762kcal											
	ごはん	精白米			ごはん	精白米			豚井の具	豚肩ロース肉・清酒・こいくちしょうゆ・玉葱・長葱・米サラダ油・本みりん・てんさい糖・食酢									
	みそ汁	鶏卵・玉葱・人参・無添加味噌・いりこだし			みそ汁	油揚げ・白菜・無添加味噌・いりこだし													
	とりの照り焼き	鶏肉・砂糖・こいくちしょうゆ・本みりん・三温糖・でんぷん			オレンジゼリー	オレンジゼリー													