





3月分給食献立表



大田区立大森第三中学校

実施日	曜日	献立	栄養量		おたより
			エネルギー kcal	たんぱく質 g	
1	火	カレーうどん 牛乳 くだもの レバーと芋の甘辛和え	825	32.7	<p>梅の花が満開になり、寒さの中にも春の訪れを感じます。今年度も残すところあとわずかとなりました。この一年間でみなさんの心と身体は一段と成長されたことと思います。成長期であるみなさんにとって、毎日の食事はとても大切です。食事は単に栄養補給するだけではなく、みんなで食べる楽しさ、自然の恵みや食事を作ってくれる人への感謝、おいしいものを食べた時の満足感など気持ちを豊かにしてくれます。</p> <p>将来にわたって健康に過ごすためにも、食事を大切にしてバランスのよい食生活を心がけてください。</p>  <p>給食アンケート結果</p> <p>9月に給食についてのアンケートを実施しました。生徒のみなさんの味覚や苦手な食品や料理を把握し、これからの献立作成や食育に役立てていきたいと思えます。</p>
2	水	★キムチチャーハン 牛乳 ヤンニョムチキン めかぶスープ	779	33.6	
3	木	♪ひな祭り給食♪ 五目ちらし寿司 牛乳 すまし汁 魚とさつまいもの天ぷら ひなゼリー	886	33.3	
4	金	ナンピザ 牛乳 ポトフ にんじんサラダ くだもの	807	38.0	
7	月	★蒲焼丼 牛乳 呉汁 青菜とじゃこの生姜醤油	886	35.0	<div style="display: flex; flex-wrap: wrap;"> <div style="width: 50%;"> <p>給食の量はいかがですか</p> </div> <div style="width: 50%;"> <p>給食の味はいかがですか</p> </div> <div style="width: 50%;"> <p>残さず食べていますか？</p> </div> <div style="width: 50%;"> <p>残すときの理由</p> </div> <div style="width: 50%;"> <p>苦手な食べ物がありますか</p> </div> <div style="width: 50%;"> <p>苦手な料理がありますか</p> </div> </div>
8	火	ごはん 牛乳 肉じゃが煮 おろしポン酢和え くだもの	812	28.3	
9	水	バターライスのクリームソースかけ 牛乳 バリバリサラダ くだもの	809	27.2	
10	木	きなこ揚げパン 牛乳 ワンタンスープ パンサンスー	776	32.7	
11	金	♪3月バースデー給食♪ スパゲティミートソース 牛乳 ひじきサラダ ★オープンアップルパイ	850	31.9	
14	月	★カツカレー 牛乳 海藻サラダ ★フルーツヨーグルト	892	31.6	
15	火	♪セレクト給食♪ セレクトパン カフェ・オ・レ ムサカ ABCスープ	840	32.6	
16	水	★三中チャーシュー麺 牛乳 棒ぎょうざ くだもの	874	44.2	
17	木	♪卒業・進級お祝い給食♪ 赤飯 牛乳 ★ロックチキン すまし汁 わさび醤油和え ★アイスクリーム	897	29.7	
18	金	卒業式 			
22	火	ハムチーズロールパン 牛乳 さつまいものシチュー コールスローサラダ	826	33.9	
23	水	きんぴらごはん 牛乳 焼き魚 おかかお浸し 豚汁	817	33.5	
24	木	♪今年度最後の給食♪ ガバオ風ライス 牛乳 ヤムウンセン たまごスープ くだもの	810	31.6	

(注) 食材料購入ならびに学校行事などの都合により献立を変更することがあります。

★印は3年生のリクエスト給食です。

1日(火)進路関係、8日(火)卒業遠足のため3年生の給食はありません。22日(火)社会科見学のため2年生の給食はありません。