



3月分給食献立表



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	水	ごはん 牛乳 手作りひじきふりかけ 肉じゃが煮 おろしポン酢和え	791	30.0	<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>11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> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="width: 45%;"> <p>給食の量はいかがですか</p> </div> <div style="width: 45%;"> <p>給食の味はいかがですか</p> </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> <div style="width: 45%;"> <p>残さず食べていますか？</p> </div> <div style="width: 45%;"> <p>残すときの理由</p> </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> <div style="width: 45%;"> <p>苦手な食べ物はありますか</p> </div> <div style="width: 45%;"> <p>苦手な料理はありますか</p> </div> </div> <p>給食を残すときの理由は、量や苦手なものがあるとが多かったです。苦手な食品は、きのこ・ピーマン・魚・レバーが多く、苦手な料理は、魚料理・酸味が強い野菜料理などがありました。苦手意識が克服できるようチャレンジしてほしいと思います。給食は今後も味つけや調理方法などに留意し、おいしく食べられるよう工夫していきたいと思っています。</p>
2	木	きなこ揚げパン 牛乳 ワンタンスープ パンサンスー	782	27.7	
3	金	♪3月パステル&ひな祭り給食♪ 照り焼きチキンパペロンチーノ 牛乳 マンナンわかめサラダ いちごミルク	870	33.3	
6	月	二色サンド 牛乳 肉ボールスープ フルーツヨーグルト	774	28.9	
7	火	里芋ごはん 牛乳 魚のみぞれだれ 茎わかめともやし中華和え 味噌汁	816	39.0	
8	水	バターライスのクリームソースかけ 牛乳 パリパリサラダ くだもの	826	25.8	
9	木	親子うどん 牛乳 レバーと芋の甘辛和え つぶつぶみかんゼリー	831	38.8	
10	金	★豚キムチ丼 牛乳 大根サラダ 呉汁	829	33.8	
13	月	★三中チャーシュー麺 牛乳 棒餃子 くだもの	815	40.4	
14	火	♪セレクト給食♪ セレクトパン 牛乳 野菜スープ えびマカロニグラタン	948	42.5	
15	水	♪卒業・進級お祝い給食♪ 赤飯 飲むヨーグルト ★鶏の唐揚げ すまし汁 ポテトサラダ	818	29.9	
16	木	★カツカレー 牛乳 海藻サラダ アイスクリーム	977	34.4	
17	金	卒業式 卒業おめでとう			
20	月	♪郷土料理給食神奈川県♪ しらすごはん 牛乳 ジャンボシウマイ ゆずしょう和え けんちん汁	819	33.6	<p>3年生は中学校を卒業して新しい道に、1・2年生は、それぞれ進級となります。3月はまとめの月であり、新しい学年や進路への準備の月でもあります。4月にはドキドキわくわくした気持ちで新しい扉を開く事でしょう。</p> <p>「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけて、元気な姿で4月からの生活をスタートさせましょう。</p>
21	火	春分の日			
22	水	♪今年度最後の給食♪ ソース焼きそば 牛乳 めかぶスープ ピーズポテト	845	33.3	

(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、7日(火)卒業遠足のため3年生の給食はありません。