

# 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	
			エネルギー kcal	たんぱく質 g
1	金	きつねうどん 牛乳 たこぺったん くだもの	769	35.4
4	月	♪3月バースデー給食♪ ★スパゲティミートソース 牛乳 パリパリサラダ ★ピーチケーキ		
5	火	ごはん 牛乳 魚のみそ漬け焼き 昆布和え 豚汁	797	33.5
6	水	★えびクリームライス 牛乳 くだもの ひじきのピリッとサラダ	806	28.7
7	木	★ビスキュイパン 牛乳 ★ポトフ ごぼうのごまサラダ	750	32.1
8	金	じゃこわかめごはん 牛乳 肉じゃがが煮 わさび醤油和え くだもの	764	29.0
11	月	★豚キムチ丼 牛乳 ビーンズポテト もずくスープ	826	29.3
12	火	♪セレクト給食♪ セレクトパン 牛乳 ABCスープ ムサカ くだもの		
13	水	あんかけ焼きそば 牛乳 たまごスープ くだもの	785	35.5
14	木	♪卒業・進級お祝い給食♪ お赤飯 牛乳 ★鶏唐揚げ ポテトサラダ すまし汁 ★アイスクリーム		
15	金	★カレーライス 飲むヨーグルト 海藻サラダ フルーツパンナコッタ	832	24.4
18	月	二色揚げパン 牛乳 ワンタンスープ バンサンスー くだもの	795	28.5
19	火	 卒業式	 卒業おめでとう	
20	水	春分の日		
21	木	♪郷土料理給食(北海道)♪ エスカロップ 牛乳 オニオンスープ 揚げポテトサラダ		
			885	29.5

## おたより

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。

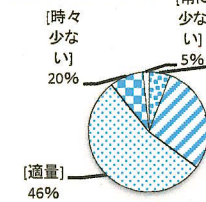
将来にわたって健康に過ごすためにも、食事を大切にしてバランスのよい食生活を心がけてください。



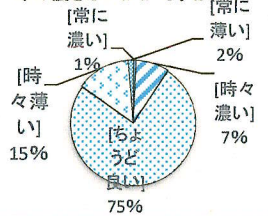
## 給食アンケート結果

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。

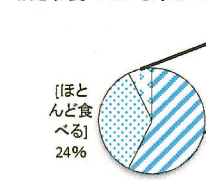
給食の量はいかがですか？



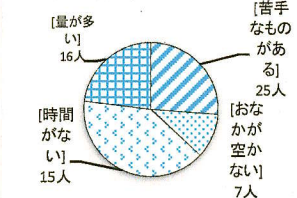
味の濃さはいかがですか？



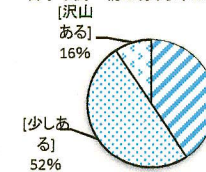
残さず食べていますか？



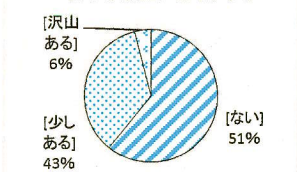
残す理由は何ですか？



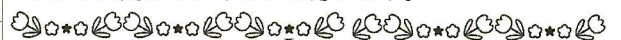
苦手な食べ物がありますか？



苦手な献立がありますか？



給食を残すときの理由は、苦手なものがあるときが多かったです。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・苦手な食材が入った料理が多かったです。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。



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月にはドキドキワクワクした気持ちで新しい扉を開く事でしょう。

「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。



(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(金)進路関係、5日(火)卒業遠足、18日(月)卒業式準備のため3年生の給食はありません。