

令和6年度（令和7年）



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
3	月	ピザトースト 牛乳 ブロッコリーサラダ コーンクリームシチュー	808	32.5
4	火	♪ひな祭り献立♪ ひな祭りちらし寿司 牛乳 ★鶏の唐揚げ すまし汁 ★オープンアップルパイ	898	37.6
5	水	ごはん 牛乳 白身魚の黄金焼き 鶏肉と里芋のうま煮 かき玉汁	734	34.9
6	木	★バターライスのクリームソースかけ 牛乳 ★タンドリーチキン 野菜スープ	867	34.4
7	金	★ジャージャー麺 牛乳 ★肉団子のもち米蒸し わかめスープ	785	38.3
8	土	♪セレクト給食♪ ★ビーフカレー ジョアセレクト コロコロサラダ ★チョコたい焼きアイス	863	25.5
10	月	★二色揚げパン（きな粉・ココア） 牛乳 ひじきサラダ ポークシチュー 果物（清見タンゴール）	829	27.4
11	火	♪3月バースデー給食♪ 牛丼 牛乳 具だくさんみそ汁 ★チョコチップマフィン	976	32.8
12	水	ほうとう麺 牛乳 ちくわの磯部揚げ 牧場の朝ヨーグルト（ぶどう）	774	38.2
13	木	♪セレクト給食・世界の料理 イギリス♪ パンセレクト ジュースセレクト シェパードパイ ABCカレースープ	765	26.0
14	金	中華おこわ 牛乳 ワンタンスープ ツナ入り卵焼き中華あんかけ	743	34.0
17	月	★ミートソーススパゲティ 牛乳 チーズ入りサラダ フルーツパンナコッタ	843	33.5
18	火	♪卒業・進級お祝い給食♪ わかめご飯 牛乳 ★とんかつ ロックチキン カラフルポテトソテー お祝いすまし汁 ★アイスクリーム	980	39.9
19	水	卒業式		
20	木	春分の日		
21	金	カレーピラフ 牛乳 ミートローフ ベーコンチャウダー	893	36.4



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。

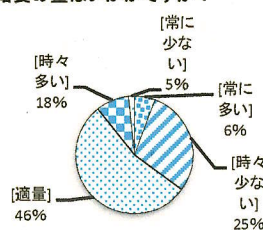
将来にわたって健康に過ごすためにも、食事を大切にしてバランスのよい食生活を心がけてください。



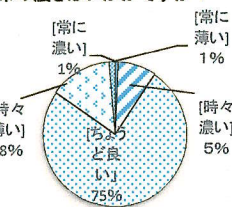
給食アンケート結果

12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ひます。

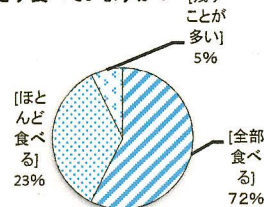
給食の量はいかがですか？



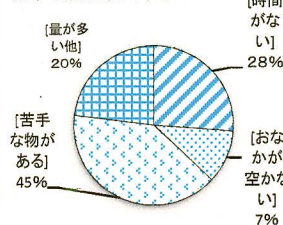
味の濃さはいかがですか？



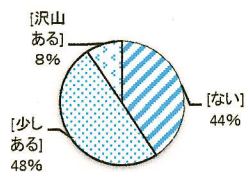
残さず食べていますか？



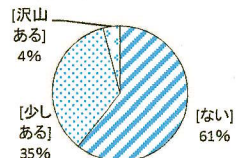
残す理由は何ですか？



苦手な食べ物はありますか？



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ひます。

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月はまどめの月であり、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。

★印は3年生のリクエスト給食です 3日(月)・5日(水)・14日(金)は3年生の給食はありません。