



3月給食献立表



実施日	曜日	献立	栄養量	
			エネルギー kcal	たんぱく質 g
1	月	菜の花そぼろごはん 沢煮椀 厚揚げのみそ野菜あんかけ 牛乳	829	29.7
2	火	ごはん 肉団子のもち米蒸し 牛乳 春雨の炒め物 せん切りワタンスープ	817	30.3
3	水	五目ちらし寿司 ししゃものごまフライ けんちん汁 ピーチゼリー 牛乳	802	28.2
4	木	じゃこチーズトースト 牛乳 レンズ豆のシチュー くだもの	776	33.3
5	金	ごはん 魚と野菜の甘酢炒め かんぴょうの卵とじ汁 牛乳	838	32.4
6	土	カレーライス こんがりキツネのサラダ くだもの 牛乳	892	27.6
8	月	スパゲティきのこミートソース 牛乳 ツナ入りごまサラダ フルーツヨーグルト和え	809	31.6
9	火	ごはん 魚の香味揚げ おかか和え 芋団子汁 牛乳	858	31.2
10	水	柏パン 煮込み風ハンバーグ バジリコポテト マカロニスープ 牛乳	795	33
11	木	ごはん 柳川風卵焼き キャベツと海苔のピリ辛和え みそ汁 牛乳	768	29.9
12	金	コーンピラフ 魚のモルネーソース焼き 大麦入り野菜スープ 牛乳	766	33.9
15	月	マーボー豆腐丼 海藻サラダ 青のりビーンズポテト 牛乳	852	30.3
16	火	卵入りキムチチャーハン パリパリひじき 豆腐と春雨のスープ 牛乳	792	27.3
17	水	カレーミートドッグ 牛乳 米粉のホワイトシチュー くだもの	811	33
18	木	お赤飯 魚の竜田揚げ ごま和え すまし汁 お祝い紅白ゼリー 牛乳	809	30.1
19	金	卒業式 給食なし		
22	月	麦ごはん 塩肉じゃが ツナの味噌ドレサラダ 牛乳	839	30
23	火	中華丼 ひじきとハムのサラダ くだもの 牛乳	775	31.2
24	水	美化活動 給食なし		
25	木	修了式 給食なし		
平均			813	30.8

* 食育だより *

梅の花が咲き、寒さの中にも春の訪れを感じるようになりました。今年度も残すところあと一か月。この一年間で、みなさんは身体だけでなく、心も大きく成長したはずです。なぜなら、食事は栄養を補給するだけでなく、自然の恵みや食事を作ってくれる方に感謝したり、おいしいものを食べたときには満足感を得たり、心を豊かにしてくれる働きがたくさんあるからです。ぜひ毎日の「食事」を大切にして、来年度も元気に過ごしていきましょう。

毎月19日は
「食育の日」
だっぴー!



～今月の献立から～

< 3日 ひな祭りメニュー >

3月3日は「桃の節句」や「上巳(じょうし)の節句」とも呼ばれ、日本でははまぐりを使ったお吸い物やひしもち、ちらし寿司などが食べられてきました。給食では「五目ちらし寿司」と、桃の節句にちなんだ「ピーチゼリー」を作ります。お楽しみ♪



< 18日 卒業お祝いメニュー >

3年生の旅立ちをお祝いし、ささげを使ったお赤飯と、クランベリージュースと牛乳を使った紅白お祝いゼリーを作ります! 中学校最後の給食を味わって、残さずいただきます。

3年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます!



一年間をふりかえってみよう

↓☑チェックしてみよう

- ① 朝食を毎日とった
- ② 栄養バランスを考えて、主食・主菜・副菜をそろえるよう心がけた
- ③ 規則正しい時間に食事をした
- ④ 間食は、時間・量・種類などを考えてとった
- ⑤ 自然の恵みや生き物の命、まわりの方々に感謝をしながら食事をした
- ⑥ よくかんで食べた
- ⑦ ながら食べ(テレビやスマホなどを見ながら食べること)をしなかった
- ⑧ 食事の前に石けんで手を洗った
- ⑨ 季節の食材や日本・世界の食文化について理解するよう心がけた
- ⑩ フードロスを意識して食事をした

結果はいかがでしたか。

一人ひとりがチェック項目を改めて意識し、新しい年度を迎えるようにしましょう!

「自分の体は自分で守る」

このことを忘れずに、春休みもバランスのとれた食事を心がけ、毎日笑顔で元気に過ごせると良いですね!

