



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	火	ごはん 魚と野菜の甘酢炒め むらくも汁 牛乳	859	32.5
2	水	スパゲティクリームソースがけ 牛乳 金時豆のフレンチサラダ くだもの	779	32.4
3	木	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	821	28.5
4	金	菜の花そぼろごはん ぎせい豆腐 みそ汁 牛乳	815	35
5	土	カレーライス ごまじゃこサラダ くだもの 牛乳	879	27.5
7	月	雑穀ごはん 塩肉じゃが ツナと野菜のみそ香和え 牛乳	831	29.5
8	火	ごはん 魚のごま味噌焼き 春雨の炒め物 めかたま汁 牛乳	781	34.1
9	水	ヨーグルトフレンチトースト 牛乳 レンズ豆のシチュー 海藻サラダ	765	31.8
10	木	深川めし 岩石揚げ 沢煮椀 牛乳	853	27.6
11	金	ビビンバ 春雨と卵のスープ くだもの 牛乳	760	27.9
14	月	豚肉と野菜の生姜炒め丼 牛乳 わかめスープ フルーツのヨーグルト和え	786	28.8
15	火	豚汁風ラーメン <small>フードロス削減応援キャラクター</small> 【みそ汁～極～】 じゃが芋とツナのごま酢和え <small>ソイビーくん</small> オレンジゼリー 牛乳	789	29.5
16	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	803	33.6
17	木	お赤飯 魚の竜田揚げ ごま和え お祝いすまし汁 くだもの 牛乳	825	31
18	金	卒業式 給食なし		
21	祝	春分の日		
22	火	シーフードカレーピラフ ABCスープ 厚揚げのピザソース焼き 牛乳	815	33.8
23	水	中華丼 あさりのカリッとサラダ くだもの 牛乳	834	34.7
24	木	美化活動 給食なし		
25	金	修了式 給食なし		
平均			812	31.1

* 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。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」を作る予定です。



< 15日 豚汁風ラーメン【みそ汁～極(きわみ)～】 >

3年生考案のフードロス削減メニュー、最後の登場です！みそ汁のフードロスを減らすために考えられたメニューです。「極(きわみ)」とは一体どんな料理なのか！？お楽しみに♪

< 17日 卒業祝いメニュー >

3年生の旅立ちをお祝いし、ささげを使ったお赤飯と、桜をかたどったかまぼこを入れたすまし汁を作ります！中学校最後の給食を味わっていただきます。

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に心がけた
- 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。

「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していきましょう！



※食材仕入れまたは行事などにより献立を変更することがあります。