

3月 給食献立表

両河内学校給食センター

中学校

日 (曜)	献立	主に体を作る (赤) たんぱく質、無機質を多く含む	主に体の調子を整える (緑) カロテン、ビタミンCを多く含む	主に力や熱のもとになる (黄) 炭水化物、脂肪を多く含む	調味料	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) カルシウム (mg)	献立のねらい
1 (金)	ソフトめん			ソフトめん		881 33.0 342	・旬の食べ物は何か？ (春：はるみ)
	ミートソース	牛肉 豚肉	玉ねぎ しょうが にんにく 人参 グリンピース チャツネ トマト	油 砂糖 小麦粉 バター 生クリーム	赤ワイン しょうが 中濃ソース とんこつスープ トマトチャップ コツダブの素		
	牛乳	牛乳					
	春キャベツのサラダ		キャベツ きゅうり とうもろこし	アーモンド ドレッシング			
	はるみ		はるみ				
	ミックスナッツ	ひよこ豆	そらまめ	アーモンド 油	塩		
4 (月)	カツカレー 	豚肉 大豆粉	玉ねぎ しょうが にんにく 人参 トマト りんご チャツネ	米 パン粉 でん粉 油 じゃがいも ルウ	塩 しょうが 赤ワイン 中濃ソース カレー粉 フィッシュカカオ	986 26.3 640	・集中力を高める食事について知ろう
	牛乳	牛乳					
	じゃこと梅のサラダ	ちりめん干し	キャベツ 黄ピーマン 大根 梅干	ごま	塩		
	ももヨーグルト	ヨーグルト	もも	砂糖	もも果汁		
5 (火)	ちらし寿司 	油揚げ いか 卵	人参 しいたけ れんこん	米 砂糖 油 でん粉	酒 塩 薄口醤油 みりん 合せ酢	735 26.9 396	・ひな祭り献立
	牛乳	牛乳					
	ゆかりあえ		キャベツ きゅうり		ゆかり粉 塩		
	すまし汁 	豆腐 わかめ	玉ねぎ	麩	酒 薄口醤油 塩 かつおの素		
	ひなあられ 	昆布 青のり		米 砂糖 でん粉	トマトパウダー 塩 ほうれん草パウダー パプリカパウダー		
6 (水)	ごはん			米		736 31.7 331	・はしを上手に使おう
	牛乳	牛乳					
	さわらの照り焼き 	さわら	しょうが	砂糖 でん粉	塩 醤油 みりん 酒		
	ひじきの炒め煮	油揚げ ひじき ちくわ	人参 枝豆	油 砂糖	醤油 酒 みりん かつおの素		
	みそ汁	みそ	大根 しめじ 根深ねぎ		かつおの素		
7 (木)	背割りロールパン			パン		796 34.9 368	・骨や歯を丈夫にする食べ物は何かな？ (コーンシチュー：牛乳)
	牛乳	牛乳					
	ボイルウインナー	ウインナー					
	ボイルキャベツ		キャベツ		トマトチャップ		
コーンシチュー 	鶏肉 牛乳	玉ねぎ 人参 とうもろこし パセリ	油 じゃがいも ルウ	白ワイン 塩 しょうが スープストック とりがらすープ			
8 (金)	ごはん			米		893 34.0 388	・よくかんで食べよう
	牛乳	牛乳					
	マーボー豆腐 	鶏肉 豚肉 豆腐	しょうが にんにく しいたけ 人参 玉ねぎ 根深ねぎ	油 砂糖 ごま ごま油 でん粉	醤油 中華スープの素 テンメツァツ オイスターソース トウモロコシ		
	中華サラダ	ハム	大豆もやし きゅうり きくらげ	ドレッシング			
	揚げぎょうざ 	鶏肉 大豆粉	キャベツ 玉ねぎ にんにく しょうが	油 でん粉 砂糖 小麦粉	醤油 塩		
11 (月)	さくらごはん 			米	醤油 塩	733 26.0 407	・ふるさと給食 ・地産地消 (さくらごはん、黒はんぺんのチーズフライ、小松菜、もやし、豚肉)
	牛乳	牛乳					
	黒はんぺんのチーズフライ 	黒はんぺん チーズ		パン粉 小麦粉 でん粉 油	塩 しょうが		
	ひじき入りおひたし 	ひじき	小松菜 緑豆もやし		酒 醤油 かつおの素		
	豚汁	豚肉 豆腐 みそ	人参 大根 根深ねぎ		かつおの素		
12 (火)	背割りロールパン			パン		745 27.2 371	・はさんで食べよう
	牛乳	牛乳					
	やしそば 	豚肉	緑豆もやし 人参 キャベツ	油 むしめん	塩 しょうが コツダブの素 やきそばソース		
	フルーツポンチ		みかん パイナップル	白玉 サイダー 砂糖	赤ワイン		
	型抜きチーズ	チーズ					

3月 給食献立表

両河内学校給食センター

中学校

日(曜)	献立	主に体を作る (赤) たんぱく質、無機質を多く含む	主に体の調子を整える (緑) カロテン、ビタミンCを多く含む	主に力や熱のもとになる (黄) 炭水化物、脂肪を多く含む	調味料	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) カルシウム (mg)	献立のねらい
13 (水)	ごはん			米		951 29.6 453	・卒業、進級お祝い献立
	牛乳	牛乳					
	鶏肉のみそからめ	鶏肉 みそ		でん粉 小麦粉 油 砂糖 アーモンド	醤油 酒 みりん		
	レモンしょうゆあえ		キャベツ 小松菜 人参 レモン		醤油 酒 かつおだし		
	けんちん汁	豆腐	人参 大根 ごぼう 根深ねぎ	ごま油	醤油 酒 塩 かつおの素		
	もちもちドーナツ	全粉乳 卵		油 砂糖 小麦粉 ショートニング コーンシロップ でん粉	ココアパウダー 塩		
14 (木)	ごはん			米		803 34.2 347	・かぜに負けない体を作る食べ物は何かな？ (ピーマン、ほうれん草、にんじん)
	牛乳	牛乳					
	焼き肉	豚肉	しょうが にんにく りんご 玉ねぎ ピーマン	油	酒 醤油		
	ナムル		ほうれん草 人参 大豆もやし	ドレッシング			
	卵スープ	ベーコン 豆腐 卵	えのきだけ 葉ねぎ	でん粉	コンソメの素 こしょう 塩		
15 (金)	ナン			ナン		913 32.8 422	・食欲の増す料理を食べよう(ドライカレー)
	ドライカレー	豚肉 牛肉 大豆 チーズ	玉ねぎ しょうが にんにく 人参 トマト チャツネ グリーンピース	油 ルウ	赤ワイン 塩 こしょう カレー粉 中濃ソース ガラムマサラ		
	牛乳	牛乳					
	ポテトサラダ		人参 きゅうり	じゃがいも マヨネーズ	塩 こしょう		
	ブルーベリータルト	豆乳 大豆粉		砂糖 ショートニング コーンフラワー 油 米粉	ブルーベリー果汁		
18 (月)	ごはん			米		783 31.0 469	・骨や歯を丈夫にする食べ物は何かな？(ししゃも)
	牛乳	牛乳					
	田舎煮	豚肉 生揚げ みそ	にんにく しょうが 大根 人参 こんにゃく しいたけ	じゃがいも ごま油 砂糖	醤油 かつおの素 酒 みりん		
	磯香あえ	のり	ほうれん草 キャベツ		醤油 酒		
	ししゃもの塩焼き	ししゃも		油			

※パンの製造過程で、卵、落花生、アーモンド、オレンジ、牛肉、くるみ、ごま、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、りんご、ゼラチンが混入する可能性があります。
 ※米飯の製造過程で、小麦、大豆が混入する可能性があります。
 ※めん類の製造過程でそば、卵が混入する可能性があります。
 ※食材の使用については今後更に安全確認に努めていきます。

※物資の都合上、献立が変更になることがあります。ご了承ください。
 ※少年写真新聞社・全国学校給食協会・学校給食のイラストを使用しています。
 ※学校給食センターや小中学校の給食室では調理員を募集しています。



日ごろの食生活を振り返ろう!



卒業生の皆さんへ

寒い日が続きますが、日に日に春らしさを感じる陽気になってきました。早いもので、今の学年で過ごす日も残りわずかです。この1年間の給食時間を振り返ってみると、準備や後片付けがスムーズにできるようになったり、苦手だった物が食べられるようになったり、時間内に食べ終われるようになったりと、一人ひとりが大きく成長した様子がうかがえます。日ごろの食生活についても、各自で振り返ってみましょう。

ご卒業おめでとうございます。心も体も成長途中の皆さんにとって、食事から栄養をしっかりとること、食事を楽しむことが何より大切です。給食を通して学んだことを思い出しながら、毎日の食生活をよりよいものにしてほしいと願っています。

食事の前に、手をきれいに洗っていますか？

朝ごはんを毎日欠かさず食べていますか？

よくかんで、味わって食べていますか？

おやつは決まった時間に、量を決めて食べていますか？

苦手な食べ物にも挑戦していますか？

毎日の食事を楽しんでしていますか？

