

# 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
3月	ソフトめん			ソフトめん		856 299 288	・給食の味付けのひみつは何かな？(トマトだし：ミートソース)
	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 トマト	油 砂糖 小麦粉 パター 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 Jリブスープの素 チョコレ		
	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 しょうが		
	洋なし缶		洋なし	砂糖			
4月	ごはん			米		924 234 342	・集中力を高める食事について知ろう
	カレー		玉ねぎ しょうが にんにく 人参 トマト りんご	油 じゃがいも	しょうが 赤ワイン 中濃ソース チョコレ 粉 卵 フライパン用油		
	メンチカツ	豚肉	玉ねぎ	でん粉 パン粉 砂糖 小麦粉 油	塩		
	牛乳	牛乳					
	海藻サラダ	わかめ とさかのり 茗わかめ 赤つのまためかぶ	緑豆もやし とうもろこし 白きくらげ		ドレッシング		
5月	ごはん			米		692 253 378	・ひな祭り献立
	ちらし寿司	油揚げ いか 卵	人参 しいたけ れんこん	砂糖 でん粉 油	酒 塩 薄口醤油 みりん 合せ酢		
	牛乳	牛乳					
	おひたし		ほうれん草 緑豆もやし 人参		酒 醤油 かつおの素		
	きのこ汁	豆腐	大根 しめじ えのきだけ		醤油 塩 酒 かつおの素		
6月	ごはん			米		729 253 400	・ふるさと給食 ・地産地消(黒はんぺんフライ、小松菜、こんにゃく、豚肉)
	牛乳	牛乳					
	黒はんぺんフライ	黒はんぺん		パン粉 小麦粉 油 コーンフラワー でん粉	塩		
	こんにゃくサラダ		キャベツ 小松菜 こんにゃく		ドレッシング		
	豚汁	豚肉 豆腐 みそ	人参 大根 根深ねぎ		かつおの素		
7月	アーモンドトースト			パン マーガリン 砂糖 アーモンド		881 321 390	・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					
	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	白ワイン 塩 しょうが 卵 スープストック とりがらスープ		
	ツナサラダ	ツナ	キャベツ きゅうり		ドレッシング		
	青りんごゼリー			砂糖	りんご果汁		
10月	ごはん			米		831 296 393	・小河内小学校6年生が考えた献立
	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		
	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		
	すまし汁	豆腐 わかめ	えのきだけ 人参		酒 薄口醤油 塩 かつおの素		
11月	ごはん			米		765 283 379	・中華料理を味わおう
	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 アマゴシヤン オイスターソース トマトソース		
	大根ときゅうりの中華漬け		大根 きゅうり	砂糖 ごま油	酢 醤油		
	パイナップル缶		パイナップル	砂糖			
12月	ごはん			米		824 313 512	・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		
	ごまあえ		小松菜 緑豆もやし 人参	砂糖 ごま	醤油		
	ししゃものから揚げ	ししゃも		でん粉 油			

# 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 (木)	ごはん			米		829 34.0 377	 ・卒業、進級お祝い献立   進級おめでとう!
	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 根深ねぎ	でん粉	ソウルフーズの素 こしょう 塩		
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	ソウルフーズの素 塩			
14 (金)	ごはん			米		959 35.2 439	・食欲の増す料理を食べよう (キーマカレー)
	キーマカレー	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 枝豆	油	赤ワイン 塩 こしょう カレー粉 肉 中濃ソース チョコ アイソカリウム		
	牛乳	牛乳					
	ひじきごまネーズ	ツナ ひじき 	キャベツ れんこん	ごま マヨネーズ	醤油		
	型抜きチーズ	チーズ 					
17 (月)	きなこ揚げパン	きなこ 		パン 油 砂糖		853 31.5 410	・旬の食べ物はどれかな? (春: 春キャベツ)
	牛乳	牛乳					
	ポトフ	ウインナー 大豆	玉ねぎ 人参 いんげん	じゃがいも	ソウルフーズの素 塩 こしょう とりがらす		
	春キャベツのサラダ		キャベツ きゅうり とうもろこし		ドレッシング		
	味付け煮干し	いわし 		砂糖			
18 (火)	ごはん			米		778 33.2 431	・旬の食べ物はどれかな? (春: さわら)
	かつおごまふりかけ	かつお削り節 のり あおさ	かぼちゃ 抹茶	ごま 砂糖 小麦粉 コーンスターチ	醤油 塩		
	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		
	けんちん汁	豆腐	人参 大根 しいたけ ごぼう 根深ねぎ	ごま油	醤油 酒 塩 かつおの素		

※パンの製造過程で、くるみ、落花生、アーモンド、オレンジ、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。



## 1年間ありがとうございました!



この1年間を振り返ってみて、給食時間の過ごし方や毎日の食事の仕方はどうだったでしょうか?よかったところは継続し、足りなかったところは気を付けながら、給食時間を最後まで楽しく過ごしてください。

## 卒業生の皆さんへ

みなさんはこれから先、自分で選んで食べる機会が増えていきます。選び方に迷ったときには、給食で学んだことを思い出してみてください。栄養バランスの整った食事をして、健康で充実した日々を送ってください。



日々の食生活を振り返り、よくできたと思うものに○を付けましょう。

<input type="checkbox"/> 朝ごはんを毎日欠かさず食べている 	<input type="checkbox"/> 食事の前に手をきれいに洗っている 	<input type="checkbox"/> 正しい姿勢で、よくかんで食べている 
<input type="checkbox"/> 苦手な食べ物にも挑戦している 	<input type="checkbox"/> おやつは時間と量を決めて食べるようにしている 	<input type="checkbox"/> おはしを上手に使うことができる 
<input type="checkbox"/> 食べたら歯を磨いている 	<input type="checkbox"/> おうちで食事のお手伝いをしている 	<input type="checkbox"/> 家族や仲間と食事を楽しんでいる 

○の数が...

7~9個	4~6個	1~3個	0個
			