



給食だより



中学校

寒さもゆるみはじめ、暖かい日ざしの中に、ふきのとうや小さい野の花を見つけられる季節になりました。3月は1年間の締めくくりの月です。自分の食生活をふり返り、新年度には、さらにより食生活が送れるようにしましょう。

◆ 給食を通して学んだことをふり返ろう！ ◆

①食事は、人間が生きていく上で欠かすことのできない、大切なものであることが分かりましたか？



②食べる前には手洗いをし、1日3食栄養バランスのよい食事をするなど、健康に気をつけることができましたか？



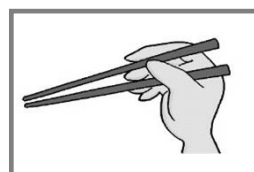
③給食には、いろいろな食品が使われていることを知り、食品や料理の名前が分かりましたか？



④給食は、多くの人々によって支えられていることを知り、感謝をして食べることができましたか？



⑤配膳やはしの持ち方など、食事のマナーに気をつけて食べることができましたか？



⑥自分たちの住む地域に、昔から伝わる料理や行事食などの食文化を知ることができましたか？



～ 卒業するみなさんへ ～



◆3年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。みなさんは、中学校の卒業と同時に学校給食も卒業です。食事は、みなさんの命と健康を支える「源」です。食事の時には給食を思い出し、食事の量や栄養のバランスについて、ぜひ参考にしてください。

給食メニュー紹介

今月のメニューは、「カレービーンズ」です。



【材料(4人分)】

水煮大豆・・・140g
ベーコン・・・25g
豚こま肉・・・100g
たまねぎ・・・200g
にんじん・・・80g
じゃがいも・・・140g
グリーンピース・・・15g
油・・・小さじ1
カレー粉・・・小さじ1/4
トマトダイス缶・・・40g
カレールウ・・・30g
スープストック・・・小さじ1
さとう・・・小さじ1/2
しょうゆ・・・小さじ1/3
ウスターソース・・・大さじ1/2
こしょう・・・適量
水・・・150ml

【作り方】

- ① ベーコンは1cm短冊、たまねぎ、じゃがいもは2cm角、にんじんは1cm角に切る。
- ② 鍋に油を入れ、豚肉をよく炒める。
- ③ ベーコン、たまねぎ、にんじん、じゃがいもを加えさらに炒める。
- ④ ③に水を入れて煮込む。
- ⑤ 材料がやわらかくなったら、トマトダイス缶と水煮大豆を加えて煮る。
- ⑥ 調味料、カレールウを入れて弱火で煮込む。
- ⑦ 最後にグリーンピースを加えて出来上がり。

大豆のよさを見直そう！





3月献立予定表



日曜日	曜日	献立名	主に体の組織を作る食品		主に体の調子を整える食品		主にエネルギーとなる食品		備考 直送品	エネルギー たんぱく質 脂質	朝食	
			肉・魚・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海どう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	米・パン・めん いも・砂糖	油脂				
3	月	ちらし寿司	ひな祭り献立 サワラ照り焼き ごま和え あさりのみそ汁 ひなあられ	サワラ 豆腐 あさり みそ	牛乳 わかめ	にんじん たけのこ れんこん かんぴょう しだいけ キャベツ もやし ねぎ	ご飯 砂糖 ひなあられ	ごま		779k cal 32.1 g 18.1 g		
4	火	県産小麦 食パン とちおとめ ジャム	さつきランチ インド煮 かんぴょうサラダ 県産ヨーグルト	豚肉 さつま揚げ ツナ	牛乳 ヨーグルト	にんじん たまねぎ こんにゃく グリーンピース かんぴょう きゅうり キャベツ コーン	パン ジャム じゃがいも 砂糖	油 ドレッシング	ヨーグルト	795k cal 30.4 g 28.8 g		
5	水	ご飯	ハンバーグきのこソースかけ 菜の花和え 里山汁	豚肉 鶏肉	牛乳	ほうれん草 菜の花 みずな にんじん	ご飯 でん粉 里芋	ごま油		810k cal 30.0 g 22.8 g		
6	木	牛乳パン	豆乳コーンコロッケ コールスロー マカロニのクリーム煮	豆乳 鶏肉	牛乳 生クリーム	にんじん コーン キャベツ きゅうり マッシュルーム たまねぎ グリンピース	パン 小麦粉 砂糖 マカロニ	ドレッシング 油 ルウ		861k cal 28.7 g 40.5 g		
7	金	セルフ ピビンバ (ご飯)	ピビンバの具(肉炒め・ナムル) ワントンスープ	豚肉 なると	牛乳	ほうれん草 にんじん にら	こんにゃく しょうが もやし たまねぎ キャベツ	ご飯 砂糖 ごま油 油		809k cal 29.6 g 23.6 g		
10	月	赤飯 ごま塩	卒業お祝い献立 鶏肉のからあげ のり和え お祝い吉野汁 さくらのジュレ	小豆 鶏肉 なると ゆば 豆腐	牛乳 のり	ほうれん草 もやし キャベツ きゅうり 大根 ごぼう	ご飯 ごま油 もち米 でん粉 ゼリー	ごま 油	ゼリー	829k cal 34.5 g 21.3 g		
11	火	卒業式										
12	水	ご飯	アジピリ辛焼き 塩昆布和え 大根と豚肉の煮込み	アジ 豚肉 ちくわ 昆布 生揚げ	牛乳 昆布	さやいんげん にんじん しょうが にんにく	キャベツ きゅうり 大根 こんにゃく しょうが にんにく	ご飯 ごま油 砂糖 油		798k cal 34.5 g 21.7 g		
13	木	バターロール	メンチカツ コーンと枝豆のサラダ ブラックラーメン風スープ	豚肉 鶏肉 ツナ	牛乳	にんじん たまねぎ 枝豆 コーン きゅうり ねぎ たけのこ もやし	パン でん粉 砂糖 春雨	油 ドレッシング		788k cal 28.7 g 39.5 g		
14	金	セルフ肉丼 (ご飯)	肉丼の具 韓国風わかめスープ アセロラゼリー	なると 豚肉 豆腐 卵	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん にら	たまねぎ こんにゃく ねぎ	ご飯 砂糖 でん粉 ゼリー	ごま油 ゼリー	806k cal 31.8 g 18.5 g		
17	月	ご飯	お魚ランチ ブリフライ ソース おかか和え どさんこ汁	ブリ かつお節 豚肉 みそ	牛乳 わかめ	ほうれん草 にんじん	白菜 しょうが もやし コーン キャベツ ねぎ じゃがいも	ご飯 油 ごま油 マーガリン		850k cal 29.7 g 24.9 g		
18	火	ココアロール	カレーピーンズ ツナサラダ 豆乳パンナコッタ	ベーコン 豚肉 大豆 ツナ	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ にんにく グリーンピース キャベツ きゅうり	パン 砂糖 じゃがいも パンナコッタ	ココア 油 ルウ	パンナコッタ	833k cal 33.2 g 37.6 g	
19	水	ご飯	塩(えん)ジョイランチ マーボー豆腐 ポークシューマイ③ ナムル	豚肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん たまねぎ ねぎ しょうが にんにく もやし きゅうり	ご飯 砂糖 でん粉 パン粉 小麦粉	ごま油 ドレッシング		860k cal 32.9 g 24.3 g		
20	木	春分の日										
21	金	ご飯	ハヤシシチュー ハムマリネサラダ いちごとみかんの2色ゼリー	豚肉 ハム	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ にんにく グリーンピース しめじ キャベツ きゅうり	ご飯 砂糖 ゼリー	油 ルウ	ゼリー	852k cal 25.7 g 25.6 g	

・中学生の学校給食摂取基準は『エネルギー830kcal：たんぱく質31g：脂質28g：食塩2.5g未満』です。

※食材の都合で、献立を変更することがあります

※『朝食』の欄には、朝食を摂ったら○をつけましょう！

塩分平均
2.6g