



3月給食献立予定表



日	曜日	献立名		エネルギー (kcal) 蛋白質(g)	脂質(g) 炭水化物(g) 塩分相当量 (g)	赤(血や肉になるもの)	緑(体の調子を整えるもの)	黄(熱や力になるもの)	
3	月	ちらし 寿司	牛乳	豆腐のすまし汁 笹かまと野菜のごまみそあえ いちご	838 40.5	22.3 116.6 4.1	牛乳 むきえび たまご 若鶏モモ肉 木綿豆腐 なんと かつお節 笹かまぼこ	にんじん ほうれん草 かんぴょう 干し椎茸 さやえんどう ぶなしめじ ねぎ キャベツ いちご	ごはん 砂糖 白いりごま 白すりごま サラダ油
4	火	コッペ パン	牛乳	たらのチーズマヨネーズ焼き フレンチサラダ コーンポタージュスープ	890 34.9	29.9 105.5 3.9	牛乳 たら切り身 ボンレスハム パルメザンチーズ	パセリ 玉葱 キャベツ とうもろこし	小麦粉 砂糖 マヨネーズ サラダ油 バター
5	水	麦ごはん	牛乳	さつま揚げと刻み昆布の煮物 かき卵汁 豚肉のしょうが焼き	847 35.1	24.2 109.1 3.2	牛乳 さつま揚げ たまご 木綿豆腐 かつお節 豚肉 刻み昆布	にんじん ほうれん草 ごぼう ねぎ しょうが	ごはん 麦 しらたき 砂糖 じゃ がいも サラダ油
6	木	☆ 3年生 リクエスト給食 ☆ 何ができるかお楽しみ・・・☆							
7	金	シーフード カレーライス	牛乳	海藻サラダ 大豆プリン	893 30.2	23.4 130.9 4.0	牛乳 むきえび いか あさり 豆乳プリン 海藻ミックス	にんじん 玉葱 コーンホール キャベツ	ごはん 麦 じゃがいも 砂糖 サラダ油 白いりごま ごま油
10	月	麦ごはん	牛乳	ホイコーロー シューマイ すき昆布の香味和え	859 31.2	25.7 113.9 2.6	牛乳 すき昆布 豚モモ肉 生揚げ シューマイ	にんじん 青ピーマン たけのこ 玉葱 干し椎茸 キャベツ にんにく しょうが もやし 切り干し大根	ごはん 麦 じゃがいも 片栗粉 砂糖 サラダ油 ごま油 白いりごま
11	火	バター ロール	牛乳	ごますいとん バンサンスー オレンジ	821 31.1	27.4 102.8 3.7	牛乳 たまご 豚モモ肉 焼き豚 きくらげ もやし キャベツ パレンシアオレンジ	にんじん ほうれん草 たけのこ ねぎ きくらげ もやし キャベツ パレンシアオレンジ	小麦粉 砂糖 じゃがいも 薄力粉 片栗粉 春雨 バター サラダ油 白すりごま 白いりごま ごま油
12	水	赤飯	牛乳	エビフライ 茎立ち菜のおひたし すまし汁 いちご	848 35.8	20.6 123.8 2.9	牛乳 あずき 木綿豆腐 なんと かつお節 エビフライ	なばな ほうれん草 キャベツ 葱 いちご	ごはん もち米 片栗粉 黒いりごま サラダ油
14	金	ゆかり ごはん	牛乳	さわらの香味焼き わかめのお浸し 小松菜と豆腐のみそ汁	819 37.6	21.4 107.3 4.1	牛乳 サワラ切り身 木綿豆腐 みそ 粉のり わかめ 煮干し	ゆかり ほうれん草 小松菜 もやし しょうが	ごはん 麦 砂糖 サラダ油 じゃがいも 白いりごま
17	月	麦ごはん	牛乳	納豆 ひじきいりおひたし 豚汁 はっさく	824 36.7	18.2 120.2 2.4	牛乳 ひじき 煮干し 納豆 豚モモ肉 みそ 豆腐	ほうれん草 にんじん コーンホール ごぼう 大根 白菜 ねぎ はっさく	ごはん 麦 砂糖 じゃがいも 板こんにゃく
18	火	黒糖パン	牛乳	ツナサラダ うずらの卵スープ チーズ	838 34.1	26.4 105.4 3.6	牛乳 チーズ ツナ油漬け うずら卵 木綿豆腐	にんじん ほうれん草 キャベツ 玉葱	小麦粉 黒砂糖 サラダ油
19	水	麦ごはん	牛乳	生揚げの中華煮込み 小松菜ともやしのお浸し アーモンドとジャコのつくた煮	852 33.1	25.8 114.2 3.2	牛乳 ちりめんじゃこ 生揚げ かつお節	にんじん 小松菜 干し椎茸 たけのこ キャベツ 玉葱 きくらげ もやし	ごはん 麦 片栗粉 砂糖 サラダ油 アーモンド細切り
20	木	☆ お 弁 当 の 日 ☆							

1年間の食生活を振り返ろう

今年度の給食は175回実施しました。健康な体になるために好き嫌いせずに食べられましたか？給食は、成長期のみなさんに必要な栄養素が、バランス良く入っています。学習・部活動を充実したものとすするためにも、バランスの良い食事を心がけましょう。

＜成長期に大事な栄養＞

○エネルギー

エネルギー源になる食べ物は炭水化物です。米・パン・めん・いもなどに多く含まれます。炭水化物は体内でブドウ糖に分解され、体の各器官へ運ばれます。特に、脳のエネルギー源はブドウ糖だけなので、集中して勉強するためにも炭水化物をしっかり摂取することが大事です。

○たんぱく質

たんぱく質は体を作る栄養素です。血液・筋肉・髪の毛・内臓・皮膚など、体の色々な組織を作ります。また、病気やけがに対する免疫力を高める働きもあります。体の基礎を作る時期にしっかりと摂ることが大事です。

○カルシウム

カルシウムは主に骨や歯を作ります。成長期は一生における骨格形成の大切な時期です。生涯丈夫な骨や歯で生活するためにも、しっかりと中学生の時期に摂取したい栄養素です。

※野菜はすべて加熱しています。
※材料の都合、献立を変更することがあります。



※3月10日(月)は、県立高校Ⅱ期選抜試験のため、3年生は給食がありません。1・2年生のみの給食となりますので、この日受験がなく登校する3年生は、お弁当を忘れずに持参しましょう。
※3月20日(木)の終業式の日には給食がありません。1・2年生のみなさんはお弁当を持参しましょう。

☆3年生のみなさん☆

3年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。3月6日(木)は、3年生のリクエスト給食です。9年間続いた給食もあと1ヶ月になりました。今までの給食の思い出などを話しながら、楽しい時間にしてほしいと思います。