

3月 給食献立表

★★★ 今月の給食変更 ★★★
3月4日(水)～：3年生卒業のため給食なし

曾野木中学校



卒業や進級などの節目を迎える季節になりました。給食は、「心と体が元気になるように」「おいしく安全に食べられるように」など皆さんの想いをこめて作っています。みなさんは、給食を食べながらどんなことを感じたり、学んだりしましたか？今年度の給食もあと少しです。1年を振り返りながら、給食をしっかりと食べて、元気に過ごしましょう。

日 (曜)	こんだて	おもに体をつくる		おもに体の調子をととのえる		おもにエネルギーのもとになる		栄養価
		1群(たんぱく質) 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群(無機質) 牛乳・小魚・海そう	3群(カロテン) 緑黄色野菜	4群(ビタミンC) その他の野菜・果物	5群(炭水化物) 穀類・いも類・砂糖	6群(脂質) 油脂	
2日 (月)	赤飯					もち米 米 小豆		エネルギー 909 kcal
	おまし汁	鶏肉 木綿豆腐		みすな	えのきたけ たけのこ ねぎ	花ふ(小麦)		たんぱく質 37.7 g
	鶏肉のカレー揚げ	鶏肉				でん粉	揚げ油	脂質 28.9 g
	シャキシャキサラダ			にんじん	きゅうり	じゃがいも	油	食塩相当量 2.2 g
	お祝いケーキ	豆乳 大豆粉			いちご	砂糖 米粉 水あめ でん粉	油	
	牛乳	卒業お祝い給食	牛乳					
3日 (火)	卒業式 3年生の皆さん、ご卒業おめでとうございます!							
4日 (水)	ごはん	西区産コシヒカリ				米		エネルギー 887 kcal
	呉汁	みそ 大豆		こまつな	だいこん えのきたけ ねぎ	じゃがいも		たんぱく質 37.2 g
	鯖の照焼き	さば	みそ			水あめ 砂糖 でん粉		脂質 35.4 g
	切り干し大根炒め煮	油揚げ 鶏肉		にんじん さやいんげん	切干しだいこん ごぼう	砂糖	油	食塩相当量 2.6 g
	チーズ		チーズ					
	牛乳		牛乳					
5日 (木)	ごはん					米		エネルギー 737 kcal
	マーボー丼の具	木綿豆腐 豚肉 大豆ミート みそ		にら	ねぎ にんにく しょうが しいたけ きくらげ	砂糖 でん粉	油 ごま油	たんぱく質 31.5 g
	ごま入り中華サラダ		わかめ	にんじん	キャベツ もやし きゅうり ホールコーン	砂糖	ごま油 ごま	脂質 21.7 g
	いちご				いちご			食塩相当量 2.6 g
	牛乳		牛乳					
6日 (金)	ごはん					米		エネルギー 769 kcal
	肉じゃが	豚肉		にんじん さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも しらたき 砂糖	油	たんぱく質 28.4 g
	鉄火みそ	だいす みそ		にんじん	ごぼう	砂糖	揚げ油 油	脂質 18.5 g
	フルーツ漬け				キャベツ きゅうり 甘夏			食塩相当量 2.5 g
	牛乳		牛乳					
9日 (月)	ごはん					米		エネルギー 778 kcal
	うずら卵入り大根のオイスターソース煮	生揚げ 豚肉 うずら卵		にんじん チンゲンサイ	だいこん きくらげ にんにく しょうが	砂糖	油	たんぱく質 28.7 g
	春巻	豚肉		にんじん	たまねぎ キャベツ しょうが しいたけ	春雨 でん粉 小麦粉 砂糖 米粉	揚げ油 油 ラード ショートニング	脂質 24.7 g
	風味漬け				キャベツ きゅうり しょうが			食塩相当量 2.1 g
	牛乳		牛乳					
10日 (火)	ごはん					米		エネルギー 734 kcal
	こまつなとあさりのみそ汁	生揚げ あさり みそ		こまつな	ねぎ	じゃがいも		たんぱく質 30.3 g
	にしんの照り煮	にしん かつお節				砂糖 でん粉		脂質 22.7 g
	ごま入り荳わかめのきんぴら	豚肉	くきわかめ	にんじん	ごぼう	つきこんにやく 砂糖	油 ごま油 ごま	食塩相当量 2.5 g
	牛乳		牛乳					
11日 (水)	ごはん					米		エネルギー 808 kcal
	ポークカレー	豚肉		にんじん トマトパウダー	たまねぎ グリンピース にんにく しょうが	じゃがいも でん粉 さつまいもパウダー 米粉 砂糖	油 ラード	たんぱく質 28.1 g
	ハムサラダ	ハム			キャベツ きゅうり ホールコーン		油	脂質 25.0 g
	国産オレンジ				オレンジ			食塩相当量 2.8 g
	牛乳		牛乳					

12 日 (木)	ごはん					米		エネルギー	820 kcal
	さつまい	木綿豆腐 豚肉 みそ		にんじん	ねぎ ごぼう だいこん	さつまいも つきこんにゃく		たんぱく質	33.7 g
	ニギスフライ		にぎす			パン粉 小麦粉 でん粉 砂糖	揚げ油	脂質	25.6 g
	チーズ入りきりざい	納豆(大豆)	チーズ	こまつな にんじん	たくあん			食塩相当量	2.4 g
	牛乳		牛乳						
13 日 (金)	ごはん					米		エネルギー	854 kcal
	かきたまみそ汁	木綿豆腐 卵 みそ		こまつな	たまねぎ			たんぱく質	34.2 g
	煮込みハンバーグ	鶏肉 豚肉 だいず	牛脂		しょうが たまねぎ にんにく	砂糖 でん粉		脂質	25.9 g
	ビーンズサラダ	だいず みそ		にんじん	きゅうり ホールコーン	じゃがいも	卵抜きマヨネーズ	食塩相当量	3.2 g
	牛乳		牛乳						
16 日 (月)	ごはん					米		エネルギー	762 kcal
	キャベツのみそ汁	生揚げ みそ		こまつな	キャベツ えのきたけ			たんぱく質	35.0 g
	じゃがいものきんぴら	豚肉		にんじん さやいんげん	ごぼう	じゃがいも 砂糖 つきこんにゃく	揚げ油 油	脂質	20.3 g
	ちりめんじゃこの佃煮		ちりめんじゃこ			砂糖		食塩相当量	3.0 g
	牛乳		牛乳						
17 日 (火)	ごはん					米		エネルギー	772 kcal
	もずくのみそ汁	木綿豆腐 みそ	おきなわもずく		ねぎ えのきたけ			たんぱく質	34.0 g
	ますのたつた揚げ	ます				でん粉	揚げ油	脂質	26.8 g
	アーモンドあえ			こまつな にんじん	切干しだいこん キャベツ	砂糖	アーモンド粉 アーモンド	食塩相当量	2.2 g
	牛乳		牛乳						
18 日 (水)	ゆかりごはん			しそ		米		エネルギー	718 kcal
	チンゲン菜のスープ	かまぼこ(魚肉) 木綿豆腐		チンゲンサイ にんじん	もやし ねぎ			たんぱく質	26.3 g
	厚焼き卵	卵				砂糖 でん粉	油	脂質	20.6 g
	ごまあえ			にんじん ほうれんそう	キャベツ	砂糖	すりごま ねりごま	食塩相当量	3.2 g
	ももゼリー				もも	砂糖 水あめ			
	牛乳		牛乳						

※天候不良や食材の流通状況、感染症の流行等により、やむをえず献立を変更することがあります。ご了承ください。
※出汁・エキス・調味料についての記載は省略してあります。

健康を考えて食事をすることができましたか？

「健康チェック」をして、自分の食生活をふり返ってみましょう。健康で過ごすために、毎日よい食生活を送れるように心がけましょう。

健康チェック



春休みは 家の仕事を 積極的に！

家庭の仕事は例えば配せんや食器の片づけ、ごみ出しなどがあります。自分にできることを考え、自分の仕事としてやってみましょう。



今年度も学校給食に御理解と御協力をいただき、ありがとうございました。今年度の給食は3月18日(水)で終了いたします。1年間の給食を通して、子どもたちのうれしい笑顔をたくさん見ることができました。年度も安全でおいしい給食を提供できるように努めていきます。みなさんも毎日の食事を大切にして健康な食生活を送ってください。

