



3月予定献立表



今月の食生活目標

会食を楽しもう♪

のべ197食あった30年度の給食も残り9食となりました。卒業を控えた3年生にとっては、人生最後になるかもしれない学校給食。予算や栄養量を考えつつ、人気メニューが入るように献立を考えました。クラスの仲間とゆっくり味わってください。

予定献立 太字はカミカメニュー や行事食など			給食に使われる食品：太字は「よっちゃんばり」の予定						栄養量		ひとことメモ
日曜日	主食	牛乳	血や肉になる		体の調子を整える		力や熱になる		エネルギー kcal	たんぱく質 g	
			1群 魚・肉 卵・大豆 大豆製品	2群 牛乳 小魚 海藻	3群 緑黄色 野菜	4群 その他の 野菜 果物	5群 穀類 芋 砂糖	6群 油脂 種実類			
1 金	ハニーレモン トースト	ジャーマンポテト コーンサラダ コンソメ・ジュリエンヌ	ベーコン	牛乳	ピーマン 人参 パセリ	レモン 玉葱 大根 きゅうり キャベツ	パン 砂糖 じゃが芋	バター 油	823 kcal 22.2 g 32.2 g 3.5 g	「ジュリエンヌ」とは、フランス語で「千切り」のこと。千切りにした野菜を入れたコンソメスープをコンソメ・ジュリエンヌといいます。	
4 月	ちらし寿司	鯖の幽庵焼き ごま味噌和え すまし汁 ひし餅	さわら 卵	牛乳	人参 小松菜 菜の花 ほうれん草 さやえんどう	かんぴょう 椎茸 蓮根 ゆず みつば えのき もやし	米 心 砂糖 白滝 ひし餅	ごま 油	834 kcal 34.8 g 22.7 g 3.2 g	ひしもちのピンクは桃の花、白は純白の雪、緑は新緑や大地を表し、3色を重ねることで桃の花がほころび、残雪の下で新緑が芽吹く春を表現しています。	
5 火	ソース勝丼	ソース勝(自分に勝つ!) 納豆和え(あきらめない!) ためき汁(他を抜く!)	豚肉 納豆 厚揚げ 卵	牛乳 海苔	人参 ほうれん草 小松菜	大根 白菜 キャベツ もやし 長葱 ごぼう	米 砂糖 パン粉 小麦粉	油	831 kcal 34.0 g 22.3 g 3.6 g	明日は高校の前期選抜。今回もげんを担いだ献立を考えました。当日は早起きして朝ごはんをしっかり食べて、シャッキリとした頭で試験に臨もう!	
6 水	後期選抜 & CM応援献立(給食なし弁当持参)										
7 木	ご飯	鯖のみそ煮 和風ポテトサラダ みぞれ汁	さば 竹輪 かまぼこ 豆腐	牛乳	ほうれん草 人参 小松菜	コーン しめじ 白菜 生姜 大根	米 砂糖 じゃが芋	油	821 kcal 33.3 g 23.7 g 2.6 g	鯖のように背中が青い魚に多く含まれるDHAやEPAは、血の巡りや脳の働きをよくする効果があります。	
8 金	きなこ揚げパン	豆腐ステーキ・和風きのこソース さきいかサラダ ミネストローネ	きな粉 豆腐 ベーコン さきいか	牛乳	パセリ 万能葱 トマト缶	にんにく 大根 キャベツ 玉葱 きゅうり セルリー にんにく	パン 米粉 片栗粉 小麦粉 マカロニ レッドキドニー	油 バター オリーブ油	951 kcal 34.7 g 39.2 g 3.7 g	よく噛んで食べることで唾液の分泌が促され、食べ物の消化もスムーズになります。	
11 月	ご飯	魚のアーモンドがらめ ひじきのサラダ キャベツのスープ	もうか ツナ わかめ	牛乳	人参 赤ピーマン	生姜 水菜 きゅうり キャベツ 玉葱 コーン	米 片栗粉	油 アーモンド マヨネーズ	825 kcal 28.6 g 29.3 g 3.0 g	「もうか」はサメの仲間です。サメなんて食べられるの?と思うかもしれませんが、東北から関東では一般的に食べられている魚です。	
12 火	ご飯	手作り春巻き コーンとわかめのサラダ 凍り豆腐のスープ	豚肉 凍り豆腐	牛乳 わかめ	人参 にら	たけのこ 玉葱 きくらげ もやし キャベツ きゅうり 椎茸 コーン 白菜	米 春雨 春巻きの皮 小麦粉 片栗粉	油 ごま油	789 kcal 25.9 g 26.3 g 4.8 g	学校の春巻きは、中学生に必要な栄養素をとるために、お店の2倍の大きさです。揚げた後は、タテに並べて油を切る工夫をしています。	
13 水	ソフトめん	ミートソース フレンチサラダ ソーダゼリー	豚肉 大豆	牛乳	人参 赤ピーマン トマト缶	にんにく 大根 キャベツ 玉葱 マッシュルーム 生姜 きゅうり	めん ソーダゼリー	油	870 kcal 28.2 g 21.6 g 2.8 g	今年度も大人気だったミートソースとソーダゼリー。ゆっくり味わってね。	
14 木	卒業お祝い献立 何が出るかはお楽しみに♪		鶏肉 豚肉 なると 豆腐	牛乳	人参 菜の花 ほうれん草	キャベツ もやし えのき 生姜 にんにく 玉葱 白菜 大根	米 片栗粉 デザート	油 ごま ごま油	985 kcal 39.0 g 31.3 g 1.8 g	ご卒業おめでとございます 3年生にとって最後の給食。6人で心を込めて作ります。3年間、食べること(給食)を大切にしてくれたみなさんなら大丈夫!自信と勇気をもって、新しい一歩を踏み出してください。応援しています。	

☆献立は都合により変更することがあります。

中学生の栄養量目標値は

エネルギー820kcal、たんぱく質25.0~40.0g、脂質22.8~27.3g、塩分は3.0g以下です。

3月の平均栄養量は

エネルギー859Kcal、たんぱく質31.2g、脂質27.6g、塩分3.2gです。

イラストなど出典:少年写真新聞社・いらすとや・写真AC



朝ごはん 毎日野菜 プラスして みんなで食べると 元気がアップ!

主な使用食材の産地 2月

- *よっちゃんばり:米, もち米, 古代米, みそ, 長葱, 大豆, 手作りこんにやく *富士見町:ほうれん草 *茅野市:生椎茸, 棒寒天 *伊那市:えのき
- *飯田市:しめじ *長野:豚肉, 鶏肉, 牛肉, 卵, もやし *新潟:蓮根 *茨城:白菜, 小松菜 *千葉:人参 *神奈川:大根 *静岡:万能葱, パセリ
- *愛知:キャベツ *高知:にら, 生姜, 赤ピーマン *香川:スイートスプリング *福岡:パセリ *宮崎:きゅうり *長崎:にら *青森:にんにく, ごぼう
- *北海道:玉葱, じゃがいも, コーン *三重:いわし *インドネシア:しらす, えび *ニュージーランド:ホキ, 大あじ *ノルウェー:鯖

