



3月予定献立表



今月の食生活目標

会食を楽しもう♪

のべ199食あった29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 太字はカミカミメニュー や行事食など			給食に使われる食品：太字は「よっちゃぱり」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	エネルギー kcal	たんぱく質 g	
1木	ちらし寿司	鯖の幽庵焼き 洋風白和え 蛤の潮汁 ひし餅	さわら はまぐり	牛乳 カッテージチーズ	人参 菜の花 ほうれん草	かんぴょう 椎茸 蓮根 ゆず みつば	米 砂糖 こんにゃく もち	ごま マヨネーズ	836 kcal 34.0 g 23.9 g 3.8 g	はまぐりは、2枚の貝が合わさってできています。そして、他のはまぐりの殻と合うことはありません。このことから、良縁に恵まれ幸せになることを願ってはまぐりを食べます。	
2金	抹茶揚げパン	スパゲティオムレツ ノンオイルサラダ 小かぶとベーコンのスープ	きな粉 豚肉 卵 かにかま ベーコン	牛乳	人参 パセリ 小松菜	玉葱 椎茸 きゅうり キャベツ 水菜 大根 小かぶ	パン 砂糖 スパゲティ	油	892 kcal 34.3 g 34.3 g 3.9 g	「先生、やっぱり3月に揚げパンは出ないんですか…?」と淋しそうに聞く3年生のために、ラスト揚げパンを出します！味付けは好評だった抹茶だよ！ 	
5月	ご飯	鯖の味噌煮 ごま和え けんちん汁	鯖 豆腐 油揚げ	牛乳	人参 ほうれん草 小松菜	生姜 大根 もやし ごぼう 長葱	里芋 砂糖 こんにゃく	油 ごま	808 kcal 32.3 g 25.8 g 2.3 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。 	
6火	ソース勝丼	とん勝 つぼ漬け和え みぞれ汁 ソーダゼリー	豚肉 かまぼこ 豆腐	牛乳	人参 ほうれん草	大根 白菜 えのき しめじ きゅうり キャベツ	米 砂糖 パン粉 小麦粉 ソーダゼリー	油	881 kcal 31.1 g 20.7 g 3.9 g	明日は高校の前期選抜。げんを担いで主菜はソース勝丼にしました。デザートは大人気のソーダゼリーです。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！ 	
7水	後期選抜 & CM応援献立(弁当持参)										
8木	キムタクご飯	たこの唐揚げ 中華お浸し 凍り豆腐のスープ	豚肉 ベーコン 凍り豆腐	牛乳	人参 チンゲン菜 小松菜 にら	大根 白菜 もやし 玉葱 椎茸	米 片栗粉	ごま油 油	796 kcal 34.2 g 24.7 g 4.9 g	今年度最後の「歯の日」は、たこの唐揚げです。よく噛んで食べましょう。そして、主食はリクエスト常連のキムタクご飯にしました。 	
9金	米粉パン	シチューポットパイ フレンチサラダ ほうれん草のスープ	鶏肉	牛乳	人参 パセリ 赤ピーマン ほうれん草	玉葱 大根 しめじ コーン きゅうり 長葱 キャベツ	パン パイ	油 バター	873 kcal 22.9 g 37.3 g 3.3 g	手作りのシチューをカップに入れ、パイ生地で包んで焼き上げました。パイを崩しながら食べてね。ハート形のハッピーキャロットが入ってたらラッキー♪ 	
12月	ご飯	鯖の塩こうじ焼き ひじきの煮物 豚汁	大あじ 大豆 豆腐 油揚げ さつま揚げ	牛乳	人参 ひじき さやいんげん	蓮根 大根 ごぼう 白菜 長葱	こんにゃく じゃが芋	油	744 kcal 35.6 g 17.0 g 2.5 g	塩こうじは、お米をはっこうさせた米こうじと塩、水で作られた調味料です。食品の臭みを取り、うま味を引き出してくれます。 	
13火	カレーピロ ホワイト ソース	ホワイトソース ABCサラダ フルーツポンチ	えび	牛乳	人参 パセリ	玉葱 コーン マッシュルーム キャベツ きゅうり 桃 みかん バイン	米 マカロニ 砂糖	油 バター	933 kcal 23.0 g 21.2 g 2.7 g	人気料理ばかりを組み合わせました。フルーツポンチは少し寒いかなーとも思いましたが、これも学校給食を象徴する料理です。卒業する3年生のために入れました。 	
14水	卒業お祝い献立 何が出るかはお楽しみに♪		鶏肉 えび なると 豆腐	牛乳	人参 菜の花	白菜 玉葱 にんにく えのき 生姜 キャベツ きゅうり	もち米 パン粉 片栗粉 デザート	油	982 kcal 39.3 g 33.7 g 1.9 g	ご卒業おめでとうございます 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861Kcal、たんぱく質31.9g、脂質26.5g、塩分3.2gです。

イラストなど出典：少年写真新聞社



主な使用食材の産地 2月

- *よっちゃぱり: 米, もち米, 古代米, もちきび, みそ, 白菜, 長葱, 大根, 紅大根 *茅野市: 生椎茸, 棒寒天 *中野市: えのき *飯田市: しめじ
- *長野: もやし, なめこ, えのき, 卵 *新潟: 子大豆もやし, 蓮根 *愛知: キャベツ *静岡: サラダ葱 *茨城: 人参, 小松菜, ピーマン, チンゲン菜
- *群馬: ほうれん草 *千葉: 小かぶ, 人参, パセリ *神奈川: 大根 *宮城: もうか(さめ) *三重: いわし, あらめ *高知: きゅうり, 生姜, にら
- *徳島: さつまいも *長崎: にら *宮崎: ピーマン *青森: ごぼう, にんにく, 豚肉, 鶏肉 *北海道: 玉葱, じゃがいも, 黒豆 *インドネシア: しらす
- *タイ: えび *ニュージーランド: シルバー(魚)

