



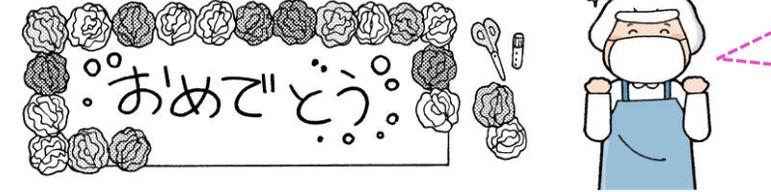
3月予定献立表



今月の食生活目標

会食を楽しもう♪

予定献立 太字はカミカメニュー			給食に使われる食品：太字とよは「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	主に体の組織を作る		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギー kcal	たんぱく質 g	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群			
			魚・肉 卵・大豆 大豆製品	牛乳 小魚 海藻	緑黄色 野菜	その他の 野菜 果物	穀類 芋 砂糖	油脂 種実類	塩分 g		
3月	ちらし寿司	銀鱈の西京焼き おかかあえ 麩のすまし汁 ひしもち	油揚げ 銀鱈 かつお節 卵	牛乳	人参 かき菜 小松菜 三つ葉	干し椎茸 蓮根 もやし キャベツ 白菜 玉ねぎ えのき	米 砂糖 麩 ひしもち	油	775 kcal 29.2 g 24.0 g 2.7 g	ひな祭りは、女の子の健やかな成長を願うお祭りです。元々は上巳の節句といい、季節の変わり目に災厄から身を守り、ケガレを払う行事でした。	
4日	ご飯	竹輪の蒲焼き 塩昆布とチーズのサラダ かきたま汁	竹輪 豆腐 卵	牛乳 チーズ	人参 三つ葉	キャベツ きゅうり 玉ねぎ えのき	米 でん粉 砂糖	油	727 kcal 27.3 g 20.9 g 3.3 g	濃口醤油・三温糖・水あめから作る蒲焼きのタレは、ごはんが進む味付けです。	
5日	ソフト麺	ミートソース 小松菜のサラダ フルーツポンチ	豚肉 大豆ミート ハム	牛乳	人参 トマト 小松菜	にんにく 生姜 玉ねぎ キャベツ きゅうり マッシュルーム 大根 パイナップル みかん 桃	麺 でん粉 ゼリー 団子	油	839 kcal 29.8 g 17.9 g 2.6 g	今年度最後のソフト麺は、人気のミートソースにしました。玉ねぎの甘みを引き出して作ります。	
6日	五目チャーハン	鶏肉の唐揚げ ツナサラダ 春雨スープ 抹茶ミルクゼリー	焼き豚 卵 鶏肉 ツナ 豆腐	牛乳 アガー 生クリーム	人参 小松菜 チンゲン菜	玉ねぎ コーン にんにく 生姜 もやし キャベツ きゅうり しめじ	米 でん粉 春雨 砂糖	油	849 kcal 38.2 g 33.3 g 3.2 g	給食では出たことがないので、食べてみたい！と五目チャーハンをリクエストしてくれました。給食では混ぜご飯にして作ります。	
7日	ハニーレモントースト	ポークビーンズ 海藻サラダ	豚肉 大豆	牛乳 海藻	人参	大根 キャベツ きゅうり コーン にんにく 玉ねぎ	パン はちみつ 砂糖 芋	バター 油	742 kcal 28.4 g 26.9 g 3.4 g	トースト1番人気のハニーレモントーストを作ります。ぜひお家でも作ってみてください。	
10日	ソース豚丼	ヒレカツ(勝つ!) ホタテと大根のサラダ(帆を立てる!) 春告げわかめのみそ汁(春を告げる!) フリン	豚肉 卵	牛乳 わかめ 生クリーム	人参	キャベツ 大根 玉ねぎ きゅうり えのき ねぎ	米 麩 小麦粉 パン粉 砂糖	油 マヨネーズ	886 kcal 34.2 g 26.9 g 3.4 g	明日は高校の後期選抜。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!	
11日	後期選抜 & CM(給食なし弁当持参)										
12日	醤油ラーメン	手作り肉まん 華風サラダ 醤油ラーメンの汁	豚肉 卵 なると	牛乳	人参 チンゲン菜	生姜 にんにく 玉ねぎ もやし ねぎ 椎茸 たけのこ きゅうり キャベツ	麺 砂糖 砂糖 でん粉 マロニー	油	849 kcal 31.1 g 21.7 g 3.1 g	薄力粉を使って蒸しパン風の中華まんを作ります。神経を集中させ、生地を肉を包むようにアルミカップに入れるのが大変です。	
13日	カレーライス	手作りのルウのポークカレー 福神漬け和え 不知火(しらぬい)	豚肉	牛乳 チーズ	人参 トマト	玉ねぎ にんにく 生姜 キャベツ 大根 きゅうり しらぬい	米 小麦粉 芋 はちみつ	油	777 kcal 24.3 g 22.0 g 2.2 g	しらぬい『不知火』が旬を迎えます。不知火のなかでも、糖度と酸味をクリアしたもののだけ、でこぼんと名乗ることができます。	
14日	2色揚げパン	鮭のムニエル 青じそサラダ 野菜スープ	きな粉 鮭	牛乳 かちり	人参 小松菜	もやし キャベツ きゅうり 大根 玉ねぎ しめじ	パン 砂糖 小麦粉	油 バター	817 kcal 35.7 g 34.9 g 2.9 g	今年度最後の揚げパンは、なんと！2色です！！手間もパン代も倍かかっています。3年生のリクエストに繋がった、ココアと抹茶味です★★	
17日	ご飯	煮込みハンバーグ グリーンサラダ コンソメスープ	牛肉 豚肉 卵	牛乳	ブロッコリー 枝豆 人参 小松菜	玉ねぎ きゅうり キャベツ 大根	米 パン粉 砂糖 芋	油	768 kcal 31.0 g 26.2 g 2.4 g	焼いたハンバーグにデミグラスソースをかけ、さらに5分ほど焼いて仕上げます。いつもよりちょっとリッチなハンバーグです。	
18日	赤飯	エビフライ おひたし 菜の花のすまし汁 お祝い2段ベビーシュー	えび 豆腐 なると	牛乳	ほうれん草 人参 菜の花	白菜 キャベツ えのき 玉ねぎ	米 あずき パン粉 麩 シュー	油	727 kcal 36.0 g 20.3 g 1.8 g	★ご卒業おめでとうございませう！ 3年生にとって最後の給食。6人で心を込めて作ります♡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!!!	



3年生のみなさん、いよいよ卒業するときがやってきました。みなさんの前には、素晴らしい可能性を秘めた未来があります。時には、困難にぶつかることもあると思いますが、『ピンチはチャンス』。いざというときは、**体力**と**気力**、そして基礎となるのは**毎日の食生活**です。

どうか、これからも、もっともっと「**食べること**」を大切にしてくださいね!

☆献立は都合により変更することがあります。イラストなど出典：少年写真新聞社・いらすとや・写真AC

中学生の栄養量目標値・・・エネルギー830kcal、たんぱく質27.0~41.5g、脂質18.4~27.6g、食塩相当量2.5g未満
3月の平均栄養量・・・エネルギー796kcal、たんぱく質31.5g、脂質25.0g、食塩相当量2.8g

主な使用食材の産地 2月は以下の通りです

*よっちゃぱり:米、古代米、長ねぎ*富士見町:椎茸*長野:卵、鶏肉、豚肉、牛肉*諏訪:えのきたけ*安曇野:ほうれん草*飯田:しめじ
*群馬:ほうれん草、ブロッコリー*栃木:もやし*千葉:人参、さつまいも、かぶ、ねぎ*神奈川:大根*静岡:パセリ、大根
*愛知:キャベツ、里芋*三重:いわし*福井:塩丸いか*宮崎:きゅうり*茨城:白菜、小松菜、チンゲン菜、ピーマン、蓮根、レタス、水菜
*愛媛:いよかん、ほんかん*高知:生姜、にら*青森:ごぼう、にんにく*北海道:玉葱、じゃが芋*鹿児島:人参*中国:紫いか*韓国:鱈
*インドネシア:かちり

