



# 3月分 学校給食献立予定表

日曜	こんだて			食品名			熱量 (kcal)	たん白質 (g)	
	主食	牛乳	おかず	黄 働く力や熱になる食品	赤 血や骨や肉になる食品	緑 体の調子を整える食品			
1 金	ちらし寿司	○	梅型かまぼことみつばのすまし汁 鶏肉の毛呂山ゆずソースかけ 地元野菜のおひたし ●ひなまつりゼリー	五目ちらし、きびざとう、でん粉、ひなまつりゼリー	牛乳、鶏小間(むね)、木綿豆腐、かまぼこ(梅型)、鶏切り身、糸けすりぶし	にんじん、長ねぎ、糸みつば、生姜、ゆず果汁、もやし、ほうれんそう	719	31.0	
3日(日)	ひなまつり						856	36.3	
4 月	わかめごはん	○	三芳産小松菜と大根のみそ汁 ゆで豚のアップルソース和え 源氏豆	わかめごはん、米油、きびざとう、でん粉、白いりごま	牛乳、鶏小間、油揚げ、赤みそ、白みそ、豚肩ロース肉、大豆	にんじん、だいこん、たまねぎ、こまつな、にんにく、アップルソース	739	31.4	
5 火	ごはん	○	みんなのチキンカレー プレーンオムレツ 野菜とツナのサラダ ●豆乳アイス	ごはん、米油、じゃがいも、でん粉、きびざとう	牛乳、鶏もも角切り肉、プレーンオムレツ、まぐろ油漬け、豆乳アイス	にんにく、たまねぎ、にんじん、セロリ、キャベツ、水菜、きゅうり	742	25.1	
6 水	中華麺	(小学牛乳)(中学牛乳)ヨーシ	コーン入りみそラーメン汁 えびシュウマイ(2個) 三芳産ごぼうと鶏ひきのマヨ炒め	中華麺、米油、黒ざとう、卵不使用マヨネーズ	牛乳、コーヒーミルク、鶏小間、なると、赤みそ、えびシュウマイ、鶏ひき肉	にんにく、生姜、メンマ、もやし、ホールコーン、長ねぎ、たまねぎ、にんじん、ごぼう	645	27.2	
7 木	ソフトフランスパン	○	豆乳パンパキンポターージュ 鶏のかりかりフライ 清見オレンジ(中学2年生まで) ◆フルーツ盛り合わせ ◆●ケーキ ◆フライドポテト	ソフトフランスパン、きびざとう、でん粉、小麦粉、コーンフレーク、米油、ケーキ(中3)、フレンチフライドポテト(中3)	牛乳、鶏小間(むね)、豆乳、鶏切り身	たまねぎ、にんじん、かぼちゃペースト、かぼちゃ、パセリ、生姜、清見オレンジ、いちご(中3)、パイナップル(中3)	599	25.3	
8 金	ごはん	○	和風ポテトポールスープ さわらのみぞれあんかけ ほたてごはんの具	ごはん、米油、ポテトボール、きびざとう、でん粉、黒ざとう	牛乳、豚小間、油揚げ、さわらでん粉付き、ほたて	にんじん、しめじ、長ねぎ、こまつな、だいこん、万能ねぎ、ごぼう、干しいたけ、たけのこ、さやえんどう	675	29.2	
11 月	ごはん	○	豆腐とわかめのみそ汁 手作りのいかフライ ★卓上ソース 切り干し大根の炒め煮	ごはん、じゃがいも、小麦粉、パン粉、米油、きびざとう	牛乳、鶏小間(むね)、木綿豆腐、わかめ、赤みそ、白みそ、いか、鶏小間、油揚げ	もやし、長ねぎ、にんじん、干しいたけ、切り干し大根、糸こんにゃく、さやえんどう	672	29.4	
12 火	パンパン	○	カラフル野菜スープ フランクフルト ペンネ・ポロネーズ	パンパン、じゃがいも、パツパツ、米油、バター、きびざとう	牛乳、鶏小間、フランクフルト、豚ひき肉、粉チーズ	にんじん、たまねぎ、かぶ、かぼちゃ、さやいんげん、ほうれんそう、にんにく、パセリ	649	25.0	
13 水	ごはん	○	根菜のみそ汁 ぶりの米粉カツ 大豆とひじきの炒り煮	ごはん、里芋、米油、きびざとう、でん粉	牛乳、木綿豆腐、油揚げ、赤みそ、白みそ、ぶりの米粉カツ、鶏ひき肉、大豆、さつま揚げ、ひじき	だいこん、にんじん、ごぼう、長ねぎ、干しいたけ、糸こんにゃく	655	26.7	
14 木	ごはん	○	三芳産かぶのすりながし 豚肉のみそ焼き 三芳産にんじんしりしり	ごはん、でん粉、きびざとう、米油	牛乳、肉団子、豚切り身、赤みそ、まぐろ油漬け、炒り卵	たまねぎ、かぶ、こまつな、にんじん	684	30.0	
15 金	フラワーロール	ヨーシ	オニオンスープ 鶏肉のトマトソース煮 パリジャンチーズサラダ	フラワーロール、米油、きびざとう	コーヒーミルク、鶏小間、ウインナー、若鶏のトマトソース煮、プロセスチーズ	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、オニオンペースト、パセリ、生姜、ホールコーン、キャベツ、赤ピーマン、きゅうり	615	29.6	
小学6年生はバイキング給食です									
18 月	ごはん	○	じゃが豚キムチ めばるの白醤油焼き 三芳産小松菜とちくわの炒めもの	ごはん、米油、じゃがいも、きびざとう、でん粉	牛乳、豚小間、めばるの白醤油漬、鶏ひき肉、白ちくわ	生姜、にんじん、たまねぎ、しらたき、はくさいキムチ、ニラ、こまつな、もやし	627	29.5	
19 火	ごはん	○	もやしと厚揚げのみそ汁 豚肉のかりん揚げ ささみ入り海そうサラダ ★卓上和風ドレッシング	ごはん、でん粉、米油、きびざとう、白いりごま	牛乳、鶏小間、厚揚げ、赤みそ、白みそ、豚肩ロース肉、海そうミックス、ささ身	もやし、長ねぎ、ほうれんそう、生姜、水菜、キャベツ	726	28.1	
20 水	こどもパン スライス	○	ジュリエンスープ ハンバーグの マッシュルームソースかけ 青菜のソテー ●ケーキ(小学のみ)	こどもパン、米油、きびざとう、ケーキ	牛乳、豚ももせん切り肉、ハンバーグ、鶏小間	にんじん、たまねぎ、はくさい、だいこん、さやえんどう、セロリ、マッシュルーム、にんにく、ホールコーン、チンゲンサイ、水菜、キャベツ	665	26.7	
22 金	ごはん	○	チンゲンサイと春雨のスープ 手作りジャンボしょうざ 三芳産小松菜入りピビンパ ●ケーキ(中学のみ)	ごはん、米油、春雨、ごま油、餃子の皮、きびざとう、でん粉、ケーキ	牛乳、鶏小間、なると、豚ひき肉、豚ももせん切り肉	にんにく、にんじん、たけのこ、チンゲンサイ、生姜、ニラ、たまねぎ、キャベツ、大豆もやし、メンマ、こまつな	977	35.3	
15回	※献立は材料の都合で若干変更もあります。 ★印は、クラスに1本ずつ配ります。●印は、学校直送です。 今月使用予定の三芳町でとれた食品は、太字で記載してあります。						平均栄養量	627	26.3
							843	34.3	
						基準栄養量	650	26.0	
							830	34.0	

## 給食だより 1年間をふり返ってみましょう!

みなさんは、給食の時間や家での食事の時間をどのように過ごしてきましたか?下に10個質問があるので、「できた」は○、「時々できた」は△、「できなかった」は×を書いて、1年間の過ごし方をふり返ってみましょう!

① 毎日朝ごはんを食べた	② 1日3食 残さず食べた	③ 間食の時間を決め、食べすぎなかった	④ 栄養バランスよく食べた
⑤ 感謝の気持ちを忘れずに食べた	⑥ よくかんで食べた	⑦ “ながら食べ”をしなかった	⑧ 給食当番は、友達と協力してできた
⑨ きらいなものでもがんばって食べた	⑩ みんなでなかよく食べた	○はいくつあったかな? △や×があった人は、今日からがんばってみよう!	

### 春休みはお手伝いを積極的に

ごはんの準備や洗たく、そうじなど、お家でできるお手伝いはたくさんあります。“自分のできること”をみつけて、お家の人を助けてあげられるといいですね。

---

#### 中学3年生のみなさんへ

三芳町の給食が食べられるのも7日(木)で最後です。給食センターからみなさんへお祝いの気持ちを込めて、最終日の給食を“中学3年生卒業お祝いメニュー”にしました。卒業しても体に気をつけて、元気に過ごしてくださいね。

#### 小学6年生のみなさんへ

15日(金)は、みなさんお楽しみ“バイキング給食”を実施します。いつもの給食とは少し違って、色々な料理がです。思い出に残る時間を過ごしてくださいね。