



3月予定献立表



日付	牛乳	献立名	おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		I初キ	たんぱく質	脂質	食塩相当量
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
			魚・肉・卵・豆	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実	Kcal	g	g	g
1 (金)		赤飯	小豆	牛乳			米 もち米	ごま	805	33.0	18.5	2.44
		★鶏肉の唐揚げ	鶏肉			生姜 にんにく	米粉 でん粉	大豆油				
		ツナとわかめのあえもの	ツナ	わかめ	小松菜	きゅうり もやし	きび砂糖					
		お祝いすまし汁	豆腐 なた	わかめ	小松菜 人参	長葱 えのき茸						
		フルーツ白玉				みかん缶 パイン缶 黄桃缶	白玉餅 砂糖					
4 (月)		スパゲティミートソース	大豆 豚肉	牛乳 チーズ	トマト缶 人参 ピーマン	玉葱 にんにく レモン果汁 干し椎茸 マッシュルーム	スパゲティ 砂糖	サラダ油	828	31.4	26.6	2.93
		柏野菜のサラダ	ハム		かぶ(葉) 人参 ほうれん草	かぶ 玉葱 コーン缶 レモン果汁	きび砂糖	オリーブ油				
		チョコチップスコーン		牛乳			小麦粉 砂糖 チョコレート	バター				
5 (火)		ご飯		牛乳			米 麦		818	35.5	26.2	2.71
		さばのおろしポン酢がけ	鯖			大根 ゆず果汁 レモン果汁	でん粉 砂糖	大豆油				
		おかかあえ	かつお節		ほうれん草	キャベツ						
		大豆の磯煮	大豆 油揚げ 鶏肉	ひじき	人参 さやいんげん	干し椎茸	こんにゃく 砂糖	サラダ油				
		かきたま汁	豆腐 卵	わかめ	小松菜 人参	長葱	でん粉					
せとか(柑橘果物)				せとか								
6 (水)		ホイコーロー丼	みそ 豚肉	牛乳	人参 ピーマン	キャベツ 生姜 たけのこ にんにく 長葱 干し椎茸	米 麦 でん粉 きび砂糖	ごま油 サラダ油	779	32.0	20.3	3.15
		ナムル			小松菜 人参	にんにく もやし	きび砂糖	ごま ごま油				
		春雨とうずら卵のスープ	豆腐 うずら卵		小松菜 人参	玉葱 干し椎茸	春雨					
		小魚&大豆	大豆	煮干し								
		ヨーグルト		ヨーグルト								
7 (木)		ココア揚げパン		牛乳			コッパン 砂糖	大豆油	781	29.4	27.5	3.09
		かぶの米粉シチュー	ひよこ豆 豆乳 ベーコン 鶏肉	脱脂粉乳 牛乳 チーズ	かぶ(葉) 小松菜 人参	かぶ 玉葱 ぶなしめじ	米粉 じゃが芋	生クリーム サラダ油				
		海藻サラダ		海藻ミックス		キャベツ きゅうり レモン果汁	きび砂糖	ごま サラダ油				
11 (月)		ビビンバ	みそ 豚肉	牛乳	チンゲン菜 人参	生姜 ぜんまい にんにく 長葱 大豆もやし	米 麦 きび砂糖	ごま油	738	27.6	19.4	3.07
		ハンサンスウ			人参	キャベツ きゅうり	春雨 きび砂糖	ごま ごま油 サラダ油				
		トック入りキムチスープ	豆腐 鶏肉	ひじき	小松菜 人参	白菜 キムチ 干し椎茸	トック					
		デコボン				デコボン						
12 (火)		ツナチーズトースト	ライトツナフレック	牛乳 チーズ	ピーマン	玉葱 マッシュルーム	食パン	サラダ油 マヨネーズ	825	30.6	37.5	2.90
		青のりポテトビーンズ	大豆	青のり			じゃが芋 でん粉	大豆油				
		千切り野菜のスープ	鶏肉		小松菜 人参	キャベツ セロリー 玉葱 コーン缶						
		炒りアーモンド						アーモンド				
13 (水)		チキンカレーライス	いんげん豆 鶏肉	牛乳 チーズ	人参	グリーンピース 生姜 玉葱 にんにく	米 麦 小麦粉 じゃが芋	生クリーム バター サラダ油	803	26.8	26.3	2.46
		青大豆とひじきのサラダ	青大豆	ひじき	人参	キャベツ きゅうり 玉葱 レモン果汁	きび砂糖	ごま サラダ油				
		清見オレンジ(柑橘果物)				清見オレンジ						
14 (木)		ご飯		牛乳			米 麦		798	38.2	22.4	3.23
		鮭の香味焼き	鮭			生姜 長葱	きび砂糖					
		磯香あえ		のり	小松菜 人参	もやし						
		肉じゃが	豚肉		人参 さやいんげん	玉葱 干し椎茸	しらたき じゃが芋 きび砂糖	サラダ油				
		呉汁	大豆 豆乳 みそ 豆腐 豚肉		人参 ほうれん草	ごぼう 大根 長葱		サラダ油				
黒糖アーモンド					黒砂糖	アーモンド						
15 (金)		揚げ麺の五目あんかけ	豚肉	牛乳	チンゲン菜	生姜 たけのこ 玉葱 白菜 もやし 干し椎茸	中華めん でん粉 きび砂糖	ごま油 大豆油	701	28.2	23.7	2.45
		味噌ワンタン	みそ 鶏肉		人参 ほうれん草	キャベツ 生姜 にんにく 長葱 もやし	ワンタンの皮	ごま				
		黒糖蒸しパン		牛乳			小麦粉 黒砂糖	サラダ油				
		炒りカシューナッツ						カシューナッツ				

3月1日は、卒業祝い献立です。
3年生は、義務教育最後の給食になります。

3月8日は卒業式になります。



3月予定献立表



令和6年03月

柏市立柏第二中学校

日付	牛乳	献立名	おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		I値*	たんぱく質	脂質	食塩相当量
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
18 (月)		鶏ごぼう御飯	鶏肉	牛乳/ のり		ごぼう 生姜	米 麦 きび砂糖	ごま サラダ油	784	30.9	27.5	2.80
		ししゃもの香味タレかけ		ししゃも	ピーマン	生姜 玉葱 にんにく りんご 酢 レモン果汁	小麦粉 でん粉 きび砂糖	大豆油				
		ごま和え			人参	キャベツ もやし	きび砂糖	ごま				
		栄養すいとん	油揚げ 豚肉	脱脂粉乳	人参 ほうれん草	干し椎茸	白玉粉 小麦粉					
		メープルカシューナッツ	きな粉				メープルシロップ	カシューナッツ				
平均栄養量									787	31.2	25.1	2.84

※食材の都合により、献立を変更することがあります。ご了承下さい。

※「牛乳/」は飲用牛乳です。

※栄養量の文部科学省基準は、エネルギー/830kcal、たんぱく質/34.2(25~40)g、脂質/23.1(22.8~27.3)g (摂取I値*の20~30%)、食塩相当量/2.5g未満です。

★は3年生のリクエスト献立になります。

3月 給食だより

3年生の皆さん ご卒業おめでとうございます。

3月は学年最後の月です。1年間の食生活をふり返る良い時期かと思えます。また3年生にとっては給食を食べるのもあと数回です。毎日の給食はいかかでしたか？給食で初めて食べる食材や料理があったり、好きな献立、時には苦手な献立もあったかと思えます。給食が皆さんの中学校生活の思い出の一つになり、未来の自分の健康を守るために役立ってくれることを願っております。

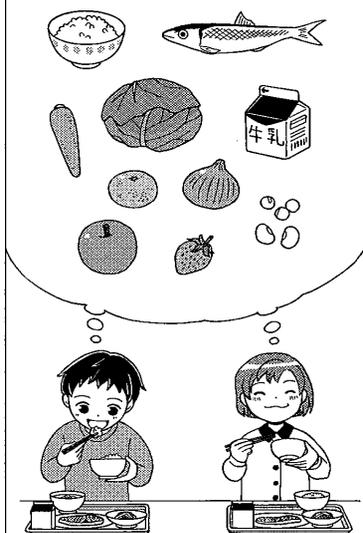
進級・進学に向けて

健康的な食生活を身につけよう

食生活指針

- ・食事を楽しみましょう。
- ・1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを。
- ・適度な運動とバランスのよい食事で、適正体重の維持を。
- ・主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。
- ・ごはんなどの穀類をしっかり。
- ・野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせて。
- ・食塩は控えめに、脂肪は質と量を考えて。
- ・日本の食文化や地域の産物を活かし、郷土の味の継承を。
- ・食料資源を大切に、無駄や廃棄の少ない食生活を。
- ・「食」に関する理解を深め、食生活を見直してみよう。

出典 文部省(当時)、厚生省(当時)、農林水産省「食生活指針」(平成28年6月一部改正)



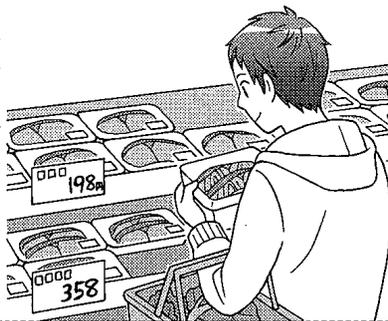
食生活指針は、国民一人ひとりの健康増進や生活の質の向上、食料の安定供給の確保などを図ることを目的として、つくられました。食生活をふり返る時の参考にしましょう。

食品はよく見て鮮度のよいものを選ぼう

魚や肉、卵、野菜などの生鮮食品を選ぶ時は、色やつや、みずみずしさ、張りなどをよく見るようにします。

例えば魚の場合、皮に透明感とつやがあつて、身に弾力があり、特にドリップ(液汁)が出ていないことなどを確認します。

購入の目的や栄養、価格なども考えて選ぶことが大切です。



加工食品を選ぶ場合



加工食品には、名称、原材料名、内容量、消費期限または賞味期限、保存方法、栄養成分などの表示が義務づけられています。

買う前に必要な分量を確認しておき、表示をよく見て、目的に合った食品を選びましょう。

クイズ ことわざ編

□に入る言葉は何？
棚から□□□□

意味：思いがけない幸運がやってくること。

- ①ほなもち
- ②ひしもち
- ③くさもち



答え：①ほなもち

栄養成分表示で塩分量をチェック!

食塩をとり過ぎると、将来、生活習慣病にかかりやすくなります。市販の食品や外食のメニューは、栄養成分表示の食塩相当量を確認して、とり過ぎに注意します。



注意!

脂質のとり過ぎ



から揚げやフライドポテトなどの揚げ物には、脂質が多く含まれています。脂質のとり過ぎは、肥満や生活習慣病を引き起こすもとになります。脂質をとり過ぎないように、注意しましょう。