



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カリギー | 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 | | | | | |
| 3(月) | | ちらし寿司 | 油揚げ | 牛乳／のり | 人参 さやえんどう | かんぴょう レモン果汁 干し椎茸 | 米 麦 きび砂糖 | ごま | | 727 | 35.5 | 20.1 | 2.94 |
| | | 鮭の香味焼き | 鮭 | | | 生姜 長葱 | きび砂糖 | | | | | | |
| | | アーモンドあえ | | | 小松菜 人参 | もやし | きび砂糖 | アーモンド | | | | | |
| | | 吳汁 | 大豆 豆乳 みそ 豆腐 豚肉 | | ほうれん草 | ごぼう 大根 長葱 | | サラダ油 | | | | | |
| | | 清見オレンジ(柑橘果物) | | | | 清見オレンジ | | | | | | | |

※4日(火)は3年生のみ給食なしになります。

| | | | | | | | | | | | | |
|------|--|-------------|--------------------|----------------|-------------------|-------------------------------|-----------------|---------------|-----|------|------|------|
| 4(火) | | きな粉揚げパン | きな粉 | 牛乳／ | | | コッペパン 砂糖 | 大豆油 | 816 | 32.8 | 29.8 | 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 | | | | |
| 5(水) | | 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 | 789 | 31.5 | 29.1 | 2.79 |
| | | 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 | | | | |
| | | ★チーズタルト | 卵 | チーズ | | レモン果汁 | 砂糖 タルトレットカップ | | | | | |

※3年生は6日(木)が給食最終日になります。

| | | | | | | | | | | | | |
|------|--|-------------|--------|-----|--------|---------------|--------|-----|-----|------|------|------|
| 6(木) | | 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 なると | わかめ | 小松菜 人参 | 長葱 えのき茸 | | | | | | |
| | | フルーツ白玉 | | | | みかん缶 バイン缶 黄桃缶 | 白玉餅 砂糖 | | | | | |

**3月6日は、卒業お祝い献立です。
3年生は、義務教育最後の給食になります。**

| | | | | | | | | | | | | |
|------|--|------------|-------|-----|----------|------------------------------|-----------------|----------------|-----|------|------|------|
| 7(金) | | 豆腐と豚肉のうま煮丼 | 豆腐 豚肉 | 牛乳／ | チンゲン菜 にら | 生姜 玉葱 にんにく 長葱 白菜 干し椎茸 | 米 麦 でん粉 きび砂糖 | ごま油 サラダ油 | 749 | 31.6 | 23.4 | 2.27 |
| | | パンサンスウ | | | 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 | | | | |
| | | にら卵スープ | 卵 | わかめ | にら 人参 | | でん粉 | ごま油 | | | | |
| | | 小魚＆アーモンド | | 煮干し | | | | アーモンド | | | | |
| | | 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 | | | | |

| | | | | | | | | | | | | |
|-------|--|-------------|---------|-------|--------|----------|------|--------|-----|------|------|------|
| 10(月) | | ナムル | | | 小松菜 人参 | にんにく もやし | きび砂糖 | ごま ごま油 | 840 | 30.1 | 27.6 | 3.10 |
| | | 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 | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |

※11日(火)は卒業式のため給食なしになります。

| | | | | | | | | | | | | |
|-------|--|------------|-----------|---------|--------|-------------------|----------|---------------|-----|------|------|------|
| 12(水) | | ツナチーズトースト | ライトツナフレーク | 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(木) | | ご飯 | | 牛乳／ | | | 米 麦 | | 765 | 38.6 | 19.2 | 2.53 |

<tbl_r cells="11" ix="5" maxc

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 | | エネルギー Kcal | たんぱく質 g | 脂質 g | 食塩 相当量 g |
|-----------|----|-------------|-------------|----------|-------------|--------------------------|-----------------|---------|---------------|------------|---------|----------------|
| | | | 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 | | | | |
| 19 (水) | | 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 | 791 | 30.8 | 28.3 | 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] 長葱 レモン果汁 | 小麦粉 でん粉 きび砂糖 | ごま油 大豆油 | | | | |
| | | ごま和え | | | 人参 | キヤペツ 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 | | | | |

※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。★印は3年生リクエストメニューになります。

※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（摂取エネルギーの20~30%）、食塩相当量/2.5g未満です。

平均栄養量

778 31.5 25.3 2.69

3月 納食だより

3年生の皆さん ご卒業おめでとうございます。

3月は学年の締めくくりの月です。この時期は、1年間の食生活を振り返る良い機会です。また、3年生にとっては給食を楽しむのも残りわずかとなります。日々の給食の中には、初めて口にする食材や料理、好みの献立、時には苦手なメニューもあったかと思います。給食が皆さんの中学校生活の思い出の一部となり、将来の健康に寄与することを心より願っています。

1年間の給食をふり返ろう

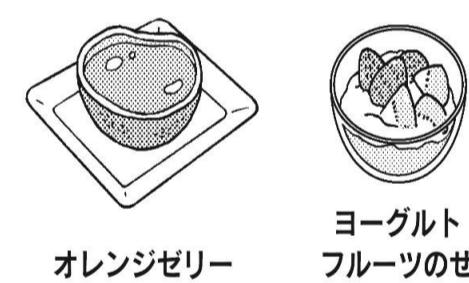
みなさんは学校給食を通して、給食の準備から片づけまでや手洗い、食器の並べ方、食事マナーのほか、食品に含まれる栄養素や献立の栄養バランス、食文化などのさまざまことを学んできました。下の表を確認しながら、できることをチェックして、1年をふり返ってみましょう。

| | | | |
|--|--|---|--|
| <input type="checkbox"/> 空気の入れかえなどをして、食事環境をととのえられた | | <input type="checkbox"/> 身支度や手洗いなどの食事前の準備が清潔にできた | |
| <input type="checkbox"/> 重いものや熱いものに気をつけて、安全に運ぶことができた | | <input type="checkbox"/> 献立にふさわしい衛生的な盛りつけや、食器の並べ方ができた | |
| <input type="checkbox"/> いただきます、ごちそうさまの食事のあいさつができた | | <input type="checkbox"/> はしの持ち方や食べ方などの食事マナーを身につけられた | |
| <input type="checkbox"/> 栄養バランスのよい献立について、学ぶことができた | | <input type="checkbox"/> 郷土食や行事食などの食文化について、知ることができた | |
| <input type="checkbox"/> 環境や資源に配慮し、分別をして、片づけができた | | <input type="checkbox"/> みんなで協力して手順よく片づけをすることができた | |

ビタミンCがとれる間食を食べよう

ビタミンCは、体の調子をととのえて、病気にかかりにくくする働きがあり、オレンジやみかん、いちごなどの果物やパプリカ、ブロッコリーなどの野菜、いも類に多く含まれています。

間食に取り入れてみませんか？



環境にやさしい食事の後片づけ

水資源を守るために、食事の後片づけの際は、節水や水を汚さない工夫をすることが大切です。食器や調理器具の油汚れは、不要な布などで拭き取つてから洗い、水はこまめに止めて使います。また、生ごみは排水口にためると、水がかかる汚れた水が流れるので、新聞紙でつぶしたごみ入れなどに入れてぬらさないようにします。



Dataで見る食育 ▶▶ 台所の排水から考える環境問題

生活排水の内訳(1人が1日に出す量)

図1 水の使用量

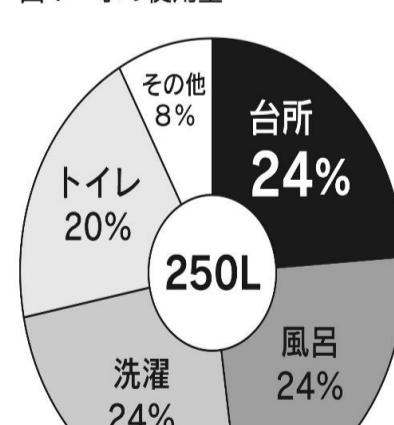
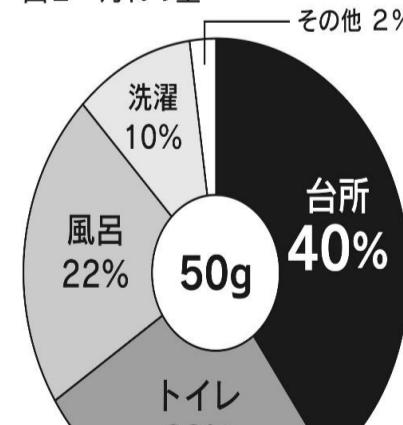


図2 汚れの量



1人が1日に出す生活排水の中で、使用量や汚れの量が一番多いのは、台所といわれています。できるだけ水を汚さないで食事の片づけをすることは、地球上の限りある水を大切にすることにつながります。

東京都環境局自然環境部水環境課「とりもどそうわたしたちの川を海を」より作成