

# 3月予定献立表

	月	火	水	木	金
		<b>【1日】</b> 牛乳 辛みそラーメン 揚げいもち プリントルト	<b>【2日】</b> 牛乳 鶏そぼろ丼 (ごはん) さつまい 原宿ドックココアバナナ	<b>【3日】</b> 牛乳 ごはん みそ汁 花型ハンバーグ ひじきの煮物	<b>【4日】</b> 牛乳 コッペパン ポトフ ケチャップ肉だんご (ひとり2こ) チーズサラダ
主食		ラーメン	ごはん	ごはん	コッペパン
汁物		豚ひき肉 玉ねぎ 人参 大根 しょうが ラード ごま 生姜 にんにく アーモン	さつまいも 大根 人参 こんにゃく	キャベツ 豆腐 しめじ	豚ワインナー キャベツ 人参 じゃがいも
主菜		じゃがいも 菜種油	鶏ひき肉 玉ねぎ いんげん 菜種油 生姜 砂糖	玉ねぎ 豆腐 鶏肉 おから にんじん にんにく 生姜	鶏肉 玉ねぎ ラード にんにく 生姜 トマト
副菜	小麦粉 マーガリン 鶏卵	鶏卵 バナナビュレ バター 小麦粉	菜種油 ひじき 枝豆 人参 菜種油 砂糖	チーズ キャベツ	
	<b>【7日】</b> 牛乳 ごはん みそ汁 さばのみそ煮 豚キムチ	<b>【8日】</b> 牛乳 ミートスパゲティ (スパゲティ) イタリアンサラダ	<b>【9日】</b> 牛乳 ポークカレーライス (麦入りごはん) ナタデココフルーツ	<b>【10日】</b> 牛乳 ごはん うずら卵スープ 焼ギョーザ (ひとり2こ) (ぎょうざのタレ) マーボー豆腐	<b>【11日】</b> 牛乳 クリームパン コーンポタージュ クリスピーチキン ジャーマンポテト
主食	ごはん	スパゲティ 菜種油	ごはん 大麦	ごはん	クリームパン
汁物	じゃがいも わかめ えのき茸	豚ひき肉 大豆 玉ねぎ 人参 トマト 粉チーズ 赤ワイン	豚肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 白いんげん豆 菜種油 トマト にんにく 米粉	うずら卵 小松菜 人参	コーン 玉ねぎ 菜種油 牛乳 小麦粉
主菜	さば			キャベツ 小麦粉 鶏肉 豚肉 ラード 玉ねぎ たらこ 菜種油 もち米粉 大豆粉	鶏肉 にんにく 小麦粉
副菜	豚肉 白菜 たらこ 玉ねぎ 人参 にんにく 砂糖 唐辛子 ごま ごま油 菜種油	黄パプリカ キャベツ きゅうり	黄桃缶詰 バインアップル缶詰 ナタデココ	厚揚げ 豚ひき肉 たらこ 玉ねぎ 菜種油 生姜 にんにく 唐辛子 砂糖 でん粉	豚ベーコン じゃがいも 玉ねぎ 菜種油
	<b>【14日】</b> 牛乳 わかめごはん 豚汁 チキンチーズ焼き おひたし	<b>【15日】</b> 牛乳 かしわうどん かぼちゃコロッケ	<b>【16日】</b> 牛乳 ごはん みそ汁 鶏肉のみそマヨ炒め ドレッシングサラダ	<b>【17日】</b> 牛乳 根菜豚丼 (ごはん) 大根スープ ももゼリー	<b>【18日】</b> 牛乳 卵パン コンソメスープ メンチカツ (ソースボトル) チリコンカン
主食	ごはん わかめ	うどん	ごはん	ごはん	卵パン
汁物	豚肉 豆腐 ごぼう 大根 人参 じゃがいも 菜種油 生姜	鶏肉 椎茸 玉ねぎ 人参 白菜 たけのこ 菜種油	油揚げ わかめ 人参	大根 人参 長ねぎ	豚ベーコン キャベツ 玉ねぎ 菜種油
主菜	鶏肉 パン粉 チーズ パセリ		鶏肉 玉ねぎ いんげん 菜種油 砂糖	豚肉 ごぼう 玉ねぎ 椎茸 こんにゃく 菜種油 砂糖 生姜	鶏肉 玉ねぎ ラード 赤ワイン 牛肉 パン粉 小麦粉 トマト 菜種油
副菜	小松菜 もやし かつお節	かぼちゃ パン粉 小麦粉 玉ねぎ じゃがいも 菜種油	キャベツ コーン	白桃ビュレ	豚ひき肉 大豆 玉ねぎ 人参 菜種油 砂糖 醤油 トマト にんにく 赤ワイン
		<b>【22日】</b> 牛乳 トマトソーススパゲティ (スパゲティ) グリーンサラダ	<b>【23日】</b> 牛乳 ごはん みそ汁 すき焼き風煮 もやしのごま酢和え	<b>【24日】</b> 牛乳 チキンカレーライス (麦入りごはん) コールスローサラダ	
主食	スパゲティ 菜種油	ごはん	ごはん 大麦		
汁物	鶏肉 トマト 玉ねぎ 人参 しめじ 小麦粉 ラード にんにく 赤ワイン 砂糖 菜種油 でん粉	えのき茸 わかめ 大根	鶏肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 白いんげん豆 菜種油 トマト にんにく 米粉		
主菜		豚肉 こんにゃく 厚揚げ 人参 玉ねぎ たけのこ 菜種油 砂糖			
副菜	キャベツ 枝豆 きゅうり	キャベツ コーン	もやし ほうれん草 砂糖 ごま ごま油	キャベツ コーン 豚ロースハム	

主食：穀類を中心にした献立 主菜：肉・魚・卵・豆のメインのおかず 副菜：野菜のおかずや果物、デザート  
 汁物：みそ汁やスープなどの献立 飲み物：牛乳やオレンジジュースなど

※材料の都合で、献立の一部を変更する場合があります。

※献立に含まれるアレルギーの詳細については、学校より配布される「アレルギーを使用した献立表」をご確認ください。必要な場合は学校にお問い合わせください。

今年も1年間、食と健康、文化について給食だより等を通じて伝えてきました。1つでも発見できたり、改善できたことがあるといいなと思います。中学3年生はいよいよ卒業ですね。自分の食と健康について自分で考え、決めていかなければならない場面がいろいろ増えていきます。そんなみなさんへ、学校給食からのメッセージです。

**その一食が自分をつくる！**



「食べることは生きること」です。決してグルメになる必要はありませんが、食べることをおろそかにせず、いつも大切に考えられる人でいてください。

**1日3食しっかり食べよう！**



朝・昼・夕の3食を規則正しくとることは、生活に健康的なリズムをもたらします。特に朝食の大切さは進学しても忘れないでください。

**食を通じた心や気持ちのやりとりを大切にできる人に！**



毎日の食卓の向こう側には、動植物の命やたくさんの人たちの動きや努力、そして思いがあります。様々なものに感謝をしていただきましょう。