




# 3月予定こんだて


|           | 月                                                     | 火                                               | 水                                                                                                                                                                                                                                                            | 木                                                                   | 金                                                                                                       |     |       |         |         |       |       |       |    |       |       |                                                                                                                                                 |  |
|-----------|-------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-------|---------|---------|-------|-------|-------|----|-------|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|           | <b>2</b> ちらし寿司<br>えびのつみれ汁<br>焼き春巻き<br>ひなまつりゼリー<br>ジョア | <b>3</b> スパゲティミートソース<br>ハムのマリネ<br>ベビーチーズ<br>牛乳  | <b>4</b> ごはん<br>根菜のみそ汁<br>肉だんご<br>くきわかめの和え物<br>牛乳                                                                                                                                                                                                            | <b>5</b> まるパン<br>ミネストローネ<br>チキンナゲット<br>ラーメンサラダ<br>牛乳                | <b>6</b> ポークカレーライス<br>ミックスフルーツ<br>牛乳                                                                    |     |       |         |         |       |       |       |    |       |       |                                                                                                                                                 |  |
| 赤         | 卵 えび 豚肉 魚のすりみ ひじき ジョア                                 | 豚肉 大豆 ハム チーズ 牛乳                                 | 油揚げ みそ とり肉 豚肉 ちくわ くきわかめ 牛乳                                                                                                                                                                                                                                   | ベーコン とり肉 ハム 牛乳                                                      | 豚肉 ヨーグルト 牛乳                                                                                             |     |       |         |         |       |       |       |    |       |       |                                                                                                                                                 |  |
| 緑         | 人参 かんぴょう 干しいたけ 玉ねぎ 白菜 しめじ 長ネギ キャベツ                    | 玉ねぎ 人参 干しいたけ トマト キャベツ                           | 大根 人参 ごぼう 長ネギ 玉ねぎ もやし                                                                                                                                                                                                                                        | 玉ねぎ 人参 トマト パセリ キャベツ きゅうり                                            | 玉ねぎ 人参 黄桃 みかん パイン ナタデココ                                                                                 |     |       |         |         |       |       |       |    |       |       |                                                                                                                                                 |  |
| 黄         | ごはん 砂糖 春雨 春巻きの皮 植物油 脂 キャノーラ油 ゼリー                      | スパゲティ 小麦粉 バター キャノーラ油 砂糖 オリブオイル                  | ごはん パン粉 植物油 脂 砂糖                                                                                                                                                                                                                                             | パン じゃがいも 砂糖 キャノーラ油 でん粉 小麦粉 ラーメン ごまドレッシング ごま油                        | ごはん 麦 じゃがいも 小麦粉 バター キャノーラ油 はちみつ                                                                         |     |       |         |         |       |       |       |    |       |       |                                                                                                                                                 |  |
|           | <b>9</b> ごはん<br>わかめスープ<br>海鮮しゅうまい<br>キムチ風味サラダ<br>牛乳   | <b>10</b> みそラーメン<br>チーズはんぺんフライ<br>いちごクレープ<br>牛乳 | <b>11</b> わかめごはん<br>もずくのみそ汁<br>さばのみそ煮<br>こまつなのおひたし<br>牛乳                                                                                                                                                                                                     | <b>12</b> チョコチップパン<br>コーンスープ<br>とりのから揚げ<br>イタリアンサラダ<br>牛乳           | <b>13</b> ごはん・ひじきのり<br>豆腐のみそ汁<br>いわしのみぞれ煮<br>とりささみの和え物<br>牛乳                                            |     |       |         |         |       |       |       |    |       |       |                                                                                                                                                 |  |
| 赤         | わかめ 豆腐 魚のすりみ 卵 いか えび かに とり肉 牛乳                        | 豚肉 みそ はんぺん チーズ 豆乳 牛乳                            | わかめ もずく 油揚げ みそ さば かつお節 牛乳                                                                                                                                                                                                                                    | ベーコン とり肉 卵 チーズ 牛乳                                                   | ひじき のり 豆腐 油揚げ みそ いわし とり肉 牛乳                                                                             |     |       |         |         |       |       |       |    |       |       |                                                                                                                                                 |  |
| 緑         | たけのこ しめじ 長ネギ 玉ねぎ キャベツ なら                              | もやし 玉ねぎ 白菜 人参 長ネギ                               | 長ネギ こまつな もやし                                                                                                                                                                                                                                                 | 玉ねぎ とうもろこし パセリ キャベツ きゅうり 人参                                         | 長ネギ 白菜 きゅうり 人参 大根                                                                                       |     |       |         |         |       |       |       |    |       |       |                                                                                                                                                 |  |
| 黄         | ごはん ごま油 でん粉 しゅうまいの皮 砂糖                                | ラーメン キャノーラ油 ごま油 砂糖 パン粉                          | ごはん 砂糖 でん粉                                                                                                                                                                                                                                                   | チョコレート パン 小麦粉 バター 砂糖 でん粉 イタリアンドレッシング キャノーラ油                         | ごはん 砂糖 ごま油                                                                                              |     |       |         |         |       |       |       |    |       |       |                                                                                                                                                 |  |
|           | <b>16</b> 切り干し大根のませごはん<br>長いものみそ汁<br>焼きぎょうざ<br>牛乳     | <b>17</b> あんかけ焼きそば<br>もやしの塩中華サラダ<br>牛乳          | <b>18</b> ごはん<br>わかめのみそ汁<br>すき焼き風煮<br>ちくわのいそ和え<br>牛乳                                                                                                                                                                                                         | <b>19</b> ホットドッグ<br>(ブランパン・ウインナー・ケチャップ)<br>コンソメスープ<br>こまつなソテー<br>牛乳 | <b>20</b> 春分の日<br> |     |       |         |         |       |       |       |    |       |       |                                                                                                                                                 |  |
| 赤         | 油揚げ 厚揚げ みそ とり肉 豚肉 牛乳                                  | 豚肉 えび いか うずらの卵 とり肉 牛乳                           | わかめ 油揚げ みそ 豚肉 豆腐 ちくわ のり 牛乳                                                                                                                                                                                                                                   | ウインナー ベーコン 牛乳                                                       |                                                                                                         |     |       |         |         |       |       |       |    |       |       |                                                                                                                                                 |  |
| 緑         | いんげん 人参 切り干し大根 長ネギ キャベツ 玉ねぎ なら                        | 白菜 玉ねぎ 人参 長ネギ ピーマン もやし きゅうり                     | 長ネギ 白菜 玉ねぎ しらたき ごぼう 人参 干しいたけ もやし 水菜                                                                                                                                                                                                                          | 白菜 えのき 人参 長ネギ こまつな しめじ とうもろこし                                       |                                                                                                         |     |       |         |         |       |       |       |    |       |       |                                                                                                                                                 |  |
| 黄         | ごはん キャノーラ油 ごま油 砂糖 長いも ぎょうざの皮                          | 焼きそばメン キャノーラ油 ごま油 砂糖 でん粉 塩中華ドレッシング              | ごはん キャノーラ油 砂糖 でん粉 ごま油                                                                                                                                                                                                                                        | パン キャノーラ油 バター                                                       |                                                                                                         |     |       |         |         |       |       |       |    |       |       |                                                                                                                                                 |  |
|           | <b>23</b> そぼろごはん<br>えのきのみそ汁<br>切り干し大根の和え物<br>牛乳       | <b>24</b> ごもく 五目うどん<br>粉ふきいも<br>こさかな 小魚<br>牛乳   | <table border="1"> <tr> <td>一食あたりの平均値</td> <td>小学生</td> <td>中学生</td> </tr> <tr> <td>エネルギー</td> <td>620kcal</td> <td>751kcal</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>24.3g</td> <td>28.8g</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>19.4g</td> <td>22.5g</td> </tr> </table> | 一食あたりの平均値                                                           | 小学生                                                                                                     | 中学生 | エネルギー | 620kcal | 751kcal | たんぱく質 | 24.3g | 28.8g | 脂質 | 19.4g | 22.5g | ☆☆☆☆☆ リクエスト給食 結果発表 ☆☆☆☆☆<br>卒業を間近に控える中学3年生を対象にアンケートをとり、卒業前にもう一度食べたい給食を聞きました。上位の人気メニュー(太字)を「リクエスト給食」として2~3月の献立になるべく多く取り入れて提供します。結果は表の通りです。お楽しみに♪ |  |
| 一食あたりの平均値 | 小学生                                                   | 中学生                                             |                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                     |                                                                                                         |     |       |         |         |       |       |       |    |       |       |                                                                                                                                                 |  |
| エネルギー     | 620kcal                                               | 751kcal                                         |                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                     |                                                                                                         |     |       |         |         |       |       |       |    |       |       |                                                                                                                                                 |  |
| たんぱく質     | 24.3g                                                 | 28.8g                                           |                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                     |                                                                                                         |     |       |         |         |       |       |       |    |       |       |                                                                                                                                                 |  |
| 脂質        | 19.4g                                                 | 22.5g                                           |                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                     |                                                                                                         |     |       |         |         |       |       |       |    |       |       |                                                                                                                                                 |  |
| 赤         | 豆腐 豚肉 卵 油揚げ ちくわ みそ 牛乳                                 | とり肉 油揚げ 小魚 牛乳                                   | ~おもに体をつくる食べもの                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                     |                                                                                                         |     |       |         |         |       |       |       |    |       |       |                                                                                                                                                 |  |
| 緑         | 人参 いんげん えのき 長ネギ 切り干し大根 きゅうり                           | 大根 玉ねぎ ごぼう 人参 長ネギ 干しいたけ パセリ                     | ~おもに体の調子をととのえる食べもの                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                     |                                                                                                         |     |       |         |         |       |       |       |    |       |       |                                                                                                                                                 |  |
| 黄         | ごはん 麦 キャノーラ油 砂糖 ごま油                                   | うどん じゃがいも 砂糖 でん粉                                | ~おもにエネルギーのもとになる食べもの                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                     |                                                                                                         |     |       |         |         |       |       |       |    |       |       |                                                                                                                                                 |  |

今月の地場産品

 たまねぎ
  じゃがいも
  ながいも
  ぶたにく

## ひなまつり

3月3日は、「桃の節句」や「上巳(じょうし)の節句」と呼ばれ、女の子の健やかな成長と幸せを願う日です。  
 ひな人形を飾る風習は、室町時代頃に始まり、一般に広まったのは、明治時代以降といわれています。それまでは、厄を払うための紙の人形だったといわれています。  
 桃の節句につくられる行事食には、はまぐりのお吸い物やひしもち、ちらし寿司などがあります。  
 給食では、ちらし寿司、えびのつみれ汁、焼き春巻き、ひなまつりゼリー、ジョアを出します。お楽しみに!



今月の食育目標 1年間の反省をしよう

|                       |                         |                     |
|-----------------------|-------------------------|---------------------|
| ①準備・後片付けをきちんとしてくれましたか | ②みんなで楽しく食べることができましたか    | ③よくかんで食べることができましたか  |
| ④夏の食事について知ることができましたか  | ⑤食品のグループについて知ることができましたか | ⑥感謝して食べることができましたか   |
| ⑦味わって食べることができましたか     | ⑧はしを正しく使うことができましたか      | ⑨冬を元気にのりきることができましたか |

