



日中のあたたかい日差しに、春の訪れが感じられるようになりました。
3月に入り、そろそろ卒業と進級が近づいてきています。
今のクラスでの生活も残りわずかです。新しい学校と新たな学年に進む
前に、自分の周りを整理整頓していきましょう。
また、新たな学年を前に学校や家での自分の食生活を改めて見直してま
しょう。

給食予定献立

【★ 3月の地産地消(石川県産の食材) / ◇旬の食材】

★米(宝達志水町産こしひかり) ★牛乳(原乳は石川県産) ★大豆 ★米粉 ★さば ★あじ ★チンゲン菜 ★椎茸
◇菜の花 ◇春キャベツ ◇いちご

※食材にアレルギー使用なしの場合:「アレ無」と記載

当番	令和4年 3月	こんだて名 ★牛乳(200cc)は毎日つきます	アレルギー 対応	主に体の組織をつくる たんぱく質・無機質	主にエネルギーになる 炭水化物・脂質	主に体の調子を整える ビタミン・食物繊維	栄養価 ＜中学校＞
2の2	1日 火	焼き肉チャーハン 春巻き ほうれん草のナムル 豆腐とわかめの中華スープ 型抜きチーズ	卵 乳	牛肉 卵 春巻き(アレ無) 豆腐 わかめ 型抜きチーズ	米 白米 砂糖 ねぎ油 大豆油 砂糖 ごま ごま油	にんじん にんにく しょうが ねぎ ほうれん草 にんじん 切干大根 えのきたけ 小松菜	E 784 kcal P 15.0 % F 31.0 % Ca 475 mg NaCl 3.0 g
2の3	2日 水	カレーライス ブロッコリーの彩りサラダ ヨーグルトあえ	乳 乳・バナナ	豚肉 チーズ ハム ヨーグルト	米 小麦 じゃがいも サラダ油 カレールウ 砂糖 砂糖	玉ねぎ にんじん にんにく しょうが りんご ブロッコリー きゅうり にんじん コーン バナナ りんご 黄桃缶	E 891 kcal P 13.0 % F 25.0 % Ca 384 mg NaCl 3.2 g
2の3	3日 木	春の彩りちらし寿司 鶏の唐揚げ 菜の花あえ あさりと手まりふのすまし汁 ひなあられ	卵 魚 魚	錦糸卵(卵) 鶏肉 あさり うるめ節(魚)	米 砂糖 小麦粉 片栗粉 大豆油 ごま 手まりふ ひなあられ(アレ無)	にんじん かんぴょう 椎茸 たけのこ 枝豆 キャベツ 菜の花 コーン 大根 にんじん えのきたけ	E 815 kcal P 18.0 % F 24.0 % Ca 349 mg NaCl 3.5 g
2の3	4日 金	ハニーレモントースト 大豆ナゲット コールスローサラダ ポトフ	乳	大豆ナゲット(アレ無) ハム 鶏肉	ミルク食パン(乳) バター 砂糖 はちみつ 大豆油 砂糖 オリーブ油 じゃがいも	レモン キャベツ きゅうり にんじん コーン 玉ねぎ 大根 れんこん にんじん ブロッコリー	E 864 kcal P 14.0 % F 33.0 % Ca 357 mg NaCl 3.3 g
1の1 2の1	7日 月	ごはん さばのみそ煮 れんこんサラダ 白玉豆腐と豚肉の具だくさん汁 いよかんゼリー	魚 魚	さば みそ 豚肉 豆腐 うるめ節(魚) みそ	米 砂糖 マヨネーズ ごま 白玉粉 ごま いよかんゼリー	ねぎ しょうが れんこん キャベツ にんじん ブロッコリー にんじん 玉ねぎ しめじ 白菜 ねぎ 椎茸	E 869 kcal P 14.0 % F 27.0 % Ca 376 mg NaCl 2.9 g
1の1 2の1	8日 火	ごはん ショールンポー チャプチェ きのこのごまみそスープ		ショールンポー(アレ無) 牛肉 豚肉 みそ	米 春雨 砂糖 サラダ油 ごま油 ごま	椎茸 ニラ にんじん 玉ねぎ 小松菜 にんじん まいたけ えのきたけ 玉ねぎ ねぎ	E 775 kcal P 13.0 % F 27.0 % Ca 347 mg NaCl 2.4 g
1の1 2の1	9日 水	ごはん ちくわのカレー揚げ 青菜のごまあえ 高野豆腐の卵とじ	魚 卵・魚	ちくわ(魚) 鶏肉 高野豆腐 さつま揚げ(魚) 卵 かつおだし(魚)	米 小麦粉 片栗粉 大豆油 ごま 砂糖 砂糖	ほうれん草 キャベツ もやし にんじん 玉ねぎ にんじん 椎茸 さやいんげん	E 779 kcal P 17.0 % F 26.0 % Ca 391 mg NaCl 3.1 g
1の1 2の2	10日 木	ごはん トンカツ キャベツのごま酢あえ 豆腐のすまし汁	魚	豚肉 油揚げ 豆腐 うるめ節(魚)	米 小麦粉 パン粉 大豆油 ごま 砂糖	キャベツ にんじん もやし 小松菜 ごぼう えのきたけ ねぎ	E 823 kcal P 14.0 % F 31.0 % Ca 348 mg NaCl 2.0 g
	11日 金	 (※給食なし)					
1の2 2の2	14日 月	ブルコギ丼 卵とチンゲン菜のスープ フルーツ杏仁	卵 乳	豚肉 卵 豆腐 杏仁豆腐(乳)	米 小麦 ごま 砂糖 サラダ油 ごま油 片栗粉	にんにく しょうが しめじ 玉ねぎ にんじん ニラ チンゲン菜 きくらげ 黄桃缶 バイン缶	E 842 kcal P 15.0 % F 24.0 % Ca 413 mg NaCl 2.0 g

給食予定献立表

★献立は児童・生徒の年齢と体位に基づき計算した「学校給食摂取基準」(発育と健康維持のために必要な栄養量のおよそ 1/3量)を目安に作成しています。栄養価はE:エネルギー、P:たんぱく質、F: 脂肪、Ca:カルシウム、NaCl: 食塩 を示しています。記載値は2年生(基準830kcal)の量です。

※食材にアレルギー使用なしの場合:「アレル無」と記載

当番	令和4年 3月	こんだて名 ★牛乳(200cc) は毎日つきます	アレルギー 対応	主に体の組織をつくる たんぱく質・無機質	主にエネルギーになる 炭水化物・脂質	主に体の調子を整える ビタミン・食物繊維	栄養価 ＜中学校＞	
1の2 2の2	15日 火	ごはん 豚肉の照り焼き こんにゃくのピリ辛 豆乳仕立ての野菜汁	魚	豚肉 油揚げ 大豆 豆乳 みそ うるめ節(魚)	米 砂糖 砂糖 ごま油 さつまいも	にんにく こんにゃく もやし にんじん ピーマン 玉ねぎ 小松菜 しめじ にんじん	E 791 kcal P 14.0 % F 26.0 % Ca 332 mg NaCl 2.3 g	
	16日 水	1, 2年生 My弁当の日		 ❖おしらせ❖ 3月16日は「My弁当の日」です 自分でできることに取り組みましょう！ 弁当の内容や栄養バランスを考えることや、弁当箱に詰めることなど、 何かひとつでも弁当づくりにチャレンジしてみましょう！				
1の2 2の3	17日 木	ごはん あじの変わりフライ 小松菜とコーンのサラダ クラムチャウダー	魚 乳	あじ あさり ベーコン 大豆粉 牛乳	米 片栗粉 バン粉 砂糖 大豆油 砂糖 ごま油 じゃがいも 米粉 パター	小松菜 にんじん キャベツ コーン にんじん 玉ねぎ マッシュルーム	E 835 kcal P 15.0 % F 25.0 % Ca 388 mg NaCl 2.6 g	
1の2 2の3	18日 金	バターロール 手作りキッシュ グリーンサラダ ABCスープ いちご	乳・卵 卵・乳	ベーコン 卵 生クリーム 牛乳 チーズ 鶏肉	バターロール(乳・卵) オリーブ油 砂糖 マカロニ じゃがいも	にんにく 玉ねぎ エリンギ ほうれん草 キャベツ ブロッコリー さやいんげん 枝豆 コーン 小松菜 にんじん 玉ねぎ いちご	E 749 kcal P 18.0 % F 35.0 % Ca 445 mg NaCl 3.8 g	
	21日 月							
1の3 2の3	22日 火	ごはん 手作りハンバーグ ごぼうサラダ じゃがいもとチンゲン菜のスープ	乳・卵	豆腐 豚肉 牛肉 卵 チーズ ひじき 鶏肉	米 バン粉 ごま オリーブ油 マヨネーズ 砂糖 じゃがいも	玉ねぎ りんご ごぼう にんじん 小松菜 コーン 玉ねぎ にんじん チンゲン菜	E 831 kcal P 14.0 % F 28.0 % Ca 379 mg NaCl 3.1 g	
1の3 2の1	23日 水	ゆかりごはん 鶏ささみのレモン風味 ひじきと野菜の彩りあえ 厚揚げのみそ汁 ヨーグルト	魚 乳	鶏肉 大豆粉 ひじき 生揚げ みそ うるめ節(魚) ヨーグルト	米 片栗粉 砂糖 大豆油 砂糖 ごま油 じゃがいも	赤しそ レモン キャベツ きゅうり にんじん コーン にんじん 玉ねぎ えのきたけ 小松菜	E 818 kcal P 16.0 % F 22.0 % Ca 632 mg NaCl 3.9 g	
1の3 2の1	24日 木	ハヤシライス 大豆と野菜のサラダ フルーツのゼリーあえ	バナナ	牛肉 大豆 鶏肉	米 白麦 ハヤシルウ サラダ油 砂糖 マヨネーズ ごま いちごゼリー(アレル無)	玉ねぎ にんじん にんにく トマト ブルーン キャベツ ブロッコリー にんじん バナナ りんご バイン缶 黄桃缶	E 886 kcal P 14.0 % F 24.0 % Ca 366 mg NaCl 3.1 g	

1年間の給食を ふり返ってみよう!

この1年間、給食時間の
過ごし方や毎日の食事の
仕方などはどうでしたか?
右の項目でふり返ってみま
しょう。
できなかったところは、
4月からの目標にして
くださいね!



3年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。給食を通し、栄養バランスをはじめ、地域の食文化、感謝の気持ちなど、
様々なことを感じ、学んでくれたら嬉しいです。
「おいしく食べることは私たちに意欲を与え、笑顔にしてくれるパワーがあります。」「食べることは「生きること」です。
希望を持って明日を生きるために、心と体を大切にしてください。

