

3月

## 給食だより

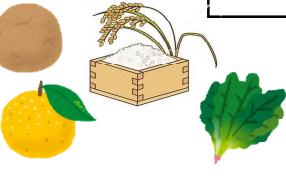


今年度もあと1か月となりました。1年間、元気に楽しく学校生活を送ることはできましたか？  
新しい学年を元気に迎えられるように、春休みも規則正しい生活を心がけましょう。

できたものには  
○をつけましょう！

## 給食の時間をふいかえろう



食事の前にしっかりと手を洗った。 	給食当番の時、みじたくをきちんとした。 	協力して準備をすることができた。 	1人分の量をきれいにもりつけた。 
栄養のバランス良く食べる事を心がけた。 	よくかんで食べた。 	地域の地場産物や行事食がわかった。 	感謝の気持ちを持って食べた。 

環境により生活  
～できることから始めましょう～

一人ひとりが、食品やエネルギーなどの資源を無駄にしないような工夫を考えて取り組むことが大切です。食生活を通して、自分にできることから始めてみませんか。

## ～循環社会への第一歩～3Rの取り組み

3Rとは、リデュース(発生抑制)リユース(再使用)リサイクル(再生利用)の循環型社会を推進する取り組みです。

リデュース  
Reduce  
使う資源やゴミの量をへらすこと



リユース  
Reuse  
まだ使えるものをくり返し使うこと



リサイクル  
Recycle  
資源として再び利用すること



## 環境に優しい暮らしを心がけよう



# 令和7年 3月 学校給食予定献立表

中学校

実施日	献立名	主な材料とその働き			栄養量
		血・肉・骨になるもの (赤)	体の調子をととのえるもの (緑)	熱や力になるもの (黄)	
3 月	牛乳 ひな祭りすし あさりのお吸い物 ひなあられ <b>ひな祭りメニュー</b>	牛乳 鶏ひき肉 大豆 卵 あさり 純豆腐	しょうが にんじん 玉ねぎ れんこん 枝豆 えのきだけ たけのこ ほうれん草	すし飯 油 三温糖 でんぶん ひなあられ	781 34.3
4 火	牛乳 ポークカレーライス フルーツヨーグルト	牛乳 豚肉 チーズ ヨーグルト	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん フルーツチャツネ りんご みかん パイナップル 黄桃 バナナ	麦飯 油 ジャガイモ バター 小麦粉 カレールウ ナタデココ	903 25.6
5 水	牛乳 白飯 さばの竜田揚げ 小松菜のごま和え 厚揚げのそぼろ煮	牛乳 さば 牛ひき肉 豚ひき肉 厚揚げ	しょうが にんじん 小松菜 キャベツ 玉ねぎ 大根 ねぎ	白飯 でんぶん 米粉 油 ごま 三温糖	895 38.1
6 木	牛乳 メロンパン トマトオムレツ ベーコンのソテー キャベツのチャウダー	牛乳 トマトオムレツ ベーコン 鶏肉 生クリーム	コーン ブロッコリー にんじん 玉ねぎ キャベツ	メロンパン オリーブ油 油 じゃがいも 米粉 バター	790 32.3
7 金	牛乳 白飯 かつおごまふりかけ 豆入り酢豚 ワンタンスープ	牛乳 かつおごまふりかけ 豚肉 大豆 鶏ひき肉 わかめ	しょうが 玉ねぎ 干しこいじだけ たけのこ にんじん ピーマン もやし チンゲンサイ ねぎ	白飯 米粉 でんぶん 油 三温糖 ワンタン	831 32.3
10 月	牛乳 白飯 ヒレカツ 1食用とんかつソース カラフルきんひら 鶏大根	牛乳 豚肉 さつま揚げ 鶏肉 厚揚げ	ごぼう にんじん コーン 枝豆 しょうが ねぎ 大根	白飯 天ぷら粉 パン粉 油 三温糖 ごま油 ごま	856 39.8
11 火	牛乳 ピビンバ わかめスープ ヨーグルト	牛乳 牛肉 鶏肉 純豆腐 わかめ ヨーグルト	にんにく 切り干し大根 にんじん 小松菜 もやし 白菜 ねぎ	麦飯 油 三温糖 ごま油 ごま	816 30.6
12 水	牛乳 食パン スライスチーズ 鮭フライのタルタルセルフサンド (鮭フライ、卵サラダ) あさり入りポークビーンズ	牛乳 チーズ 鮭フライ 卵 あさり 豚肉 大豆	キャベツ キゅうり にんじん にんにく しょうが 玉ねぎ トマト	食パン 油 マヨネーズ じゃがいも 三温糖	819 40.7
13 木	牛乳 赤飯 1食用ごま塩 照り焼きチキン 炒め紅白なます 豚肉とじゃがいものみそ煮 お祝いゼリー <b>卒業お祝いメニュー</b>	牛乳 鶏肉 うす揚げ 豚肉 ちくわ みそ	にんじん 大根 しょうが 玉ねぎ 干しこいじだけ 枝豆	赤飯 ごま 三温糖 水あめ でんぶん 油 ごま油 じゃがいも いちごゼリー	848 36.7
17 月	牛乳 玄米しそご飯 鶏肉のから揚げ 磨き和え たけのこのすまし汁	牛乳 鶏肉 のり 純豆腐	にんにく しょうが 小松菜 白菜 にんじん たけのこ えのきだけ 大根 みつば	玄米しそご飯 でんぶん 米粉 油 三温糖	795 30.0
18 火	牛乳 ウインナーのトマトピラフ じゃがいものミルクスープ いちご	牛乳 ウインナー 鶏肉 みそ	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん マッシュルーム コーン 赤ピーマン ピーマン トマト パセリ いちご	ターメリックバターライス オリーブ油 油 ジャガイモ 米粉 バター	797 25.0
19 水	牛乳 白飯 ししゃもフライ 大豆とひじきの炒り煮 かきたまみそ汁	牛乳 子持ちししゃもフライ ひじき 大豆 うす揚げ 卵 みそ	ごぼう にんじん 玉ねぎ 小松菜 ねぎ	白飯 油 三温糖 ごま ごま油 じゃがいも	827 32.0
21 金	牛乳 白飯 ポークシーマイ ナムル タンタンめん	牛乳 豚肉シーマイ 豚ひき肉	にんじん もやし ほうれん草 しょうが にんにく 玉ねぎ きくらげ たけのこ ねぎ	白飯 三温糖 ごま油 油 ごま 中華めん	849 29.0

今年度の給食も残りわずかとなりました。

先生方やクラスの友達と思い出に残る給食時間を過ごすことができましたか？

3月も準備や後片付けを協力して行い、楽しい給食時間にしましょう。

