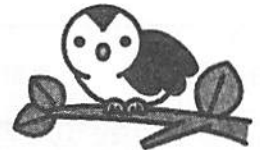




# 3月給食だより



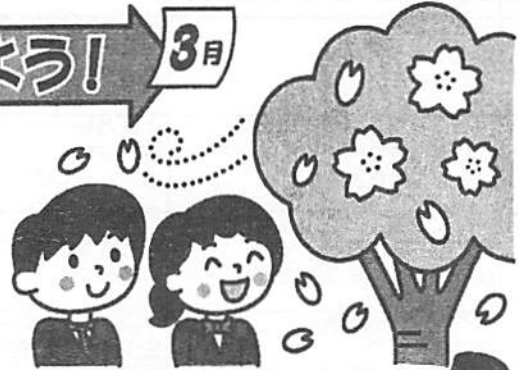
2019. 3月 輪島中学校

4月

## 1年間の振り返りをしよう!

3月

日ごとに寒さが和らぎ、春がすぐそこまで来ていることを感じます。3月は1年間のまとめの月です。自分自身の食生活や、給食を通して学んだこと、できるようになったことなどを振り返り、新しい学年で挑戦したいことを考えてみましょう。



3年生のみなさんへ

## ご卒業おめでとうございます

毎日を生き生きと過ごすためには、健康な体をつくるのが基本です。給食の時間や授業で学んだことを生かし、“食べたもので体がつくられていく”ことを意識して、よりよい食生活を送ってほしいと思います。



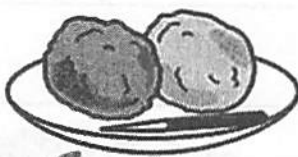
## 春のお彼岸とぼたもち

春分の日を挟んだ1週間は、春のお彼岸です。仏教では西に極楽浄土があるとされることから、真西に太陽が沈むこの時期に、お墓参りをしてご先祖様をしのびます。同じように秋にもお彼岸があります。

お彼岸の食べ物といえば、「ぼたもち」と「おはぎ」。どちらも、もち米とうるち米を混ぜて炊いたごはんをつぶして丸め、あんを包んだものです。



萩の花



牡丹の花

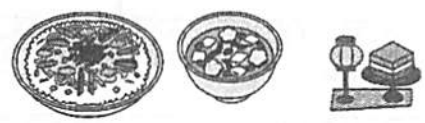
季節の花にちなみ、春は牡丹で「ぼたもち」、秋は萩で「おはぎ」と呼ばれます。

3月1日(金)は

ひなまつり&卒業祝給食です

- \*ちらし寿司
- \*すまし汁
- \*とんかつ
- \*ゆでブロッコリー
- \*ミニティラミス、牛乳

受験  
がんばって  
ください



1年間ありがとう  
ございました。  
給食室より



月	日	曜日	料理名	血や肉をつくるもの 赤群	力や体温となるもの 黄群	体の調子をよくするもの 緑群	I単位 [kcal]	蛋白質 [g]	脂質 [g]
3	1	金	「ひなまつり&卒業祝い給食」 ちらし寿司、牛乳、すまし汁、 とんかつ、ゆでブロッコリー、 デザート	牛乳、油揚げ、錦糸玉子、 なると、とうふ、 豚肉、卵	米、砂糖、 薄力粉、パン粉、 油	にんじん、れんこん、しいたけ、 干びょう、さやえんどう、 しめじ、ほうれん草、 ブロッコリー	930	34.8	35.0
	4	月	ごはん、牛乳、 キムチ鍋、ブルコギ、 型ぬきチーズ	牛乳、豚肉、 とうふ、牛肉、 チーズ	米、砂糖、 ごま油、油	キムチ、はくさい、にんじん、 しいたけ、えのきたけ、ねぎ、 にんにく、りんご、玉ねぎ、にら	803	34.5	24.2
	5	火	ごはん、牛乳、豚汁、鮭の塩焼き、 ひじきの炒り煮、お祝いケーキ (3年生給食最終日)	牛乳、豚肉、 鮭の塩焼き、 油揚げ、ひじき	米、さつまいも、 油、砂糖、 ケーキ	にんじん、ねぎ、だいこん、 こんにゃく、はくさい、ごぼう、 こまつな、しらたき、えだまめ	869	34.4	22.7
	6	水	ごはん、牛乳、たまごスープ、 ちくわの磯辺揚げ、 切干大根のゴママヨ和え	牛乳、卵、 とうふ、鶏もも、 竹輪、青のり	米、 薄力粉、 油、ごま	にんじん、えのきたけ、 ほうれん草、切干だいこん、 キャベツ、きゅうり	810	29.2	27.9
	7	木	バターロール、牛乳、 野菜ポタージュ、 ラザニア風、ゆでブロッコリー	牛乳、あさり、ベーコン、 生クリーム、脱脂粉乳、 豚ひき肉、チーズ	パン、じゃがいも、 バター、米粉、 マカロニ、油、砂糖	にんじん、たまねぎ、コーン、 にんにく、ホールトマト、 ブロッコリー	854	33.6	32.7
	8	金	ごはん、牛乳、 おでん風煮、 さばの味噌煮、おひたし	牛乳、鶏もも、うずら卵、 焼きとうふ、 さばの味噌煮	米、 じゃがいも、 砂糖、ごま	だいこん、こんにゃく、 にんじん、しいたけ、 はくさい、ほうれん草	851	38.4	23.1
	9	土	ナン、牛乳、キーマカレー、 ミモザサラダ、 くだもの	牛乳、豚ひき肉、チーズ、 豆ペースト、脱脂粉乳、 たまごそぼろ、ハム	ナン、油、 じゃがいも、 砂糖	にんにく、しょうが、たまねぎ、 にんじん、りんご、ピーマン、 キャベツ、きゅうり、ブロッコリー、 赤ピーマン、くだもの	763	32.4	28.0
	12	火	ごはん、牛乳、韓国風肉じゃが、 能登産ふくらぎ竜田揚げ、 小松菜の炒め物	牛乳、豚肉、 ふくらぎ竜田揚げ、 油揚げ	米、砂糖、ごま油、 じゃがいも、 ごま、油	にんにく、たまねぎ、 にんじん、しらたき、ねぎ、 こまつな、はくさい	888	36.1	24.1
	13	水	ごはん、牛乳、親子煮、 豚肉のかりん揚げ、 ブロッコリーの辛子あえ	牛乳、 鶏もも、竹輪、 卵、豚肉	米、じゃがいも、 車心、砂糖、 片栗粉、油、ごま	にんじん、たまねぎ、 ほうれん草、しょうが、 ブロッコリー	888	39.6	22.4
	14	木	クロワッサン、牛乳、 カレーうどん、野菜のごまあえ、 野菜とくだものゼリー	牛乳、豚肉	クロワッサン、 うどん、 油、砂糖、ごま	たまねぎ、にんじん、 こまつな、ねぎ、 キャベツ、ほうれん草	730	23.9	32.7
	15	金	ごはん、牛乳、かきたま汁、 鶏肉の唐揚げ、 クーピーリチー	牛乳、卵、とうふ、 鶏もも、油揚げ、 豚肉、すき昆布	米、片栗粉、 薄力粉、 油、砂糖	ほうれん草、にんじん、 えのきたけ、しょうが、 にんにく、たけのこ、しいたけ	934	40.0	36.7
	18	月	ごはん、牛乳、石狩汁、 ハムチーズピカタ、 大豆の磯煮	牛乳、さけ、 だいず、 ひじき	米、 じゃがいも、 バター、砂糖	にんじん、だいこん、 コーン、ねぎ、 えだまめ、こんにゃく	781	27.0	21.6
	19	火	ごはん、牛乳、とり野菜、 甘えびかき揚げ、 きゅうりと切干大根の酢の物	牛乳、鶏もも、 とうふ、わかめ、 甘えびかきあげ	米、 油、砂糖	はくさい、にんじん、しらたき、 えのきたけ、もやし、にんにく、 きゅうり、切干大根	780	26.1	23.4
	20	水	わかめごはん、牛乳、 八宝菜、 マカロニサラダ	わかめ、牛乳、いか、えび、 豚肉、あさり、うずら卵、 ハム、チーズ	米、油、 片栗粉、 マカロニ	たまねぎ、こまつな、にんじん、 はくさい、しょうが、 にんにく、きゅうり	788	30.0	23.4
	22	金	梅ごはん、牛乳、味噌汁、 チキン南蛮、 おひたし	牛乳、油揚げ、 わかめ、 鶏むね、卵	米、じゃがいも、 薄力粉、油、 砂糖、ごま	梅、にんじん、 えのきたけ、はくさい、 ほうれん草	969	38.3	35.5

☆こんだては材料の都合により変更になる場合があります。  
☆給食の前には、せっけんで手を洗いましょう。

