



# 3月給食だより



2021.3月 輪島中学校

この1年間の給食時間を振り返り、よくできたことに○を、時々できたことに△

を、できなかったことに×をつけましょう。..... は、自由に書きましょう。

「新しい生活様式」バージョン

<p>給食の前にしっかりと手を洗えた。</p> 	<p>手を洗うときや、給食を配膳するときなど、前の人と間をあけて並べた。</p> 	<p>給食当番のときに、身じたくをきちんとできた。</p> 
<p>食べる時以外、マスクをしていた。</p> 	<p>「いただきます」「ごちそうさまでした」のあいさつがきちんとできた。</p> 	<p>前を向いて、静かに食べられた。</p> 
<p>よくかんで味わって食べることができた。</p> 	<p>自分に必要な量を意識して、なるべく残さず食べられた。</p> 	<p>給食を通して、.....が学べた。</p> 

## 今月の地場産物メニュー

今月も県より「能登牛」、市の農林水産課より「輪島ふぐ」、「海女採りサザエ」、「αのめぐみ豚」を提供していただきます。

3 (水)・・・αのめぐみのとんかつ

5 (金)・・・能登牛カレー

10 (水)・・・サザエのたまごとじ、輪島ふぐの米粉揚げ

17 (水)・・・サザエごはん

23 (火)・・・輪島ふぐのたまごとじ

春休み中も、朝・昼・夕、3食しっかり食べて元気に過ごしてください。

1年間よくがんばりましたね!



# 予定献立表

輪島中学校

令和3年3月分

月	日	曜日	料理名	血や肉をつくるもの 赤群	かや体区となるもの 黄群	体の弱子をよくするもの 緑群	1人分 [kcal]	蛋白質 [g]	脂質 [g]	食塩 相当量 [g]
3	1	月	ごはん、牛乳、おでん風煮、 さばの味噌煮、小松菜のナムル、 くだもの	牛乳、鶏肉、さつま揚げ、 うずら卵、凍りとうふ、 さば、錦糸玉子、ハム	米、 じゃがいも、 砂糖、油	大根、にんじん、しいたけ、 こんにゃく、いんげん、 小松菜、キャベツ、しらぬひ	913	40.4	26.2	2.9
	2	火	ごはん、牛乳、けんちん汁、 エビフライ、 きんぴらごぼう	牛乳、とうふ、 エビフライ、 さつま揚げ	米、里芋、 油、ごま、 砂糖	大根、にんじん、こんにゃく、 ごぼう、ねぎ、 小松菜、白菜、しらたき	822	31.2	22.6	2.5
	3	水	「αのめぐみ給食」 飛梅ごはん、牛乳、すまし汁、 αのめぐみ豚のとなかつ、 野菜ソテー、ひなあられ	牛乳、かまぼこ、 とうふ、 豚肉、卵	麦飯、薄力粉、 パン粉、油、 ひなあられ	梅、しめじ、ほうれんそう、 キャベツ、にんじん、 ピーマン	861	31.7	29.6	3.4
	4	木	キャロットパン、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、粉乳、 豚挽肉、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、しめじ、 にんにく、トマト、 ブロッコリー	829	33.2	31.3	3.6
	5	金	「能登生給食」 能登牛カレー、牛乳、 オムレツ、ひじきのサラダ、 北海道牛乳プリン	能登牛、牛乳、 オムレツ、ハム、 チーズ、ひじき	麦飯、じゃがいも、 砂糖、油、 牛乳、プリン	にんじん、玉ねぎ、しょうが、 にんにく、きゅうり、 ずりおろしりんご	983	33.9	31.1	3.4
	8	月	ごはん、牛乳、豚汁、 鮭の塩焼き、五目豆、 お祝いケーキ（3年生最終日）	牛乳、豚肉、 鮭の塩焼き、 大豆、昆布	米、 さつまいも、 砂糖、ケーキ	にんじん、ねぎ、大根、 こんにゃく、白菜、 ごぼう、小松菜、枝豆	863	35.7	20.0	3.0
	9	火	ごはん、牛乳、のっぺい汁、 いかのレモン風味、 おひたし	牛乳、 油揚げ、 いか	米、里芋、 でん粉、 油	大根、にんじん、 こんにゃく、ねぎ、レモン、 小松菜、白菜	756	28.2	21.6	2.8
	10	水	「サザエと輪島ふぐ給食」 ごはん、牛乳、サザエのたまごとじ、 輪島ふぐの米粉揚げ、 ブロッコリーの辛子あえ、 ストロベリータルト	牛乳、 さざえ、 竹輪、卵、ふぐ	米、じゃがいも、 ふ、砂糖、米粉、 油、タルト	にんじん、たまねぎ、 ほうれんそう、 ブロッコリー	974	44.3	25.2	2.5
	11	木	クロックムッシュ、牛乳、 ポトフ、 切干大根のナポリタン風	牛乳、ハム、チーズ、 ウインナー、 ベーコン	パン、薄力粉、 バター、油、 じゃがいも	かぶ、にんじん、キャベツ、 ブロッコリー、パセリ、 切干大根、ピーマン、玉ねぎ	737	28.8	28.8	3.9
	15	月	牛肉とごぼうのごはん、牛乳、 味噌汁、野菜サラダ、 紫いもチップス	牛肉、牛乳、 わかめ、 油揚げ、ハム	米、油、砂糖、 じゃがいも、 紫いもチップス	にんにく、にんじん、 ごぼう、切干大根、 キャベツ、きゅうり	789	26.9	26.6	2.9
	16	火	ごはん、牛乳、肉じゃが、 ちくわの石垣揚げ、 小松菜の炒め物	牛乳、豚肉、 竹輪、卵、 油揚げ	米、じゃがいも、 砂糖、油、 薄力粉、ごま	にんじん、いんげん、 しらたき、たまねぎ、 小松菜、白菜	842	31.8	22.6	2.6
	17	水	「サザエ給食」 サザエごはん、牛乳、 味噌汁、チキン南蛮、 おひたし	さざえ、油揚げ、 牛乳、鶏肉、 卵、わかめ	さくら飯、 じゃがいも、 薄力粉、 油、砂糖	にんじん、 えのきだけ、 白菜、ほうれんそう	895	35.6	32.3	3.5
	18	木	ミルク食パン、牛乳、 クリームスープ、 ミートボール、野菜のソテー、 チョコクリーム、くだもの	牛乳、豚肉、 ミートボール、 豚挽肉	パン、じゃがいも、 バター、米粉、油、 チョコクリーム	にんじん、たまねぎ、 ブロッコリー、キャベツ、 コーン、くだもの	776	30.0	22.7	3.4
	19	金	ごはん、牛乳、わかめスープ、 チーズタッカルビ、 チャプチェ、韓国海苔	牛乳、とうふ、わかめ、 鶏肉、チーズ、牛挽肉、 錦糸玉子、韓国海苔	米、砂糖、油、 さつまいも、 はるさめ	えのきだけ、しょうが、 にんにく、キャベツ、玉ねぎ、 にんじん、チンゲンサイ	770	31.5	19.8	2.4
	22	月	ごはん、牛乳、 麻婆大根、鮭チーズフライ、 マカロニサラダ、くだもの	牛乳、豚挽肉、 大豆ミート、 チーズ、ハム	米、油、砂糖、 でん粉、 マカロニ	大根、たけのこ、ねぎ、 にんじん、しょうが、 にんにく、きゅうり、果物	804	27.4	24.1	1.8
	23	火	「輪島ふぐ給食」 ごはん、牛乳、 輪島ふぐのたまごとじ、 ウインナーのフリッター、 キャベツのごま酢あえ	牛乳、 ふぐ、竹輪、 卵、ウインナー、 油揚げ	米、 じゃがいも、 ふ、砂糖、薄力粉、 油、ごま	にんじん、 たまねぎ、 ほうれんそう、 キャベツ	949	45.2	29.2	2.6
	24	水	ごはん、牛乳、 八宝菜、かぼちゃしゅうまい、 ハムサラダ	牛乳、いか、あさり、 豚肉、うずら卵、 しゅうまい、ハム	米、油、 でん粉	たけのこ、玉ねぎ、にんじん、 白菜、しょうが、にんにく、 キャベツ、きゅうり	809	28.5	24.6	2.5

☆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  
アルコール消毒をしましょう。

3年生は、小中合わせて約1700回給食を  
食べました。卒業してもバランスの良い昼食  
を食べるようにしてください。

