



3月給食たより



2022. 3月 輪島中学校

ねん かん

1年間、ありがとうございました

コロナ禍ということで「前向き」「黙食」での給食時間でしたが、ルールをきちんと守り、給食を残さずよく食べていました。きっとこの1年で心も体も大きく成長したことでしょう。

保護者の皆さま、今年度も給食運営へのご理解とご協力をありがとうございました。引き続き、安心・安全な給食を提供できるよう、職員一丸となって努めてまいりますので、よろしくお願い致します。



卒業生の皆さんは、いよいよ卒業…本校の給食ともお別れです。日々の給食から、どのようなことを感じ、学びましたか？ 食べることを大切にすることは、自分自身を大切にすることにつながります。給食から学んだことを生かし、健康で充実した毎日を送ってほしいと願っています。

ありがとうございました

「おいしかったよ」の言葉と、残さず食べてくれることが、何よりも嬉しかったです。



3年生は3月7日(月)です。1, 2年生は3月24日(木)修了式の日までです。

給食最終日

地域色あふれる ひな祭りのお菓子



おこしもん
あいちけん
(愛知県)



いがまんじゅう
あいちけんにしみかわちいき
(愛知県西三河地域)



ひちぎり
きょうとふ
(京都府)



oiri
とっとりけん
(鳥取県)



からすみ
ぎふけん
(岐阜県)



くしらもち
やまがたけん
(山形県)



きんかとう
金花糖
いしかわけんかなざわし
(石川県金沢市)



うずまきもち
かがわけん
(香川県)

予定献立表

輪島中学校

令和 4年 3月分

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	エネルギー [kcal]	蛋白質 [g]	脂質 [g]	食塩 相当量 [g]
3	1	火	ごはん,牛乳,すまし汁, ハムエッグ, 切干大根のナポリタン風	生乳,なると, とうふ,ハム, 卵,ベーコン	米, 油	しめじ,ほうれんそう, にんじん,パセリ, 切干大根,ピーマン,玉ねぎ	737	28.0	22.0	2.6
	2	水	ごはん,牛乳,肉じゃが, ちくわの磯辺揚げ, 小松菜の炒め物	生乳,ぶた肉, 竹輪,青のり 油揚げ	米,じゃがいも, 砂糖,油, 薄力粉	にんじん,さやいんげん, しらたき,たまねぎ, こまつな,はくさい	887	33.0	24.1	3.1
	3	木	バターロール,牛乳, クリームシチュー, ハンバーグケチャップソース, 野菜のソテー,ひなあられ	生乳,ぶた肉, ハンバーグ, ぶたひき肉	パン,じゃがいも, バター,米粉,油, 砂糖, ひなあられ	にんじん,たまねぎ, ブロッコリー, キャベツ, コーン	852	36.1	30.2	3.3
	4	金	カレーライス,牛乳, 野菜サラダ, 集中カスナック	ぶた肉, チーズ, 生乳,ハム	おぎ飯, じゃがいも, 集中カスナック	にんじん,玉ねぎ,しょうが, にんにく,すりおろしりんご, 切干し大根,キャベツ,胡瓜	904	26.5	26.9	3.4
	7	月	ごはん,牛乳,豚汁,玉子焼き, ひじきの炒り煮,ふりかけ, お祝いミルクレープ (3年生給食最終日)	生乳,ぶた肉, たまご焼き, 油揚げ,鶏肉, ひじき	米, さつまいも, 油,砂糖, ミルクレープ	にんじん,ねぎ,こんにゃく, だいこん,はくさい,ごぼう, こまつな,しらたき, えだまめ	895	31.8	28.1	2.5
	8	火	ごはん,牛乳, たまごスープ,春巻き, 野菜のごましようゆあえ	生乳,卵, とうふ,鶏肉, 春巻,ハム	米, 油,ごま, 砂糖	なめこ,にんじん, えのきたけ,ほうれんそう, キャベツ,きゅうり	791	29.3	25.0	2.5
	9	水	カレーそばろ井,牛乳, 水餃子スープ, 小松菜のあえもの, チーズ	ぶたひき肉, 生乳,水餃子, ハム,チーズ	おぎ飯, 油, 砂糖	玉ねぎ,にんじん,いんげん, にんにく,白菜,小松菜, チンゲンサイ,キャベツ, たけのこ,えのきたけ,	803	27.7	24.2	3.4
	10	木	ミルク食パン,牛乳, クラムチャウダー, 鶏肉のワインソースがけ, 添え野菜,メープル風	生乳,あさり, ベーコン, 鶏肉	パン,じゃがいも, バター,でん粉, 油,砂糖,メープル	たまねぎ,にんじん, マッシュルーム,コーン, ブロッコリー,キャベツ,胡瓜	842	33.0	32.8	3.3
	11	金	ごはん,牛乳,ミートボールスープ, かぼちゃ挽肉フライ, 大豆の磯煮	生乳,竹輪,挽肉, 肉団子,ひじき 油揚げ,大豆,豚肉	米, 油, 砂糖	玉ねぎ,にんじん,かぼちゃ, キャベツ,なめこ,えだまめ, こんにゃく	837	29.4	26.8	2.2
	14	月	ごはん,牛乳,麻婆大根, ウインナー, 春雨のあえもの	生乳, ぶたひき肉, ウインナー	米,油,砂糖, でん粉, はるさめ,ごま	だいこん,ねぎ, にんじん,しょうが, にんにく,きゅうり	850	27.2	29.3	3.0
	15	火	ごはん,牛乳,たまごとし煮, マカロニサラダ, くだもの	生乳,鶏肉, 竹輪,卵, ハム	米,じゃがいも, ふ,砂糖, マカロニ	にんじん,たまねぎ, ほうれんそう, きゅうり,くだもの	840	29.3	23.0	2.1
	16	水	ごはん,牛乳,寄せ鍋風, 輪島産はたはた唐揚げ, すき昆布の煮物	生乳,ぶた肉, はんぺん,とうふ, はたはた,油揚げ	米, 油, 砂糖	はくさい,にんじん, えのきたけ,ねぎ, しらたき,たけのこ	832	33.8	28.2	2.9
	17	木	豆パン,牛乳, カレーうどん, 野菜のごまあえ	生乳, ぶた肉	豆パン, 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	849	31.3	25.5	4.1
	18	金	ごはん,牛乳, 八宝菜, ハムサラダ,チーズ	生乳,いか,あさり, ぶた肉,うずら卵, ハム,チーズ	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	736	26.2	22.8	2.0
	22	火	ごはん,牛乳,マーボーどうふ, えび揚げ餃子, 中華風あえ	生乳,とうふ, ぶたひき肉, ハム	米,油, 砂糖,でん粉, ごま	玉ねぎ,にら,にんじん, にんにく,しょうが,椎茸, キャベツ,きゅうり	907	32.7	32.4	3.4
	23	水	ごはん,牛乳,ポトフ, 鶏のしょうゆ焼焼き, ブロッコリーのごまあえ	生乳,ウインナー, ベーコン,鶏肉	米, じゃがいも, ごま,砂糖	だいこん,にんじん, キャベツ,パセリ, ブロッコリー	816	30.2	26.9	2.5
	24	木	米粉パン,牛乳, ビーフシチュー, 豆あじの甘酢野菜添え, 甘夏ゼリー	生乳,牛肉, 生クリーム, 豆アジ	米粉パン, じゃがいも, 油,バター, 砂糖,ゼリー	玉ねぎ,にんじん,いんげん, しめじ,にんにく,ピーマン, 赤ピーマン,黄ピーマン	856	31.7	31.0	2.6

☆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。