



# 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。

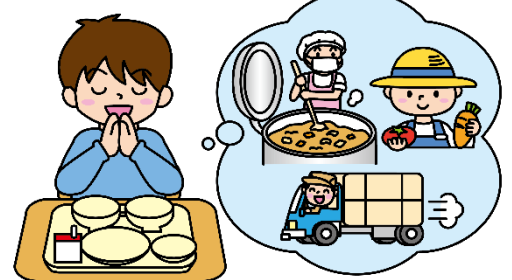
保護者の皆さま、今年度も給食運営へのご理解とご協力をありがとうございました。引き続き、安心・安全な給食を提供できるよう、職員一丸となって努めてまいりますので、よろしくお願い致します。



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

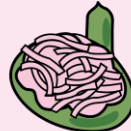
## 地域色あふれる ひな祭りのお菓子



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  
とつとりけん  
(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、 野菜のごましょうゆあえ	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、 輪島産のはたはた唐揚げ、 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。