



3月給食たより

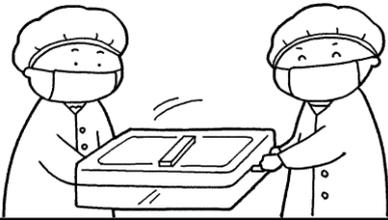
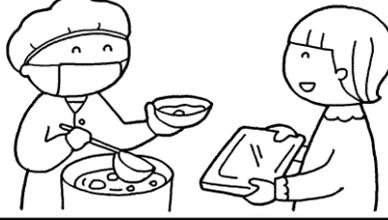
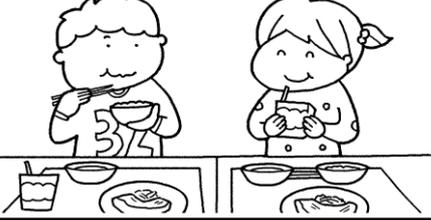
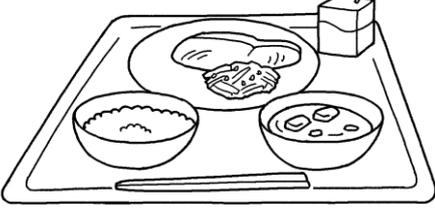
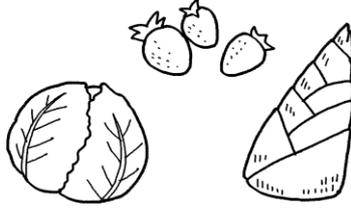


2023. 3月 輪島中学校

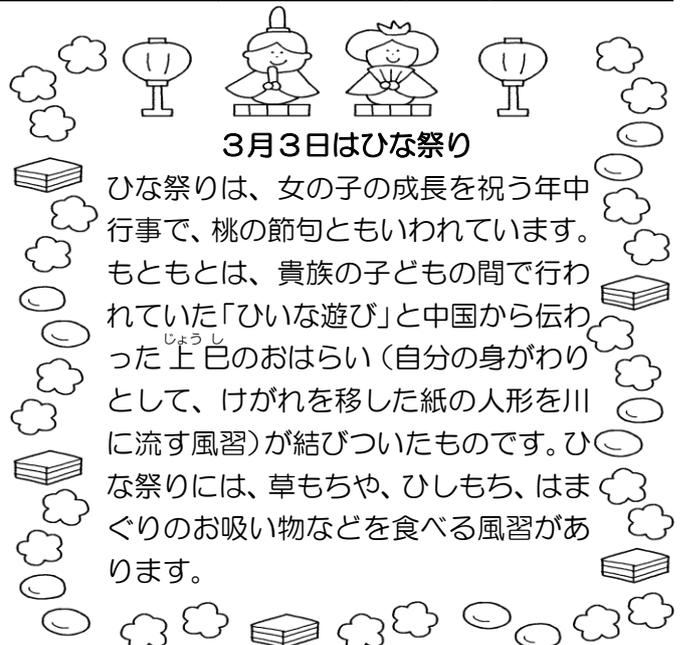
今年度も残りわずかとなりました。みなさんは1年間にわたり、おいしい給食を食べながらさまざまな食に関することを学んできました。今月は、給食の時間をふりかえて来年度の食生活における目標を立ててみましょう。

給食の時間をふりかえろう

できたものには口にチェックを入れて、給食の時間のふりかえりをしましょう。

<input type="checkbox"/> 協力して給食の準備をすることができた 	<input type="checkbox"/> 1人分の量をきれいに盛りつけた 	<input type="checkbox"/> 楽しく会食することができた 
<input type="checkbox"/> バランスのよい食事のとり方がわかった 	<input type="checkbox"/> 地域の地場産物がわかった 	<input type="checkbox"/> 感謝の気持ちを持って食べることができた 

卒業生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。みなさんは、これまでの学校生活でたくさんのことを学んできました。今後、自分自身で食べるものを選んだり作ったりする機会が増えてきます。食べることを大切に、元気に充実した毎日を送ってください。



3年生は3月6日（月）です。1，2年生は3月24日（金）修了式の日までです。

予定献立表

輪島中学校

令和 5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	水	オムライス,一食ケチャップ,牛乳, コーンチャウダー, ルビーロマンゼリー	牛乳,鶏肉,たまご ウィンナー, ベーコン	米,麦,油,バター じゃがいも	にんじん,グリーンピース, たまねぎ,パセリ, マッシュルーム	795	23.4	20.3	3.7
	2	木	米粉パン,牛乳,コーンサラダ, 和風スパゲッティ,	牛乳,鶏肉, ベーコン,ハム	パン,砂糖,油 スパゲッティ, バター	にんじん,たまねぎ, キャベツ, ブロッコリー, しめじ,にんにく,ねぎ	735	33.0	22.2	3.3
	3	金	「ひなまつり給食」 ちらしずし,牛乳, さばのみそ煮,豚汁,ひなあられ	牛乳,さば,豆腐 たまご,豚肉 油揚げ,みそ	米,こんにゃく 砂糖,じゃがいも ひなあられ	かんぴょう,にんじん, しいたけ,れんこん,ねぎ えだまめ,だいこん,ごぼう	846	35.9	28.0	3.3
	6	月	「卒業お祝い給食」 ビーフライス,牛乳, もやしのナムル,いかだんごスープ, お祝いデザート (3年生給食最終日)	牛乳,牛肉, いか	米,麦, 糸こんにゃく 砂糖,ごま油	にんじん,たまねぎ, ごぼう,しめじ,もやし きゅうり,しいたけ, ほうれんそう	725	26.2	18.0	4.2
	7	火	ごはん,牛乳,豚肉の甘辛揚げ 卵の花の炒り煮,みそ汁	牛乳,豚肉, おから,油揚げ, みそ,鶏肉	米,じゃがいも, 油,砂糖,	にんじん,ねぎ,ごぼう, にんにく,しいたけ	892	37.9	32.7	3.6
	8	水	ごはん,牛乳,八宝菜 バンバンジーサラダ,	牛乳,いか,豚肉, うずらのたまご, 鶏ささみ	米,油,ごま, 砂糖,片栗粉	きゅうり,にんじん,もやし キャベツ,しょうが, はくさい,たけのこ	758	36.5	20.1	3.0
	9	木	バターロール,牛乳, 焼きラーメン, フルーツヨーグルト	牛乳,豚肉,なると ヨーグルト	パン,中華麺 油,	たまねぎ,にんじん,もやし, キャベツ,しなちく, こまつな,みかん,パイン もも,バナナ,	763	29.3	21.3	4.4
	10	金	カレーライス,牛乳, わかめの酢の物,チーズ	牛乳,豚肉,わかめ チーズ,	米,麦,油,砂糖 じゃがいも,	たまねぎ,にんじん, にんにく,キャベツ, きゅうり	865	27.6	27.6	3.7
	13	月	ごはん,牛乳,ポテトサラダ, 肉団子のケチャップあん,みそ汁	牛乳,ハム,みそ, 豆腐,わかめ 肉団子,	米,じゃがいも	きゅうり,にんじん,	719	26.8	15.9	3.6
	14	火	ごはん,牛乳,肉じゃが, ほろほろ和え,ふりかけ	牛乳,豚肉, たまご	米,油,砂糖, こんにゃく,	にんじん,たまねぎ, グリーンピース,キャベツ, こまつな,	784	27.9	17.8	2.7
	15	水	ごはん,牛乳,ちくわのいそべ揚げ ひじきの炒め煮,なめこ汁	牛乳,ちくわ, 青のり,さつま揚げ みそ,豆腐,ひじき	米,天ぷら粉, 油,砂糖,	にんじん,しいたけ, ほうれんそう,なめこ えだまめ,	740	26.7	20.0	3.5
	16	木	ミルク食パン,牛乳,ビーフシチュー, マカロニサラダ,ジャム	牛乳,牛肉, ハム	パン,マカロニ じゃがいも ジャム	たまねぎ,にんじん, グリーンピース,きゅうり,	798	29.5	27.4	4.2
	17	金	ごはん,牛乳,マーボー豆腐 はるさめサラダ,	牛乳ひき肉, 牛ひき肉,赤みそ ハム,	米,油,でん粉, 砂糖, はるさめ,ごま	たけのこ,たまねぎ,にら, しょうが,にんにく, にんじん,しいたけ キャベツ,きゅうり	821	33.9	24.5	3.6
	20	月	ごはん,牛乳,とりやさい 切干大根のピリ辛炒め,	牛乳,鶏肉,豆腐 みそ,豚肉,ちくわ	米,油,砂糖, 糸こんにゃく, ごま	にんにく,はくさい,もやし, にんじん,えのきだけ, 切干大根,こまつな	709	28.2	15.3	3.2
	22	水	ごはん,牛乳,みそけんちん汁, 豚肉のしょうが炒め,ひじきのり	牛乳,豆腐,みそ 豚肉, ひじき,のり	米,こんにゃく, じゃがいも,油	だいこん,にんじん,ごぼう ねぎ,しょうが,たまねぎ, キャベツ,もやし,ピーマン	781	29.6	22.1	3.5
	23	木	チーズクッペ,牛乳,カレーうどん, ごま和え,ヨーグルト	牛乳,豚肉,なると ヨーグルト,	パン,うどん 砂糖,油,ごま	たまねぎ,にんじん,もやし こまつな,ほうれんそう, キャベツ	711	28.7	27.2	3.7
	24	金	そばろごはん,牛乳, あっさりづけ,のっぺい汁	牛乳,鶏肉,たまご 昆布,油揚げ 豆腐	米,麦,油 こんにゃく, さといも	たまねぎ,にんじん, こまつな,キャベツ, きゅうり,だいこん,ねぎ	801	32.2	21.0	3.5

☆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。