

3月給食盛り付け表

2024年
操南中学校

☆今月の目標☆

食生活の自立を
めざそう!



《給食最終日》

○3年生 …… 6日(水)

○1・2年生…18日(月)です。

最終日に給食当番をした人はエプロンを持ち帰り、洗濯をして早めに学校へ持ってきてください。よろしくお願いします。(3年生は、学校のエプロンを使うのは1日(金)が最後です。4・5・6日は、お家のエプロンを用意して、給食の運搬・配膳をしてください。よろしくお願いします。)

1日(金)

ノロウイルス等による食中毒を防ぐには、食事の前の手洗いが大切です。きれいな手で食事をしましょう。



4日(月)

5日(火)

6日(水)

7日(木)

8日(金)

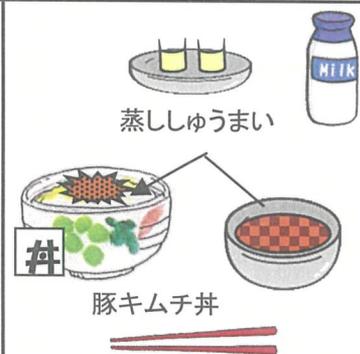
3年生の卒業や1・2年生の進級を祝った、お祝いの日の献立です。赤飯の赤色は邪気を祓うと伝えられています。

豚キムチ丼は、3年生のリクエスト給食です。ご飯が進み、たっぷりの野菜もおいしくとることができる人気メニューです。

緑黄色野菜は健康維持に欠かせない食品です。クリームスパゲティやサラダに使われているこまつなやにんじん、ブロッコリーは、緑黄色野菜です。

わけぎは、今がおいしい旬の野菜です。わけぎのめたは、春を伝える料理です。

健康を保つためには、いろいろな食品を組み合わせ、バランスよく食べることが大切です。



11日(月)

12日(火)

13日(水)

14日(木)

15日(金)

卒業式準備



卒業式



食品には原材料や栄養成分、アレルギー表示などがされており、食品を選ぶときの情報源となります。

主食・主菜・副菜を組み合わせた食事は、栄養バランスのよい食事です。毎日の食事で組み合わせを考えてみましょう。

キャロットシチューは、すりおろしたにんじんを入れているため、春らしいオレンジ色になっています。



18日(月)

日本に昔から伝わる乾物は、干すことで保存性が良くなります。また、香りや旨味が凝縮され栄養価も高くなります。



<3年生のみなさんへ>

小学校から食べてきた給食もこの3月で最後です。小学校6年間と中学校3年間の義務教育が終わると同時に、学校給食も終わります。学校給食を卒業したらその後は、お弁当など「自分で選ぶ食事」になります。食事は心と体の健康をささえる基本です。これからも食生活を大切にして、健康な体作りをしていきましょう。

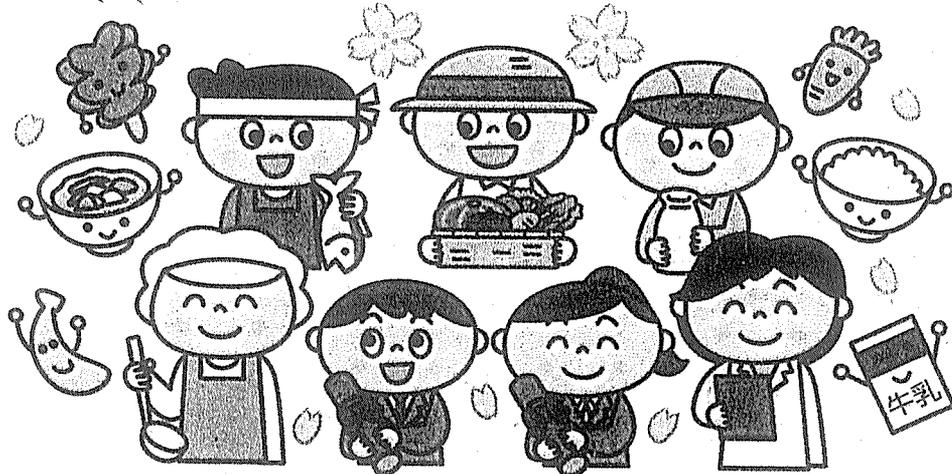
3月分 学校給食献立表

操南中学校

日 曜	献立名	使用する食品名						栄養価		
		おもにたんぱく質	おもに無機質	おもにカロテン	おもにビタミンC	おもに炭水化物	おもに脂質	調味料等	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
		魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・さとう	油脂			
1 金	スイートポテトパン					スイートポテトパン			763	33.8
	牛乳		牛乳							
	一口カツ もち麦入りスープ	豚肉・卵 ベーコン		にんじん・ チンゲンサイ	たまねぎ・はくさい	小麦粉・パン粉 もち麦・じゃがいも・ コーンスターチ	油 サラダ油	赤ワイン・食塩・こしょう とりがら・天然しょうゆ・ 食塩・こしょう		
4 月	赤飯					赤飯			833	36.7
	牛乳		牛乳							
	ごま塩						ごま塩			
	さわらの西京焼き のっぺい	さわら・白みそ 若どり・ちくわ・ 厚あげ		にんじん・ さやいんげん	こんにゃく・だいこん・ ごぼう・しめじ	さといも・三温糖・ でん粉	サラダ油 ごま油	酒・食塩・みりん・天然しょうゆ 煮干・酒・天然しょうゆ・ みりん・食塩		
5 火	豚キムチ丼	豚肉・厚あげ・ 中みそ		にんじん・ チンゲンサイ・青にら	たまねぎ・もやし・きくらげ・ 白菜キムチ・にんにく	お祝い紅白ゼリー 精白米・三温糖・ でん粉	ごま油	酒・天然しょうゆ・ みりん・食塩	770	29.6
	牛乳		牛乳							
	蒸ししゅうまい	焼売								
6 水	豆乳クリームスパゲティ	若どり・豆乳		にんじん・こまつな	たまねぎ・エリンギ	ソフトめん・ 白花豆&白いんげん豆 ペースト	サラダ油・ ホワイトルウ	白ワイン・食塩・こしょう	793	31.9
	牛乳		牛乳							
	コーヒー牛乳のもと ハムサラダ	ローズハム		ブロッコリー	キャベツ	コーヒー牛乳のもと じゃがいも・上白糖	サラダ油	ワインビネガー・食塩・こしょう・洋がらし		
7 木	麦ごはん					精白米・麦			748	27.6
	牛乳		牛乳							
	肉じゃが	牛肉・平天		にんじん・さやいんげん	こんにゃく・たまねぎ	じゃがいも・三温糖・黒砂糖	サラダ油	酒・天然しょうゆ・食塩		
	わけぎのめた くだもの(ぶんたん)	いか・白みそ	わかめ	わけぎ・葉ねぎ	はくさい ぶんたん	上白糖		酢・みりん・食塩		
8 金	米粉パン					米粉パン			747	34.2
	牛乳		牛乳							
	白身魚のスパイス揚げ	ホキ				でん粉	油	白ワイン・食塩・こしょう・ ガーリック・ローリエ・ ナツメグ		
	コーンスープ	ベーコン		にんじん・こまつな	たまねぎ・キャベツ・ とうもろこし・クリームコーン	じゃがいも	サラダ油	とりがら・天然しょうゆ・ 食塩・こしょう		
13 水	みそラーメン	豚肉・中みそ・ 赤みそ		にんじん・ チンゲンサイ	たまねぎ・はくさい・もやし・ とうもろこし・きくらげ・にんにく	中華めん	ごま油	とりがら・豚骨・酒・ 天然しょうゆ・食塩・こしょう	780	36.3
	牛乳		牛乳							
	ポテトとベーコンのカップ焼き	ベーコン	ミックスチーズ	パセリ	たまねぎ	じゃがいも	サラダ油	食塩・こしょう		
14 木	ごはん					精白米			758	29.5
	牛乳		牛乳							
	いわしのにんにくしょうゆ揚げ	いわし			にんにく・しょうが	でん粉	油	酒・食塩・天然しょうゆ		
15 金	レーズンパン					レーズンパン			752	28.5
	牛乳		牛乳							
	キャロットシチュー	若どり	スキムミルク・ 牛乳	にんじん・パセリ	たまねぎ・クリームコーン	じゃがいも	サラダ油・ ホワイトルウ・ ポタージュ	白ワイン・食塩・こしょう		
18 月	ひじきのサラダ		干ひじき	こまつな・にんじん	キャベツ	上白糖	サラダ油・ごま油	酢・天然しょうゆ・食塩・こしょう・洋がらし		
	ごはん					精白米			747	34.8
	牛乳		牛乳							
さけの塩焼き	さけ					サラダ油	酒・天然しょうゆ・食塩			
切り干し大根の煮つけ	油あげ		にんじん	切干しだいこん	黒砂糖	サラダ油	煮干・天然しょうゆ・みりん			
ごま汁	豆腐・中みそ・赤みそ		にんじん	たまねぎ・はくさい・ごぼう・根菜ねぎ	じゃがいも	いりごま・ねりごま	煮干			

3年生の
みなさん

ご卒業おめでとうございます



「食べる」というのは、動物や植物など、いろいろな生き物の命をいただくことです。その命をつないで、私たちは「生きる」ことができます。また、多くの人の支えがあって「食べる」ことができます。これからも感謝の気持ちを忘れずに、「食べる」ことを大切にしてください。