



平成28年度
スクールランチ
3月号-1

3年生のみなさんへ

文責：園田 そのだ

ご卒業おめでとうございます

やわらかな日差しに春の訪れを感じます。

3年生のみなさんは、9年間食べてきた給食もあと数回ですね。友達や先生といろいろな会話をしながら楽しい給食時間にしてくださいね！学校給食は、主食・主菜・副菜・牛乳の組み合わせを基本に、栄養のバランスが考えられています。栄養価や価格の基準があるので、みなさんのお好きなものばかり…とはならなかったかもしれませんね。でも給食室の先生は、みなさんの健康を考え、心を込めて愛情たっぷりで作っていました。入学当初、給食の準備や片付け、給食の量に苦戦していた人もいましたね。しかし、中学校生活にも慣れ、スムーズに準備や片付けができるようになりました。そして、しっかり食べてくれるようになったので、空っぽの食缶を見るのがとても楽しみでした。

これから自分で食事を作る時、給食を思い出して活かしてくれると嬉しく思います。これからも「食べること」への感謝の気持ちを大切にして、元気に活躍することを願っています！

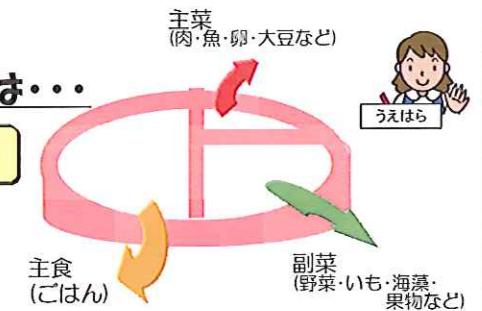
2日、7日は、3年生が考えたリクエスト給食、10日は卒業お祝い献立です。
給食が中学校生活の楽しい思い出のひとつになりますように！



ポイント！

1 栄養のバランスを良くするためにには…

主食：主菜：副菜=3:1:2のバランスで!!



2 おいしく見えるようひと工夫♪

●彩り良く詰めましょう。
おいしく見えるだけでなく、栄養のバランスも整います。

●仕切りにひと工夫しましょう。
アルミカップ以外に、青じその葉や、レタス、サラダ菜などを使うと見た目もきれいで栄養もプラスされます。



3 衛生面に注意！！

★手を洗いましょう！

食中毒予防のために、調理前や肉・魚・卵等を触った後は、しっかりと手を洗いましょう。

★前日に作ったものは、一度温め直しましょう！
冷蔵庫で保管しておいたものでも、必ず火を通してから詰めましょう。

★傷みを防ぐ食材を入れましょう！
ご飯に梅干しを乗せると傷みを防ぐことができます。レモン・酢・カレー粉等にも防腐効果があります。

★熱いものを詰める時は？
中身が熱いまま蓋をすると蒸れて傷みやすくなります。湯気を飛ばして冷ましてから蓋をしましょう。

米 じゃがいも 大根 ねぎ ミニトマト
白菜 チンゲンサイ キャベツ 小松菜
レモン れんこん 里芋 人参 ほうれん草

私たちの地域でれる食材を大事にしていきたいですね！

献立名	材料			エネルギー タンパク質 1年 2年 3年	有・無	
	主にエネルギー になる 黄	主に体の組織を つくる 赤	主に体の調子を 整える 緑			
1 水	ごはん 牛乳 魚のマヨネーズ焼き ひじきの和風サラダ のっぺい汁 昆布の佃煮	米 砂糖 ごま油 ごまペースト 油 こんにゃく さといも でんぶん	鶏肉 厚揚げ ホキ チーズ ひじき チキンハム かつお こんにゃく (かつお こんにゃく)	ピーマン たまねぎ ねぎ にんじん もやし コーン だいこん ごぼう しいたけ	769 31.9	○ ○ ○
2 木	豚キムチ丼 牛乳 中華あえ じゃがいものみそ汁 くだもの	米 麦 ごま油 砂糖 ごま じゃがいも	豚肉 わかめ あげ (いりこ)	しょうが にんにく ねぎ にんじん たまねぎ 白菜 こまつな キャベツ だいこん えのきたけ 白菜キムチ きくらげ ネープル	800 27.1	○ ○ ○
大好きな豚キムチ丼！！						
3 金	ちらし寿司 牛乳 ししゃもフライ 白菜のごま和え 魚麺汁 雑ゼリー	パン粉 米 油 麦 ごま 砂糖 薄力粉	卵 あげ 魚麺 枝豆 豆腐 ししゃもフライ 寒天 のり (かつお こんにゃく)	にんじん れんこん 白菜 ごぼう しいたけ もやし ほうれん草 こまつな えのきたけ	831 31.3	○ ○ ○
6 月	蒸しパン（コーヒー） 牛乳 パリパリ焼きそば コロコロサラダ くだもの	砂糖 中華めん でんぶん 油	豚肉 いか えび かまぼこ しらす ホームケーキミックス	たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ もやし きくらげ きゅうり だいこん ネープル	832 32.6	○ ○ ○
7 火	カツ丼 牛乳 海藻サラダ 豆腐のすまし汁 ミルクゼリー	米 パン粉 ごま油 麦 砂糖 ごま 薄力粉	卵 豚肉 わかめ 寒天 豆腐 なると (かつお こんにゃく)	たまねぎ にんじん ねぎ しいたけ キャベツ だいこん えのきたけ みかん	874 34.4	○ ○ ○
カツ丼(受験に、自分に勝つ丼)、山下先生の好きなサラダ♪						
8 水	麦ごはん 牛乳 じゃがいものうま煮 竹輪の磯辺揚げ いかの酢の物 ぶりかけ	米 こんにゃく 油 麦 じゃがいも 砂糖 薄力粉 でんぶん	かつお しらす 鶏肉 あげ ちくわ 厚揚げ あおのり わかめ いか	にんじん たまねぎ いんげん しいたけ きゅうり キャベツ	831 32.9	○ ○ ×
9 木	麦ごはん 牛乳 さばの生姜煮 大根の和風サラダ さつま汁 トマト のり	米 砂糖 ごま 油 麦 こんにゃく さつまいも	のり さばかつお 鶏肉 厚揚げ (いりこ)	しょうが だいこん ねぎ キャベツ にんじん こまつな ごぼう トマト	818 32.9	○ ○ ×
10 金	桜ごはん（鮭ごはん） 牛乳 鶏の唐揚げ 菜の花あえ 白玉汁 デザート	米 ごまでんぶん 油 砂糖 薄力粉 白玉だんご じゃがいも	鮭 鶏肉 かまぼこ (かつお こんにゃく)	いんげん にんにく コーン キャベツ だいこん なばな しめじ にんじん こまつな	909 37.1	○ ○ ○
11 土	3年生最後の給食・・・9年間の学校給食。どんな思い出があるかな？					

献立・材料・実施の有無は都合により変更することがあります。ご了承ください。

3年2組 リクエスト献立

3年1組 リクエスト献立