



ご卒業・ご進級

おめでとうございます

氷川中学校

文責：菅田



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。2日から9日の献立は、『3年生ありがとう！給食』です。3年生のリクエストの多かったメニューを中心にしています。最後まで、みなさんの健康を考え、心を込めて愛情たっぷりに作ります。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。みなさんの好きなものばかりにはならなかったかもしれませんが、今まで食べてきた献立には、それぞれ目的や意味がありました。（スケッチブックを使ってお話をしてきましたね！）これから、自分で食事を選んだり、献立を考えることが増えてくると思います。そんな時には、給食を思い出して、体のことを考えた食事を心掛けていってくださいね。

これからも健康を大切に、元気に活躍してくれることを願っています。

八代地域農業協同組合和鹿島
いちご部の方々より
いちごの贈呈があります



今回いただくいちごは「さがほのか」という品種です。3月2日（金）に提供します。

今年度始めの4月にいただいた、いちごもとっても甘くて美味しかったですよね。今回もとても楽しみです！

感謝の気持ちを忘れずにいただきます！

1年1組



2年1組



中学校の給食にも慣れ、準備も片付けも丁寧でバッチリです！

自分たちで考え、色々な工夫をして、配膳を頑張っています！

2年2組



3年1組



みんなで協力し合い、給食室に片付けに来るのがいつも1番！

給食が学校生活の楽しい思い出のひとつになりますように！

保護者の皆様へ
学校給食にご理解とご協力をいただき、有難うございました。来年度もよろしくお願い致します。

献立名	材料			エネルギー タンパク質	有・無			
	主にエネルギー になる	主に体の組織を つくる	主に体の調子を 整える		1 年	2 年	3 年	
☆ひなまつりメニュー☆ 3月3日は「桃の節句」です。								
1 木	ちらし寿司 牛乳 ししゃもフライ 豆腐のすまし汁  白菜のかつお和え 鮭ゼリー	パン粉 油 ごま 麦 米 砂糖 小麦粉	卵 ししゃも  油揚げ 豆腐 枝豆 ちくわ かつお節 (かつおだし)	かんぴょう れんこん ねぎ 人参 白菜 こまつな もやし ごぼう わかめ えのきたけ しいたけ (こんぶだし)	826 31.5	○	○	○
☆3年生ありがとう給食☆ 9日までの間、3年生からのリクエストが多かった献立をいれています！								
2 金	チーズ蒸しパン 牛乳 ミートソーススパゲティ コールスローサラダ いちご	砂糖 パター 油 スパゲティ ホームケーキミックス	 チーズ 牛肉 豚肉	人参 たまねぎ にんにく ピーマン キャベツ きゅうり いちご	878 31.7	○	○	○

※ 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。

5 月	コッペパン 牛乳 ポテトグラタン ビーンズサラダ 野菜スープ	砂糖 じゃがいも バター パン 小麦粉	牛乳 ハム ビーフ 豚肉 チーズ	たまねぎ にんにく きゅうり キャベツ 人参 エリンギ	714 30.0	○	○	○
6 火	麦ごはん 牛乳 カレー トンカツ 海藻サラダ ヨーグルトゼリー	米 麦 じゃがいも 油 ごま油 砂糖 ごま 小麦粉 パン粉	牛乳 豚肉 卵 チーズ 生クリーム ヨーグルト	人参 海藻 キャベツ たまねぎ にんにく しょうが りんご わかめ 大根 イナアガー	1,117 33.8	○	○	○
7 水	麦ごはん 牛乳 照り焼きチキン ひじきサラダ じゃがいものみそ汁 ちりめんナッツ	米 麦 油 砂糖 じゃがいも アーモンド ガーナツ	牛乳 鶏肉 ちりめん (いりこだし)	しょうが にんにく ねぎ 人参 たまねぎ コーン もやし きゅうり ひじき えのきたけ	815 33.8	○	○	○
8 木	麦ごはん 牛乳 筑前煮 干草焼き ごま酢あえ	米 麦 さといも 砂糖 油 こんにゃく ごま ごま油	牛乳 ハム 天ぷら 鶏肉 卵 鶏肉	人参 もやし キャベツ ごぼう れんこん たけのこ いんげん しいたけ たまねぎ	818 33.7	○	○	○
9 金	桜ごはん 牛乳 鶏の唐揚げ 菜の花和え 白玉汁 カップケーキ	ごま でんぷん 油 白玉粉 花ふ 砂糖 バター 米 小麦粉 ホームケーキミックス	牛乳 鮭フレーク 豆腐 鶏肉 卵 (かつおだし) チョコレート	いんげん にんにく 菜の花 コーン 人参 ほうれん草 こまつな しめじ キャベツ 大根 (こんぶだし)	889 34.8	○	○	○

3年生最後の給食！9年間の学校給食には、どんな思い出がありますか？



12日（月）振替休業日

13 火	麦ごはん 牛乳 ビビンバ わかめスープ ミルクゼリー	米 麦 砂糖 ごま油 油 ごま	 卵 牛肉 牛乳 かまぼこ 豆腐	しいたけ ねぎ にんじん しょうが にんにく にら とうがらし もやし わかめ えのきたけ たまねぎ	804 29.8	○	○	×
14 水	麦ごはん 牛乳 豆腐の変わり揚げ 五目きんぴら ほうれん草のかき卵汁	米 麦 パン粉 でんぷん 油 こんにゃく 砂糖 ごま	 さつま揚げ かまぼこ 豆腐 たら 牛乳 卵 枝豆 (かつおだし)	たまねぎ ごぼう わかめ 人参 ほうれん草 いんげん (こんぶ)	803 31.0	○	○	×
15 木	麦ごはん 牛乳 鮭のみそマヨ焼き じゃがりこ和風サラダ 春雨汁 手作り昆布の佃煮	米 麦 じゃがいも 砂糖 ごま油 はるさめ	 鮭 かまぼこ (かつおだし)	きゅうり たまねぎ 白菜 もやし 人参 しいたけ ねぎ (こんぶだし)	714 29.4	○	○	×
16 金	米粉パン 牛乳 魚のフライ スナックえんどうのサラダ トマトスープ 手作りタルタルソース	砂糖 パン粉 油 じゃがいも 米粉パン がゆナッツ	 ホキ 卵 牛乳 ベーコン ミックスビーンズ	えんどう キャベツ コーン たまねぎ 人参 トマト パセリ にんにく	977 41.2	○	○	×
19 月	粉ふきいも 牛乳 パリパリ焼きそば コロコロサラダ バナナ	じゃがいも 油 中華めん でんぷん ごま油 がゆナッツ 砂糖	 枝豆 チーズ 豚肉 大豆 牛乳 いか しらす かまぼこ	たまねぎ キャベツ ねぎ 人参 きくらげ きゅうり バナナ	723 30.6	○	○	×
20 火	高菜ごはん 牛乳 はんぺんのチーズ焼き 豆腐のサラダ キャベツのみそ汁	ごま 油 ごま油 米 麦 砂糖 じゃがいも	 かつお節 チーズ ちりめん はんぺん 牛乳 鶏肉 豆腐 油揚げ (いりこだし)	高菜 キャベツ ねぎ 人参 海藻 しめじ たまねぎ	700 28.0	○	○	×
22 木	いなり寿司 牛乳 焼きししゃも ナッツ和え きのこ大根のみそ汁 ネーブル	砂糖 ごま アーモンド さといも 米	 油揚げ 鶏肉 牛乳 ししゃも (いりこだし)	しいたけ にんじん 人参 えのきたけ しめじ 大根 ほうれん草 もやし ねぎ みかん (こんぶだし)	843 36.4	○	○	×
23 金	修了式							

早寝・早起き・朝ごはんを心掛けて、新学期元気にお会いしましょう！