

# 令和3年度 給食献立表 3月号

いよいよ令和3年度最後の月となりました。1年間の給食はいかがでしたか？食育の視点の①食事の重要性②心身の健康③食品を選択する能力④感謝の心⑤社会性⑥食文化に沿って、様々な献立とともに話をしてきました。1年間で学んだことを振り返り、来年度へつなげていきましょう。



## ご卒業、ご進級 おめでとうございます

食は今の成長期のみなさんの心身にとって、そして将来のみなさんの心身にとってもとても大切なものです。これからも栄養バランスのよい食事を心がけながら、健康な体で学校生活を送っていきましょう。



今年度もありがとうございました。来年度もおいしい給食づくりに努めます。よろしくお願いたします。

### 1年間を振り返ろう

できたところは口にチェックを入れましょう。

□正しい手洗いをすることができた



□協力して給食の準備をすることができた



□コロナ対策をしながら、楽しく会食することができた



□バランスのよい食事のとり方が分かった



□地場産物について知ることができた



□伝統的な食文化について知ることができた



□正しい食事マナーで食べるすることができた



□感謝の気持ちを持って食べることができた



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 <b>黄</b>	主に体の組織をつくる <b>赤</b>	主に体の調子を整える <b>緑</b>		1年	2年	3年
1 火 麦ご飯 牛乳 じゃがいものみそ汁 鶏の唐揚げ 白菜のかつお和え	米 麦 じゃがいも 小麦粉 片栗粉 油 砂糖	油揚げ 味噌 鶏肉 かつお節 牛乳 (いりこだし)	玉葱 ほうれん草 にんにく 白菜 人参	827 28.7	○	○	○
2 水 ちらし寿司 牛乳 すまし汁 魚の梅煮 胡麻和え 果物	米 麦 胡麻	卵 油揚げ 豆腐 蒲鉾 牛乳 干しわかめ ごま (かつお昆布だし)	人参 蓮根 牛蒡 枝豆 干し椎茸 えのき 葱 もやし 胡瓜 苺	807 35.1	○	○	○
3 木 赤飯 牛乳 紅白汁 サイコロステーキ コーンソテー デザート	米 餅米 小豆 白玉粉 バター デザート	はんぺん 牛乳 牛乳 (かつお昆布だし)	干し椎茸 葱 玉葱 にんにく キャベツ ほうれん草 コーン	968 39.6	○	○	○

献立名	主にエネルギーになる <b>黄</b>	材料		エネルギー タンパク質	有・無		
		主に体の組織をつくる <b>赤</b>	主に体の調子を整える <b>緑</b>		1年	2年	3年
7 月 コッペパン 牛乳 クリームシチュー マカロニサラダ	パン じゃがいも マカロニ マヨネーズ 油	鶏肉 牛乳	玉葱 人参 しめじ 青梗菜 胡瓜 キャベツ コーン	805 28.7	○	○	
8 火 麦ご飯 牛乳 厚揚げのみそ汁 魚のソース煮 もやしの和え物	米 麦 砂糖	厚揚げ 干しわかめ 味噌 鯖 牛乳 (いりこだし)	大根 葱 生姜 もやし 胡瓜 人参	805 30.6	○	○	
9 水 麦ご飯 牛乳 マーボー豆腐 春雨の酢の物	米 麦 油 胡麻油 春雨 胡麻	豆腐 豚挽肉 大豆 赤味噌 牛乳	人参 葱 玉葱 筍 干し椎茸 生姜 にんにく キャベツ 胡瓜	803 30.2	○	○	
10 木 ご飯 牛乳 肉じゃが はんぺんのチーズ焼き 白菜の和え物	米 じゃがいも こんにやく 砂糖 油 胡麻 胡麻油	豚肉 天ぷら はんぺん チーズ 牛乳	玉葱 人参 いんげん 白菜	882 31.3	○	×	
11 金 おにぎり 牛乳 きつねうどん 大根の和え物	米 うどん麺 油 砂糖	干しわかめ 油揚げ 鶏肉 蒲鉾 牛乳 (かつお昆布だし)	人参 玉葱 干し椎茸 葱 大根 胡瓜	801 29.0	○	×	
14 月 パン 牛乳 スパゲティ・ミートソース グリーンサラダ	パン スパゲティ麺 油 砂糖	牛挽肉 豚挽肉 大豆 牛乳	人参 玉葱 にんにく ピーマン トマト キャベツ 胡瓜	898 36.7	○	○	
15 火 麦ご飯 牛乳 中華スープ 魚のピリ辛ねぎソース ナムル	米 麦 油 胡麻油 胡麻 砂糖	ベーコン 鰯 牛乳	人参 玉葱 もやし 筍 木耳 青梗菜 葱 枝豆	802 26.5	○	○	
16 水 南関揚げ丼 牛乳 すまし汁 甘酢和え みかんゼリー	米 麦 油 砂糖 片栗粉	鶏肉 卵 南関揚げ 豆腐 蒲鉾 牛乳 (かつお昆布だし)	人参 玉葱 葱 干し椎茸 えのき 葱 キャベツ 胡瓜 みかん	799 27.1	○	○	
17 木 麦ご飯 牛乳 たまねぎのみそ汁 豆腐の変わり揚げ 五目きんぴら	米 麦 油 砂糖 胡麻	干しわかめ 味噌 豆腐 鱈のすり身 卵 天ぷら こんにやく 牛乳 (いりこだし)	玉葱 人参 しめじ 葱 いんげん 牛蒡	800 26.4	○	○	
18 金 ナン 牛乳 チキンカレー コールスローサラダ ヨーグルト	小麦粉 じゃがいも 油 砂糖	鶏肉 ヨーグルト 牛乳	玉葱 人参 枝豆 にんにく 生姜 林檎 キャベツ 胡瓜	821 31.8	○	○	
22 火 揚げパン 牛乳 タイピーエン 豆腐サラダ	パン 油 砂糖 春雨 油 胡麻油	きな粉 豚肉 牛乳 いか 蒲鉾 うずらの卵 豆腐	人参 玉葱 葱 キャベツ もやし 筍 木耳 コーン 胡瓜	846 32.5	○	○	
23 水 ハヤシライス 牛乳 コーンサラダ 果物	米 麦 じゃがいも 油 マヨネーズ	牛肉 牛乳	にんにく 生姜 人参 玉葱 しめじ トマト キャベツ 胡瓜 コーン	860 22.7	○	○	
24 木 桜ご飯 牛乳 すまし汁 魚のからあげ ごま醤油和え デザート	米 胡麻 油	卵 鮭 豆腐 蒲鉾 牛乳 干しわかめ きびなご (かつお昆布だし)	人参 えのき 葱 胡瓜 もやし	838 36.1	○	○	

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。

卒業後も栄養バランスのよい食事を取って、新生活に向けて体を整えましょう。