

2019年

3月献立予定表



菊陽町立武蔵ヶ丘中学校

TEL 232-4110

日曜	主食	牛乳	おかず	材 料			エネルギー たんぱく質	ちよつと言
				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 金	にんじんパン		ポークビーンズ ごぼうサラダ デコボン	にんじんパン 砂糖 じゃがいも 油	牛乳 豚肉 大豆 とりささ身 茎わかめ	にんじん にんにく たまねぎ グリーンピース ごぼう デコボン きゅうり キャベツ	751 31.0	給食ではどの野菜も水で3回ずつ洗います。にんじん、たまねぎ、とそれぞれに3回ずつ水を替えながら洗います。洗う順番は果物が最初です。
4 月	キムチご飯		サバみそ煮 菜の花和え けんちん汁	米 麦 ごま油 砂糖 ごま さといも	豚肉 牛乳 さばみそ煮 豆腐	しょうが 白菜キムチ たらねぎ 菜の花 キャベツ コーン ごぼう にんじん だいこん	771 34.4	2年6組がたてた献立です。キムチご飯は3年生のリクエストでもあります。今日と明日は塩分が少し多いので、家で薄味に心がけてください。
5 火	あげパン		野菜スープ カシューチップサラダ	コッパパン 砂糖 油 じゃがいも カシューナッツ ポテトチップス	牛乳 ウインナー きな粉 ハム	しめじ にんじん たまねぎ だいこん チンゲンサイ キャベツ きゅうり	808 27.0	あげパンとカシューチップは、3年生のリクエストです。3年生の皆さん、明日からの試験で、日ごろの成果が発揮できますように。
6 水	麦ごはん		だいの五目煮 千草焼 おかかあえ	米 麦 じゃがいも 砂糖 油	牛乳 鶏肉 大豆 厚揚げ 千草焼 ちぎり揚げ 茎わかめ ちりめん	こんにやく にんじん しいたけ いんげん きゅうり キャベツ	812 31.6	日本の食料自給率は39%。地域でとれた食べ物で和風の献立にすると、自給率の低い油脂をあまり使わないので自給率が上がります。
7 木	麦ごはん		さわらの西京焼き ごま酢あえ さつま汁	米 麦 砂糖 ごま さつまいも	牛乳 さわら西京焼 みそ 鶏肉 厚揚げ	キャベツ ほうれん草 にんじん ねぎ ごぼう だいこん こんにやく	706 29.9	鯖(さわら)の漢字は、魚欄に春と書きます。冬から春にかけておいしい魚です。体長1メートルくらいまで成長します。
8 金	玄米パン		コーン味噌ラーメン ビーンズサラダ ミニトマト 3年のお祝いケーキ	玄米パン 砂糖 スパゲティ ごま ごま油 バター 3年のお祝いケーキ	牛乳 ぶた肉 卵 ツナ ミックスビーンズ	にんじん コーン もやし ねぎ きくらげ だいこん きゅうり ミニトマト	879 33.8	3年生最後の給食は、3年生リクエストのコーン味噌ラーメンです。ミニトマトはみんなが住んでいる菊陽町でできたものです。
12 火	麦ごはん		豚汁 いわしフライ ひじきあえ	米 麦 じゃがいも 油	牛乳 豚肉 厚揚げ みそ いわしフライ しそひじき	だいこん こんにやく にんじん ごぼう ねぎ キャベツ きゅうり	724 28.0	味噌は、私たち日本人とは切っても切れない調味料であり食品です。味噌にまつわる、ことわざがたくさんあります。調べてみましょう。
13 水	米粉パン		石狩シチュー れんこんサラダ いりごと大豆の香りあえ	米粉パン 砂糖 油 じゃがいも バター カシューナッツ アーモンド	牛乳 鮭角切り チーズ ベーコン クリーム ツナ いらこ いり大豆 あおのり	にんじん たまねぎ しめじ 枝豆 れんこん だいこん コーン きゅうり	813 38.8	塩は体の中で大切な働きをしているので、摂らないと生きていくことはできません。しかし摂りすぎると、体に困ったことが起きます。
14 木	麦ごはん		ジャアジャン豆腐 茎わかめの中華和え	米 麦 砂糖 でんぷん 油 ごま油	牛乳 豚肉 厚揚げ 茎わかめ 錦糸卵	にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ ねぎ しょうが もやし キャベツ ピーマン	730 30.3	ジャアジャン豆腐は、中国四川省の家庭料理です。麻婆豆腐に似ていますが、豆腐ではなく厚揚げを使います。
15 金	ミルクパン		スパゲティナポリタン 甘夏サラダ	ミルクパン 砂糖 バター スパゲティ 油 アーモンド	牛乳 鶏肉 チーズ	にんじん たまねぎ ピーマン しめじ 甘夏みかん キャベツ きゅうり	758 27.7	皆さんは買い物するとき、食品表示を見ていますか？自分が購入しようとしている商品の中身を確認して買しましょう。
18 月	麦ごはん		ビーフカレー ひよこ豆とツナのサラダ	米 麦 じゃがいも 油 砂糖	牛乳 牛肉 チーズ ひよこ豆 ツナ	にんじん たまねぎ えだまめ きゅうり キャベツ	752 26.3	箸の使い方や食器の置き方、姿勢、会話、食べ方などに注意して食事していますか？食事マナーを守るのには一緒に食事する人への思いやりです。
19 火	麦ごはん		焼き肉丼 阿蘇野菜サラダ いちご	米 麦 ねりごま 砂糖 油	牛乳 牛肉 チーズ	しょうが たまねぎ こんにやく にんじん キャベツ ねぎ りんご アスパラガス ほうれん草 コーン だいこん いちご	745 25.7	今月のふるさとくまさんデーは「阿蘇」の味です。阿蘇は、全国でも有数の肉用牛生産地で、約40000頭飼育されています。
20 水	食パン マーシャル ビーンズ		タイピーエン かみかみサラダ	食パン マーシャルビーンズ ごま油 砂糖 油 アーモンド	牛乳 豚肉 ちくわ えび うずら卵 ちりめん 茎わかめ	にんじん 白菜 たけのこ ねぎ きくらげ 千切ごぼう きゅうり	710 30.0	お金さえ出せば何でも買える便利な世の中ですが、自分で料理ができるようになるのはとても大事なことです。台所に立ちましょう。
22 金	かぼちゃパン		キャベツと豆腐のスープ 魚のキャロット焼き 進級お祝いケーキ	かぼちゃパン 進級お祝いケーキ	牛乳 ベーコン 豆腐 ホキ チーズ	にんじん たまねぎ キャベツ セロリ しめじ コーン チンゲンサイ パセリ	748 34.0	給食は楽しみながら食べることができましたか？皆さんの成長を考えて献立を考えてきました。家での参考にしてください。

※都合により、献立および材料を変更することがあります。ご了承ください。

あなたは大丈夫？ チェックしてみましょう！

今は、好きなものが好きなだけ食べられる飽食の時代です。でも、そんな食生活をしていたら必ずといっていいほど生活習慣病(糖尿病・心臓病・高血圧・がん)にかかりやすくなります。下の項目で1年間をふり返り、できたと思ったら口にチェック！

朝ごはんは、毎日食べて登校した。	清涼飲料水をできるだけ飲まないように努力した。	にんじん・ブロッコリーなどの緑黄色野菜や、いわし・さばなどの魚類が好き嫌いなく食べられた。	楽しく食事ができた。
食事前にきれいに手を洗った。	1日1回は家族と一緒に食事ができた。	おはしを正しい持ち方で使える。	給食当番活動は、決まりを守りきちんとできた。

こわいよ！栄養のかたより...

主食やエネルギーのとりすぎ 肥満の原因になります。主菜・副菜もそろえバランスよく食べましょう。	カルシウムの不足 しょうぶな骨や歯が作れなくなります。
ビタミン類の不足 皮膚が弱くなったり、とり目になったり、全身の健康な成長が妨げられます。	食物せんいの不足 腸の中にガスがたまり、便秘や大腸がんの原因になることもあります。

糖分や食塩のとりすぎも心配です！
ふりかけは、化学調味料、砂糖、食塩などで味がつけられています。多いものでは4gのふりかけ中、2gの食塩、約1gの砂糖が入っていることもあります。

祝☆卒業
いただきます
ごちそうさま