



3月の給食献立予定表



令和5年度

合志市立西合志南中学校

日	曜	パン・ごはん	牛乳	おかず	体を形成する (タンパク質・無機質)	働く力となる (糖質・脂質)	体の調子を整える (ビタミン類)	エネルギー タンパク質	お知らせ		
1	金	麦ごはん		カツカレー 海藻サラダ ひなあられ	牛乳 牛肉 チーズ ヒレカツ 海藻 ちりめん	米 麦 じゃがいも 小麦粉 バター 油 砂糖 ごま ごま油 ひなあられ	たまねぎ 人参 にんにく キャベツ きゅうり	911 30.4	1年のしめくくりの月を迎えます。卒業や進級に向けて1年間を振り返ってみましょう。		
4	月	丸パンカット		ポトフ ハムステーキ コールスローサラダ	牛乳 鶏肉 ハムステーキ	丸パン じゃがいも 油 ノンエッグマヨ	大根 たまねぎ 人参 カリフラワー しめじ パセリ キャベツ コーン缶 きゅうり	773 30.4	〈今月の献立紹介〉 1日 ひなあられ 3月3日はひなまつり。こどもの成長を願います。		
5	火	麦ごはん		中華丼 パンサンスウ お豆腐しゅうまい	牛乳 豚肉 かまぼこ ちぎりあげ ちくわ ロースハム お豆腐しゅうまい	米 麦 でんぷん ごま油 油 はるさめ 砂糖 ごま	人参 たまねぎ キャベツ だけのこ しいたけ くらげ にんにく しょうが きゅうり	762 28.2			
6	水	混ぜごはん		かしわ汁 さばゆず味噌煮 カリカリきゅうり	ちりめん 南関あげ 牛乳 鶏肉 焼き豆腐 さばゆずみそ煮 塩昆布	米 こんにゃく 砂糖 ごま油	ごぼう しいたけ 人参 大根 ねぎ きゅうり しょうが	743 29.5	菱餅やひなあられを食べる習慣があります。		
7	木	赤飯		豆腐のすまし汁 鶏の唐揚げ だいこんサラダ お祝いケーキ	あずき 牛乳 豆腐 かまぼこ わかめ 鶏肉 ツナ	米 もち米 ごま塩 でんぷん 油 ノンエッグマヨ お祝いチョコケーキ	人参 たまねぎ ねぎ にんにく しょうが 大根 きゅうり	891 32.2	7日 卒業お祝い献立 お祝いの日には赤飯を食べる習慣があります。3年生はいよいよ最後の給食となりますね。		
11	月	パンパン		米粉のクリームスープ スコッチエッグ ブロッコリーサラダ	牛乳 鶏肉 チーズ 白いんげん豆 スコッチエッグ チキンハム	パンパン じゃがいも バター 米粉 油 ごま 砂糖	たまねぎ 人参 マッシュルーム パセリ クリームコーン缶 キャベツ ブロッコリー	851 32.4	楽しかった給食の時間を思い出しながら食べてください。		
12	火	わかめごはん		大豆の五目煮 たこの酢みそ和え りんごゼリー	ごはんわかめ 牛乳 ちぎりあげ 鶏肉 絹厚揚げ 大豆 たこ わかめ みそ	米 麦 じゃがいも こんにゃく 油 砂糖 ごま りんごゼリー	人参 ごぼう いんげん きゅうり	858 33.6			
13	水	麦ごはん しそ昆布		のっぺい汁 塩鮭 ほうれん草と白菜のごま和え	牛乳 鶏肉 焼き豆腐 鮭塩焼き しそ昆布	米 麦 さといも こんにゃく でんぷん ごま ねりごま 砂糖	大根 ごぼう 人参 しいたけ ねぎ 白菜 ほうれん草	728 33.0			
14	木	ココアパン		バスタでちゃんぽん フルーツクリーム	牛乳 豚肉 てんぷら いか 白濁 生クリーム	ココアパン スバゲティ 油 砂糖	人参 たまねぎ キャベツ くらげ ねぎ にんにく しょうが みかん缶 バイン缶 もも缶 レモン果汁	749 27.4	14日 フルーツクリーム生クリームにレモン果汁を少し混ぜてクリーム状にして作ります。ココアパンにはさんで食べると最高です。		
15	金	麦ごはん		豚汁 いわしのカリカリフライ ひじき豆	牛乳 豚肉 豆腐 みそ いわしのカリカリフライ 大豆 油揚げ ひじき	米 麦 じゃがいも こんにゃく 油 砂糖	ごぼう 人参 たまねぎ ねぎ	861 30.9			
18	月	麦ごはん		じゃがいものうま煮 ツナ和え 豆乳プリンタルト	牛乳 牛肉 ちぎりあげ 絹厚揚げ ツナ	米 麦 じゃがいも こんにゃく 砂糖 油 ごま 豆乳プリンタルト	しいたけ たまねぎ 人参 いんげん キャベツ きゅうり	871 27.9	19日 《食育の日》 今月は阿蘇地域の味です。		
19	火	麦ごはん		食育の日〈ふるさとくまさんデー〉今月は阿蘇地域の味です							地域の農産物をたっぷり使っただんご汁などの郷土料理
				だんご汁 魚の田楽みそがらめ かわり和え	牛乳 鶏肉 油揚げ ホキ粉付 みそ	米 麦 すいとん 油 砂糖 ごま	ごまつな 大根 人参 ごぼう えのきたけ しいたけ れんこん キャベツ つば漬	856 31.3	有名です。阿蘇地域では気候風土を活かした農畜産物の生産が行われており、世界でも注目されています。		
21	木	麦ごはん		ハヤシライス デコボンサラダ チョコプリン	牛乳 牛肉 白いんげん豆 チーズ チキンハム	米 麦 小麦粉 バター デミグラ 油 砂糖 チョコプリン	たまねぎ 人参 しめじ にんにく しょうが トマトピューレ キャベツ きゅうり デコボン缶 レモン果汁	835 24.9			

※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。

〈3月の給食目標：食習慣を見直そう〉
給食は皆さんが心身ともに健康に成長するために栄養バランスを考えて作るよう心がけています。

★食べるということ★

私たち人間にとって、生きていくために
ぜったいに必要なことが食べることです。
食べることは健康を維持するほか、心を豊かにするために大切なたらしきをしませす。

3年生のみなさんはいよいよ卒業ですね。卒業後、昼食をはじめ、食事を自分で選ぶ機会が格段に増えます。毎日の給食を食べてきて身についたことが、これからの食事を選ぶ力として発揮できることを願っています。



食事マナーは、相手への思いやりの気持ちがあらわれたものです。食事の場が楽しい雰囲気になるように、みんなで工夫しましょう。

背筋をピンと伸ばして食べよう

姿勢を正して食べていますか？ よい姿勢にするためのポイントをご紹介します。

よい姿勢をつくるためのポイント

