３月の給食献立予定表

令和６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	働く力となる（糖質・脂質）	体を形成する（タンパク質・無機質）	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
3	月	ミルクパン	○	野菜のスープ煮 トマトミートオムレツ コーンとハムのサラダ ひなあられ	牛乳 鶏肉 トマトミートオムレツ チキンハム	ミルクパン じゃがいも 油 ノンエッグマヨ 砂糖 ひなあられ	たまねぎ 人参 大根 しいたけ キャベツ きゅうり コーン	759 27.4	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	火	麦ごはん	○	大豆の五目煮 酢みそ和え	牛乳 鶏肉 ちぎりあげ 絹厚揚げ 大豆 わかめ みそ	米 麦 じゃがいも こんにゃく 砂糖 油 ごま	人参 ごぼう いんげん きゅうり キャベツ	767 28.4	**〈今月の献立紹介〉** **3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。菱餅やひなあられを食べる習慣があります。
5	水	麦ごはん	○	麻婆豆腐 春雨の酢の物	牛乳 豆腐 豚肉 大豆 みそ チキンハム	米 麦 砂糖 油 でんぷん ごま油 はるさめ	たまねぎ 人参 たけのこ しいたけ にんにく しょうが きくらげ キャベツ きゅうり	706 27.1	
6	木	赤飯	○	豆腐のすまし汁 ホキ天玉揚げ 紅白なます･お祝いゼリー	あすき 牛乳 豆腐 かまぼこ わかめ ホキ天玉揚げ	米 もち米 ごま塩 油 砂糖 ごま お祝いゼリー	人参 たまねぎ えのきたけ ねぎ 大根	755 25.7	**6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。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ね。
10	月	食パン	○	ポークビーンズ 大根サラダ マーシャルビーンズ	牛乳 豚肉 大豆 ツナ	食パン じゃがいも デミグラ 油 ノンエッグマヨ ごま マーシャルビーンズ	たまねぎ 人参 しめじ トマト缶 パセリ にんにく きゅうり 大根	781 29.9	
11	火	麦ごはん	○	白菜とさつまいものみそ汁 いわしおかか煮 ゆかりあえ	牛乳 油揚げ 豆腐 みそ いわしおかか煮	米 麦 さつまいも	白菜 ねぎ キャベツ きゅうり 人参 ゆかり	730 26.7	
12	水	麦ごはん	○	五目豆腐 ごまネーズ和え	牛乳 豚肉 豆腐 ツナ	米 麦 でんぷん 油 ノンエッグマヨ ごま	たまねぎ 人参 しいたけ チンゲンサイ しょうが キャベツ きゅうり コーン	760 31.0	
13	木	**〈九州味巡り〉宮崎県の味を紹介します**							
		麦ごはん	○	ざぶ汁 チキン南蛮風 ボイルキャベツ ー食タルタル	牛乳 焼き豆腐 鶏肉	米 麦 こんにゃく さといも でんぷん 油 砂糖 ー食ノンエッグタルタル	人参 ごぼう 大根 しいたけ ねぎ キャベツ	793 26.2	
14	金	麦ごはん	○	ハヤシライス フルーツヨーグルト	牛乳 牛肉 白いんげん豆 チーズ ヨーグルト	米 麦 小麦粉 バター デミグラ 油	たまねぎ 人参 しめじ しょうが にんにく トマトピューレ みかん缶 パイン缶 もも缶	772 23.0	**１３日　九州味巡り** 宮崎県の味を紹介します。根菜類などの野菜をざぶざぶと煮ることから「ざぶ汁」という名前がついたようです。
17	月	ミルクパン	○	親子うどん ツナマヨサラダ	牛乳 卵 鶏肉 てんぷら ツナ	ミルクパン うどん麺 砂糖 ノンエッグマヨ アーモンド	たまねぎ 人参 しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり	737 31.2	
18	火	麦ごはん	○	豚汁 ししゃもフライ ひじき和え	牛乳 豚肉 豆腐 みそ ししゃもフライ しそひじき	米 麦 こんにゃく さといも 油	ごぼう 人参 大根 ねぎ キャベツ きゅうり	745 26.9	**１９日　《食育の日》** **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が有名です。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。
19	水	**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**							
		高菜ごはん	○	だんご汁 いわしの生姜煮 かわり和え	ちりめん 牛乳 鶏肉 油揚げ みそ いわし生姜煮	米 ごま 油 ごま油 すいとん	たかな漬 こまつな ごぼう 大根 人参 しいたけ キャベツ たくあん漬け	780 31.5	
21	金	麦ごはん	○	ポークカレー じゃこと大根のサラダ	牛乳 豚肉 チーズ ちりめん	米 麦 じゃがいも 小麦粉 バター油 ごま 砂糖	たまねぎ 人参 にんにく きゅうり 大根	763 23.7	

※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。

★食べるということは★
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も大切なはたらきをします。

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