

# 3月 こんだて よていひょう

湯前町学校給食共同調理場

日	曜	主食	牛乳	おかず	ざいりょう の おもなはたらき			栄養価		中止
					ねつやちからになる	ちやくやほねになる	からだのちようしをととのえる	小学校	中学校	
中3 バイキング										
1	金	まるパン カット	牛乳	ウィンナーとやさいのスープ チキンてりやきパーティ <small>ドレッシングサラダ・バイキング①・バイキング②</small>	まるパン あぶら	ぎゅうにゅう ウイン ナー チキンてりやき	にんじん たまねぎは くさい	550 24.3	782 36.5	
4	月	さんさいおこわ	牛乳	さつまじる あつやきたまご	こめ もちこめ こん にやく さつまいも	とりにく ぎゅうにゆ う あつあげ みそ たまご	さんさい にんじん だいこん ごぼう し いたけ ねぎ	603 23.7	711 27.0	
5	火	むぎごはん	牛乳	ハヤシのぐ ほうれんそうサラダ	こめ むぎ ごま マ ヨネーズ	ぎゅうにゅう ぎゅう にく	にんじん たまねぎ ほうれんそう はくさい りんご	609 19.5	772 22.7	中 3 なし
6	水	しろごはん	牛乳	ぶたじる さかなのごまだれやき あまずあえ	こめ こんにやく さ とも ごま さとう	ぎゅうにゅう ぶたに く とうふ あげ み そ さばのきりみ	ごぼう だいこん ね ぎ にんじん しいた け きゃべつ ぎゅう り	622 27.0	751 31.9	中 3 なし
中3年 リクエストメニュー										
7	木	むぎごはん	牛乳	たまごスープ カボチャひきにくフライ <small>ミルメーク (ロヒ) ・レモンゼリー</small>	こめ むぎ でんぶん	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく カボチャひ きにくフライ	しいたけ にんじん ほ うれんそう	588 20.2	745 23.1	
8	金	あげばん	牛乳	ポトフ イタリアンサラダ	ばん あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう きなこ ウ ィンナー とりにく	たまねぎ にんじん きゃべつ フロッコ リー あかピーマン ぎゅうり	640 24.3	803 29.4	
小6 バイキング3										
11	月	むぎごはん	牛乳	あおさじる しろみフライ マカロニサラダ	こめ むぎ あぶら マヨネーズ マカロニ	ぎゅうにゅう とうふ みそ さかなフライ ロースハム	あおさ えのきたけ たまねぎ きゃべつ きゅうり コーン	672 22.2		中 なし
12	火	しろごはん	牛乳	マーボーとうふ シュウマイ やさいのナムル	こめ かたくりこ こ まあぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたひ きにく とうふ みそ しゅうまい	にんじん たまねぎ きゃべつ きゅうり ねぎ えだまめ きく らげ	681 29.3	863 36.8	中 3 なし
13	水	シーチキン ひじきごはん	牛乳	うどんじる れんこんサラダ いちご	こめ むぎ ごまあぶ ら さとう あぶら うどん マヨネーズ ごま	ぎゅうにゅう ツナ ひじき あげ く かまぼこ	にんじん だいこん えのきたけ ねぎ れ んこん キャベツ い ちご	612 20.4	869 25.8	中 3 なし

**春休みに** ちようしよく **朝食を自分で** じぶん  
つくってみよう

家にある食材で朝食を準備してみましょう。簡単な料理をつくったり、前日の夕食の残りをアレンジしたりするのもよいでしょう。栄養のバランスにも気をつけるとよいですね。



**クイズ** か **なんて書いてあるのかな?**  
さかなす とも てがみ  
魚好きな友だちから手紙が来たよ!

ひさし **鰯**①に遊び **鯛**②な!  
ま **蛸**③んど、時間があつ **鱈**④  
さかな  
魚を釣りに **烏賊**⑤ない?

④①⑨ ⑤②⑦ ②③⑥ ①④② ⑧⑤①/⑤⑧

# 湯前町学校給食共同調理場

日	曜	主食	牛乳	おかず	ざいりょうのおもなはたらき			栄養価		中止
					ねつやちからになる	ちやくよほねになる	からだのちょうしをととのえる	小学校	中学校	
14	木	むぎごはん		なめこじる とりつくねとこんさいのあまからに ごまドレサラダ	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう あげ みそ つくね ロース ハム	ねぎ たまねぎ きゅうり コーン にんじん なめこ れん こん えだまめ	704.0 22	869 25.8	中 3 なし
15	金	ナン		キーマカレー チキンカツ フレンチサラダ	ナン じゃがいも あ ぶら	ぎゅうにゅう ひきわ りだいたす ぶたひきに く チキンカツ	たまねぎ きゅうり にんじん えだま め にんにく しょう が キャベツ みかん かん	645 31.4	中 なし	中 なし
18	月	キムタクごはん		はくさいとたまごのスープ アーモンドあえ ムース	こめ でんぷん さと う あぶら ごまあぶ ら	ぎゅうにゅう ぶたに く たまご ムース	たまねぎ にんじん はくさいキムチ たく あんつけ ねぎ もや し コーン	599 20	715 23.4	中 3 なし
19	火	むぎごはん		ごもくだいずに ちくわのいそべあげ すましじる	こめ むぎ でんぷん こむぎこ こんにやく あぶら さとう	ぎゅうにゅう うすら のたまご かまぼこ ちくわ たまご とり にく だいたす さつま あげ あつあげ	ほうれんそう えのき だけ ごぼう にんじ ん れんこん しいた け いんげん	小 なし	891 38.0	中 3 なし

給食には、どんな食材が使われているか確認してください。  
旬の食材や地産地消の食材は、一ロメモで紹介しています。  
栄養バランスを考えて、なんでも食べましょう。

上：エネルギー量(kcal)  
下：たんぱく質量(g)になります。

※ 献立は都合により変更する場合があります。

いくつかできたかな？

## 1年間の食生活をふり返ろう！

1年間の食生活をふり返って、できた口にチェックをつけてみましょう。

<input type="checkbox"/> <p>朝ごはんを毎日 食べましたか？</p>	<input type="checkbox"/> <p>苦手なものでも 食べてみましたか？</p>
<input type="checkbox"/> <p>食事の前と後に 石けんで手を洗いましたか？</p>	<input type="checkbox"/> <p>間食をとり過ぎない ようにしましたか？</p>
<input type="checkbox"/> <p>はしを正しく持って 食べましたか？</p>	<input type="checkbox"/> <p>行事食について知ることが できましたか？</p>
<input type="checkbox"/> <p>よくかんで 食べましたか？</p>	<input type="checkbox"/> <p>いくつかチェックできたかな？ できることを少しずつ 増やして いこう！</p>
<input type="checkbox"/> <p>給食の時間は 黙食できましたか？</p> <p>※新しい生活様式では食事中に 会話をしないことが大切です。</p>	