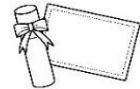




3月 こんだてよていひょう



2021年

成田市学校給食センター大栄分所[中学校]

日	曜日	献立名				主な材料とその働き					栄養価			
		主食	牛乳	副食	デザート その他	体をつくる もとになる		体の調子を整えるもとになる		エネルギーの もとになる		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
						たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質			エネルギー (kcal)
1	月	ごはん	○	まだいの照り焼き かぼちゃもち汁 マヨお浸し	ストロベリー ハバロア	たい とり肉 油あげ ハム かつお節	牛乳	にんじん かぼちゃ ほうれん草	しいたけ ねぎ 大根 ごぼう もやし	米 さとう じゃがいも ハバロア	ごま	856	38.5	
2	火	きなこ揚げパン	○	さつま芋のシチュー 海草サラダ(ドレッシング)	いちご	きな粉 とり肉 ベーコン ツナ	牛乳 チーズ お豆腐 わかめ	にんじん	玉ねぎ コーン キャベツ きゅうり いちご	パン さとう さつま芋	油 バター ドレッシング	875	29.3	
★ひなまつり献立★					3月3日「桃の節句」…「ひな祭り」ともいいます。子どもの健やかな成長と幸せを願う行事です。									
3	水	ちらしずし 刻みのり	○	とうふハンバーグ照り焼きソース 花ふのすまし汁 野菜のごま和え	三色ゼリー	とうふ ぶた肉 とり肉 卵 かまぼこ	牛乳 のり	小松菜 にんじん ほうれん草	えのきたけ ねぎ しめじ キャベツ もやし たけのこ れんこん かんぴょう	米 パン粉 さとう ゼリー でん粉 心	ごま	813	33.9	
4	木	ごはん	○	しゅうまい みそキムチスープ チンジャオロース	フルーツ杏仁	ぶた肉 なた やきとうふ みそ 牛肉	牛乳	にんじん にら ピーマン	玉ねぎ もやし はくさい コーン キムチ たけのこ	米 小麦粉 さとう でん粉 杏仁豆腐	ごま油	852	29.5	
5	金	ごはん	○	そぼろごはんの具 かぶのみそ汁 即席漬	オレンジ シャーベット	ぶた肉 とり肉 大豆 卵 みそ 油揚げ とうふ かつお節	牛乳	にんじん かぶの葉	枝豆 キャベツ はくさい かぶ だいこん	米 さとう シャーベット	ごま	829	34.5	
8	月	ごはん	○	さわらのチリソース 肉団子と白菜のスープ パンパンジーサラダ	ぶどうゼリー	さわら 卵 とり肉 ぶた肉	牛乳 わかめ	にんじん	玉ねぎ 白菜 しいたけ ねぎ もやし きゅうり	米 でん粉 さとう 春雨 ゼリー	油 ごま ごま油	871	34.2	
9	火	コアラパン	○	ハムチーズピカタ スパゲッティミートソース コーンサラダ	ヤクルト	卵 ハム ぶた肉 大豆	牛乳 チーズ わかめ	にんじん トマト アスパラ	玉ねぎ マツタケ キャベツ きゅうり コーン	パン バター	油	802	27.9	
10	水	麦ごはん	○	いかの照り焼き ビーフカレー 寒天サラダ(ドレッシング)	デコボン	いか 牛肉	牛乳 お豆腐 わかめ	にんじん アスパラ	玉ねぎ セロリ グリーンピース きゅうり コーン でこぼん	米 麦 じゃがいも	バター 油 ドレッシング	840	31.5	
★卒業お祝い献立★					3年生の卒業をお祝いした献立です。									
11	木	せきはん	○	さけの香り揚げ 紅白はんぺんのすましじる 三色ごま和え	いちごのお祝い ケーキ	さけ はんぺん 卵 かまぼこ	牛乳	にんじん ほうれん草	ねぎ えのきたけ 玉ねぎ キャベツ もやし	もち米 ケーキ 小麦粉 さとう	油 ごま油 ごま	888	40.7	
12	金	卒業式のため給食はありません												
15	月	ごはん	○	きんめだい白しょうゆやき 紅白白玉じる 和風サラダ	ももゼリー	きんめだい かまぼこ 油揚げ なた	牛乳 のり	にんじん こまつな ほうれん草	ねぎ だいこん えのきたけ	米 ゼリー 白玉もち		815	36.0	
16	火	ナン	○	カレーミート ABCスープ アスパラのアーモンド和え	いちごゼリー	ぶた肉 大豆 ハム	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン アスパラ	玉ねぎ キャベツ コーン	ナン マカロニ 小麦粉 じゃがいも さとう ゼリー	油 アーモンド	774	34.2	
17	水	ごはん	○	牛丼の具 とうふとわかめのみそ汁 きゅうりのなんばんづけ	さくらもち	牛肉 かまぼこ とうふ みそ 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん	玉ねぎ しいたけ えのきたけ ねぎ きゅうり	米 さとう さくらもち	ごま油	798	33.1	
18	木	キャロット ピラフ	ジョア	エビフライ(ソース) コンソメスープ コールスローサラダ	いちごのお祝い デザート	とり肉 えび ウインナー ツナ	ジョア チーズ	にんじん 赤ピーマン アスパラ パセリ	コーン キャベツ 玉ねぎ マツタケ	米 パン粉 小麦粉 アスパラ じゃがいも	油	753	27.1	
※食材等の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。										学校給食 摂取基準 (8~9歳)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	830kcal 27.0~41.5g 18.4~27.7g 2.5未満	月平均	828 33.1 23.8 2.9

食べる、生きる!

3年生のみなさんはよいよ卒業ですね。卒業後、多くの人は給食がなくなります。お昼をはじめ食事を自分で選ぶ機会が格段に増えます。人間の食べ方には大きく4つあるといわれます。みなさんは下のどれに当てはまりますか?

はら 腹で食べる

「とりあえず、お腹がいっぱいになればよい」という食べ方。糖類、脂質、塩分などのとりすぎにつながりやすい。小腹がすぐと、すぐにおやつを食べるため、きちんと食事がとれず、生活リズムを崩しやすい。

口で食べる

自分の好きなもの、好きな味だけを選ぶ食べ方。口当たりの良いものが多い。かむ回数が減る。健康に欠かさないビタミン・無機質が不足しがちで、栄養のバランスも崩れがち。

頭で食べる

栄養をバランスよくとり、健康を守ることを大切さを学校で学び、自分の食生活に生かしている。主食・主菜・副菜をそろえ、いつも決まった時間に食事をする。食べ物と健康のつながりを理解しふさわしい時間に、自分に適切な量を食べられる。

今月の地元産は

【さつまいも】高木友哉(桜田)
【かぶ】荻野宏彰(吉岡)

●●お知らせ●●
3月分の給食費は、4月30日が納付日(振替日)です。お早めに口座へのご入金をお願いします。

心で食べる

食べ物は自然の恵みであること、食べるまでにいろいろなる人の力に支えられていることにいつも感謝して食べている。食べることに興味関心をもっている。マナーを守り食べている。

これからも頭を使って考え、そして心で食べる人でいてください。ご卒業おめでとうございました。

この1年間、好き嫌いせず、マナーを守り、友達と楽しく食べられましたか? 卒業しても、苦手な食べ物に積極的にチャレンジしましょう。

♠ 1年間、ありがとうございました ♡

3月21日(日)は千葉県知事選挙の日です。感染予防対策をして、棄権せず、必ず投票に行きましょう!
『すてないで あなたの一票 その手から』
成田市選挙管理委員会・成田市明るい選挙推進協議会