



☆今月の献立のテーマ☆
1年間の食生活を振り返ろう

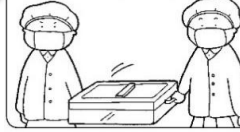
3月は1年間の振り返りよい機会です。この1年間、みなさんは心身ともに大きく成長したと思います。3年生のみなさんは、9年間食べてきた学校給食も残り3回です。「食べることは「生きること」です。今食べているものがみなさんの体を作り、将来健康に影響を与えます。今年も感染対策が最優先された給食時間でしたが、これからも「食べることを大切に、そして楽しんでください。元気に活躍する事を心から願っています。

1年間を振り返って
チェックしよう。

今月の市産品
活用予定

- きゅうり
- 小松菜
- ほうれん草
- チンゲン菜
- ピーマン
- ねぎ

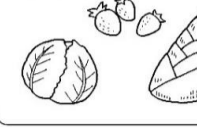
協力して給食の準備を
することができた



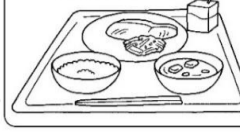
1人分の量をきれいに
盛りつけた



地域の地場産物が
わかった



バランスのよい食事の
とり方がわかった



感謝の気持ちを持って
食べる事ができた



感染症対策をしながら
マナーを守って食べる
ことができた



日 曜	献立名	使用する食品名					栄養価 中学校生徒 エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	実施		
		(赤) おもに体をつくるもの		(緑) おもに体の調子を整えるもの		(黄) おもにエネルギーのもとになるもの		清水中	武蔵中	
		おもにたんぱく質 魚・肉・卵・豆・豆製品	おもに無機質 牛乳・小魚・海そう	おもにカロテン 緑黄色野菜	おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう				おもに脂質 油脂
1 火	ポークカレー 牛乳 グリーンサラダ フルーツミックス	豚肉	チーズ・スキムミルク 牛乳	人参	玉ねぎ・にんにく・生姜・りんごピューレ	米・麦・じゃが芋	油	852	① ② ③	① ② ③
2 水	揚げパン 牛乳 タイピーエン 人参サラダ	きな粉	牛乳	人参・ねぎ	玉ねぎ・白菜・たけのこ・きくらげ	春雨	油・ごま油	774	① ② ③	① ② ③
3 木	赤飯 牛乳 チキンカツ 紅白なます すまし汁 お祝いデザート	小豆 鶏肉	牛乳	人参 人参・ねぎ	大根 えのきたけ	もち米	油 ごま	813	① ② ③	① ② ③
4 金	卒業式のため給食なし									
7 月	コッペパン 牛乳 きびなごごまフライ チリコンカン 野菜のスープ煮	きびなご	牛乳	人参・ピーマン・トマト	玉ねぎ・にんにく キャベツ・玉ねぎ	パン パン粉 ごま パン粉・砂糖	油 油 油	790	① ② ×	① ② ×
8 火	麦ごはん 牛乳 豆腐ハンバーグ和風おろしソース 菜の花のあえもの じゃがいものみそ汁	豆腐ハンバーグ 卵	牛乳	人参 人参・ねぎ	大根 キャベツ 玉ねぎ・えのきたけ	砂糖・でんぷん 砂糖	油	769	① ② ×	① ② ×
9 水	パン 牛乳 ししゃもフライ 大豆サラダ 貝だくさんスープ	ししゃも ハム・大豆 鶏肉	牛乳	人参・ねぎ	玉ねぎ・にんにく・生姜 キャベツ コーン・玉ねぎ・きくらげ	パン パン粉 砂糖	油 油 油	793	① ② ×	① ② ×
10 木	ごはん 牛乳 肉じゃが ほうれん草のごまあえ 一食味付けのり	豚肉・厚揚げ・ちぎり揚げ	牛乳	人参 ほうれん草・人参	玉ねぎ・ごぼう・しいたけ もやし	米 こんにやく・じゃが芋 砂糖	油 ごま	784	① ② ×	① ② ×
11 金	豚丼 牛乳 切干大根のあえもの けんちん汁	豚肉 ツナ 鶏肉・豆腐・油揚げ	牛乳 昆布	人参・にら 人参・ねぎ	玉ねぎ・にんにく・生姜 切干大根 ごぼう・しいたけ・生姜	米・麦・こんにやく・砂糖・でんぷん 砂糖	油 ごま油 油	782	① ② ×	① ② ×
14 月	ミルクパン 牛乳 ヒレカツ 大根サラダ ベーコンとキャベツのスープ	豚肉 チキンフレーク ベーコン	牛乳	人参	大根 キャベツ・玉ねぎ・しめじ	パン パン粉 砂糖	ごま・ごま油・油 油	798	① ② ×	① ② ×
15 火	麦ごはん 牛乳 さばのソース煮 小松菜のからしあえ 豆腐のみそ汁	さば	牛乳	小松菜・人参 ねぎ	生姜 キャベツ 玉ねぎ・えのきたけ	米・麦 砂糖 砂糖	ごま	842	① ② ×	① ② ×
16 水	ひのくにパン 牛乳 スパゲティミートソース ごまマヨサラダ 不知火	牛肉・豚肉 チキンフレーク	牛乳 粉チーズ・スキムミルク	人参・ピーマン・トマト	玉ねぎ・セロリ・にんにく キャベツ・きゅうり	パン スパゲッティ	油 ごま・ノンエッグマヨネーズ	847	① ② ×	① ② ×
17 木	ごはん 牛乳 レバーとポテトのナッツあえ 油揚げと水菜の和え物 春雨汁	鶏レバー 油揚げ	牛乳	人参・ねぎ 人参・ねぎ	玉ねぎ・ごぼう・しいたけ もやし 玉ねぎ・えのきたけ	米 でんぷん・じゃが芋・砂糖 砂糖	油・カシューナッツ ごま	788	① ② ×	① ② ×
18 金	麦ごはん 牛乳 マーボー豆腐 中華あえ ちりめんナッツ	牛肉・豚肉・豆腐・みそ	牛乳	人参・ねぎ チンゲン菜・人参	玉ねぎ・たけのこ・しいたけ・にんにく・生姜 もやし・キャベツ	米・麦 砂糖・でんぷん 砂糖	油・ごま油 ごま油 油・アーモンド	845	① ② ×	① ② ×
22 火	麦ごはん 牛乳 魚のかば焼き ほうれん草の白和え 野菜たっぷりかきたま汁	いわし 豆腐・みそ	牛乳	人参・ねぎ ほうれん草・人参	玉ねぎ・白ネギ・しいたけ	米・麦 でんぷん・砂糖 こんにやく・砂糖	油 ごま	802	① ② ×	① ② ×
23 水	ミルクパン 牛乳 クリームシチュー ツナサラダ 手作りみかんゼリー	鶏肉・いんげん豆 ツナ	牛乳 牛乳・チーズ わかめ	人参・チンゲン菜 小松菜	玉ねぎ・しめじ キャベツ・玉ねぎ オレンジジュース	パン じゃが芋 砂糖 砂糖	油 油	772	① ② ×	① ② ×

※ 都合により、献立を変更する場合があります。

※ 食物アレルギー等に対応が必要な場合は、毎日献立表を確認してください。