



平成29年度
スクールランチ
3月号

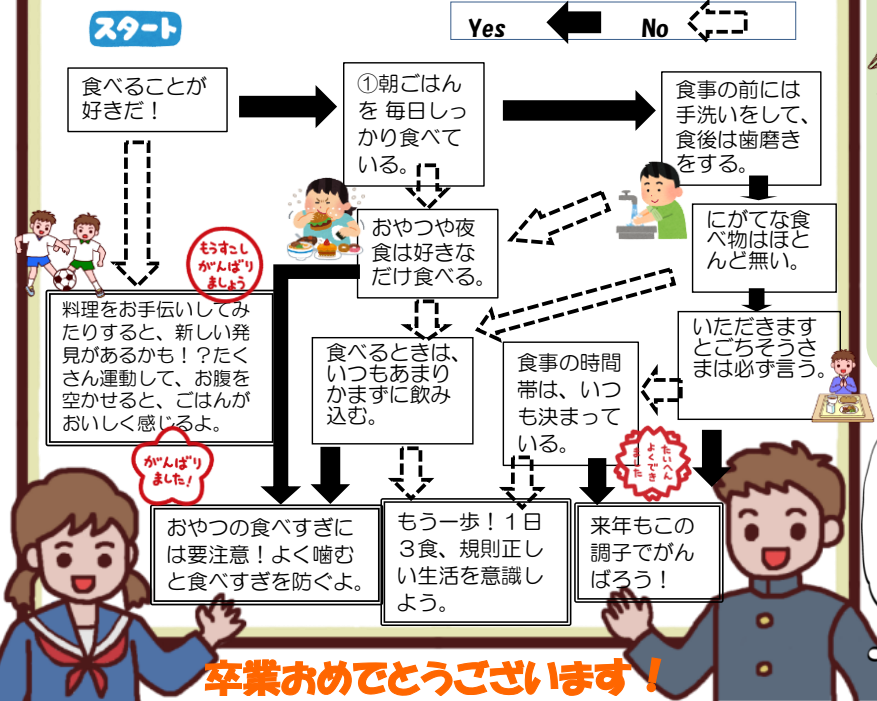
今月のテーマ
一年間を振り返る



早いもので1年が終わろうとしています。1,2年生は上級生へ、そして3年生は卒業し、それぞれの道へ…。あなたの1年間の食生活はどうでしたか？振り返ってみましょう。



Yes or No! 食生活チェック



3月の地産地消予定

- 小松菜
- ピーマン
- ねぎ
- きゅうり
- れんこん
- ほうれん草
- いちご
- はるか

高校生になったら自分の食事は自分で用意することも今より増えるよね。どんな食事を食べたいの？

卒業おめでとうございます！

3年生のみなさんは、給食も残り数回です。小学校からの9年間で約1700回の給食を食べてきました。思い出に強く残っている給食は何ですか？学校給食は、栄養のバランスを考え、主食・主菜・副菜・牛乳の組み合わせを基本にしています。好きなものばかりではなかったかもしれませんが、みなさんの健康を考え、心を込めて作ってきました。これから自分たちで食事を作ったり、選んだりする時、給食を参考にしてくれるとうれしいです。これからも「食べること」を大切に、元気に活躍する事を願っています。

献立名	材料			エネルギー タンパク質
	主にエネルギーになる	主に体の組織をつくる	主に体の調子を整える	
1 揚げパン 牛乳 タイピーエン ツナサラダ	パン 油 砂糖 はるか ごま油 純ねり胡麻	黄粉 豚肉 ツナ かまぼこ うずら卵	たまねぎ 人参 白菜 たけのこ きくらげ チンゲン菜 もやし	797 30.2

2 金	ちらし寿司 牛乳 鰯の竜揚げ すまし汁 ひなあられ	米 麦 ごま 砂糖 油 でんぷん ひなあられ 3月3日は「桃の節」	錦糸卵 あげ 豆腐 鱈 かまぼこ わかめ みそ (かつお・こんぶ)	かんぴょう 人参 青ねぎ れんこん ごぼう いんげん しいたけ しょうが えのき	849 32.4
5 月	チョコステックパン 牛乳 焼きそば 甘夏サラダ キャンディポテト	パン 油 砂糖 さつまいも バター スパゲティ	豚肉 青のり いか かまぼこ	人参 キャベツ にんにく たまねぎ ねぎ しょうが もやし 甘夏みかん きゅうり	895 30.0
6 火	麦ごはん 牛乳 カツカレー かみかみサラダ 福神漬け	米 麦 油 砂糖 じゃがいも カシューナッツ	豚肉 鶏肉 チーズ しらす	人参 たまねぎ しょうが トマト キャベツ きゅうり コーン 福神漬	863 27.7
7 水	ごはん 牛乳 さばのソース煮 ほうれん草とセリのごま和え けんちん汁	米 砂糖 ごま 油 里芋 純ねり胡麻 こんにやく	さば 鶏肉 豆腐 (煮干)	しょうが ほうれん草 もやし せり 人参 大根 ごぼう 青ねぎ	792 34.5
8 木	パン 牛乳 ししゃもフライ 大豆サラダ コーンスープ	パン 油 砂糖 パン粉 じゃがいも 小麦粉 カルちゃんデー	ししゃも 大豆 ツナ 鶏肉 チーズ クリーム	キャベツ たまねぎ きゅうり チンゲン菜 人参 コーン	777 33.7
9 金	赤飯 牛乳 鶏の唐揚げ 紅白なます かき玉汁 お祝いデザート	赤飯 じゃがいも でんぷん 油 ごま 砂糖 ケーキ 卒業お祝いメニュー！最後の給食、しっかり味わってください。	鶏肉 卵 かまぼこ	にんにく 大根 人参 たまねぎ チンゲン菜 しいたけ	886 32.2
13 火	麦ごはん 牛乳 高菜コロッケ 切干大根のうま煮 白玉だんご汁	米 麦 油 砂糖 高菜コロッケ ごま 白玉団子 味のたび「開扉」	さつまいも 鶏肉 あげ 麦みそ (煮干)	人参 だいこん 大根 白菜 ごぼう しいたけ 小松菜	862 27.0
14 水	こまつなと梅干しじゃこごはん 牛乳 とり肉の磯辺天ぷら わかめとえのきの卵スープ	米 麦 ごま 油 でんぷん 砂糖 小麦粉 わくわく楽しい給食作品展 献立の部入選作品 城南中学校3年 宮崎 芽衣さんの作品です	しらす 鶏肉 卵 わかめ かまぼこ (かつお・こんぶ)	小松菜 しそごはんの素 しょうが 人参 青ねぎ たまねぎ えのき	837 35.6
15 木	ミルクパン 牛乳 鮭のマヨネーズ焼き 大根サラダ 野菜スープ	パン 油 砂糖 マヨネーズ カシューナッツ マヨネーズ	鮭 ハム ベーコン	たまねぎ パセリ 大根 きゅうり 人参 キャベツ しめじ チンゲン菜	807 34.7
16 金	ごはん 牛乳 大豆の磯煮 チンゲンサイの酢の物 手作りふりかけ	米 砂糖 油 こんにやく ごま じゃがいも 鉄ちゃんデー	ひじき しらす 鶏肉 あげ 大豆 さつまいも わかめ かつお節 青のり	たまねぎ 人参 もやし チンゲン菜	789 30.9
19 月	パン 牛乳 レバーとポテトのナッツがらめ 菜の花サラダ わかめスープ	パン 油 じゃがいも カシューナッツ 砂糖 ごま ごま油	鶏レバー 大豆 豆腐 卵 わかめ かまぼこ	ピーマン コーン 菜の花 ほうれん草 人参 ねぎ キャベツ たまねぎ	788 33.4
20 火	麦ごはん 牛乳 麻婆豆腐 パンサンスー くだもの	米 麦 砂糖 油 ごま油 でんぷん はるかめ	豚肉 豆腐 大豆 米みそ ハム	人参 たまねぎ たけのこ しいたけ ねぎ はるか にんにく しょうが きゅうり もやし	856 35.5
22 木	パン 牛乳 スパゲティナポリタン 海藻サラダ フルーツヨーグルト	パン 油 砂糖 ごま スパゲティ	豚肉 わかめ ヨーグルト 海藻サラダ	人参 たまねぎ しめじ にんにく ピーマン 桃 トマト きゃべつ きゅうり パインアップル	803 28.3

献立・材料・実施の有無は都合により変更することがあります。ご了承ください。