

3月 給食献立表

今月の目標・・・1年間を振り返ろう

西条市立東予西中学校

日	曜	牛乳 無機質	献立名	主 な 材 料						調味料	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
				【赤】おもに身体をつくる		【緑】おもに体の調子をととのえる		【黄】おもにエネルギーになる			
				たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂質		
3	月		ちらし寿司	油揚げ えび		にんじん さやいんげん	ごぼう 干し椎茸	米 さとう	ごま	酢 塩 しょうゆ	772 34.9
			サバの西京焼き	サバ みそ				さとう		酒	
			菜の花あえ	かつお節		菜の花	キャベツ	さとう		しょうゆ	
			すまし汁	豆腐 かまぼこ	わかめ	ねぎ	玉ねぎ			塩 しょうゆ けずり節 昆布	
			ひなあられ					ひなあられ			
4	火		コッペパン					パン			807 36.6
			豆腐ハンバーグのソースかけ	牛肉 豚肉 大豆ミート 豆腐 たまご	牛乳 ひじき		玉ねぎ	パン粉 さとう		塩 こしょう ケチャップ ソース ワイン	
			ブロッコリーの塩ゆで			ブロッコリー				塩	
			ミネストローネ	ベーコン		にんじん パセリ	玉ねぎ キャベツ	じゃがいも マカロニ		塩 こしょう しょうゆ 鶏だし	
5	水		ご飯					米			789 28.6
			油淋鶏	鶏肉			しょうが 長ねぎ	かたくり粉 さとう	油	しょうゆ 酒 酢 みりん	
			塩ナムル			こまつな	もやし		ごま ごま油	ガーリックパウダー 中華だし 塩 こしょう	
			もずくスープ	ベーコン 豆腐 たまご	もずく	にんじん	玉ねぎ 長ねぎ えのきだけ しょうが	かたくり粉		塩 こしょう しょうゆ 鶏だし	
6	木		背割りパン					パン			795 31.5
			ウインナー	ウインナー							
			ポイルキャベツ				キャベツ			塩	
			シーフードシチュー	えび いか あさり	牛乳	にんじん ほうれんそう	玉ねぎ	じゃがいも	油	ホワイトルウ 塩 こしょう	
			小袋ケチャップ							ケチャップ	
7	金		ご飯					米			791 27.4
			揚げお好み	豚肉 たまご かつお節	青のり		キャベツ	小麦粉 さとう	油	濃厚ソース ケチャップ	
			切干大根の酢の物		しらす干し		切干大根 きゅうり	さとう		酢 しょうゆ	
			みそ汁	厚揚げ みそ		にんじん ねぎ	ごぼう もやし	じゃがいも		煮干し	
10	月		カレーライス(ご飯)					米			825 30.3
			カレーライス(ルウ)	豚肉		にんじん トマトピューレ	にんにく 玉ねぎ グリンピース	じゃがいも	油	カレールウ しょうゆ	
			鶏肉の照り焼き	鶏肉					油	しょうゆ みりん 酒	
			フレンチサラダ				ブロッコリー きゅうり コーン	さとう	油	酢 塩 こしょう	
11	火		減量パン					パン			842 35.0
			オムレツ	たまご	牛乳	パセリ	玉ねぎ	さとう		塩 こしょう	
			豆とひじきのサラダ	大豆	ひじき		キャベツ きゅうり レモン	さとう	油	酢 しょうゆ 塩 こしょう	
			ナポリタン	ウインナー	チーズ	にんじん ビーマン	玉ねぎ マッシュルーム	スパゲッティ	油	塩 こしょう ケチャップ ソース 中濃ソース	
12	水		親子丼(ご飯)					米 麦			810 32.6
			親子丼(具)	鶏肉 たまご		にんじん ねぎ	干し椎茸 玉ねぎ	さとう		塩 しょうゆ みりん けずり節 昆布	
			ちくわのゆかり揚げ	ちくわ				小麦粉	油		
			ごま酢あえ				きゅうり もやし	さとう	ごま	酢 しょうゆ	
13	木		パンパン					パンパン			824 32.6
			若鶏のソース焼き	鶏肉				さとう		塩 こしょう ワイン しょうゆ ソース	
			ポパイサラダ			ほうれんそう	キャベツ きゅうり コーン	さとう	コールスロートレッシング 油	酢 ワイン	
			キャロットスープ	ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	玉ねぎ	じゃがいも		ホワイトルウ 塩 こしょう	
14	金		ご飯					米			781 30.9
			ホキの南蛮漬	ホキ			玉ねぎ	かたくり粉 さとう	油	塩 こしょう 酢 しょうゆ みりん	
			こまつなのじゃこ炒め		しらす干し	こまつな	もやし		油	しょうゆ 塩 こしょう	
			肉じゃが	豚肉		にんじん さやいんげん	玉ねぎ	じゃがいも (いとこんにゃく) さとう	油	しょうゆ 酒	
17	月		コッペパン					パン			857 41.7
			鶏肉のタルタル焼き	鶏肉			玉ねぎ		タルタルソース	酒 塩 こしょう	
			ブロッコリーサラダ			ブロッコリー	きゅうり コーン	さとう	油	酢 塩 こしょう ワイン	
			カレービーンズ	大豆 豚肉		にんじん さやいんげん	玉ねぎ	じゃがいも さとう	油	カレールウ ケチャップ ソース	

日	曜	牛乳 無機質	献立名	主 な 材 料						エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	
				【赤】おもに身体をつくる		【緑】おもに体の調子をととのえる		【黄】おもにエネルギーになる			調味料
				たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂質		
19	水		ご飯 れんこんつくね レモンあえ 厚揚げの五目煮	すり身 豆腐 えび たまご		れんこん 玉ねぎ		米	油	酒	825 32.9
21	金										
24	月										

* 材料の都合により、献立を変更することがあります。

1年間のまとめクイズ

つき月	クイズ・答え	栄養士より一言
4月	学校給食は、1日に必要な栄養素のおよそ（ ）がとれるように計算されている。（ ）に入る言葉は何？ (答え) 3分の1	毎食、栄養士が栄養価を計算しています。残さず食べてもらえると嬉しいです。
5月	「若竹汁」は春が旬の「わかめ」と何の汁？ (答え) たけのこ	煮物、揚げ物、ご飯…何に入れてもおいしいですね。
6月	牛乳・乳製品、小魚の他に、カルシウムが多く含まれている食品は何？ (答え) 青菜、大豆製品	カルシウムをたくさんとって、骨の貯金をしましょう！
7月	天の川や織姫さまが織った織物の糸に見立てられた、七夕の行事食は何？ (答え) そうめん	七夕の願い事は叶いましたか？
9月	正しい姿勢で食べると、食べたものの消化吸収がよくなる。○か×か。 (答え) ○	正しい姿勢で食べている人は、見ていて気持ちがいいです。
10月	大豆はたんぱく質が多いことから、（ ）と呼ばれることがある。（ ）に入る言葉は何？ (答え) 畑の肉	今月は、「カレーピーズ」、「豇とひじきのサラダ」、「磯煮」に大豆が入っています。
11月	ご飯の他に汁物と、3つのおかずが含まれる献立のことを、漢字4文字で何という？ (答え) 一汁三菜	品数を増やすことで、栄養バランスが整います。
12月	冬至には（ ）の重なる食材を食べる風習がある。（ ）に入るひらがな1文字は何？ (答え) ん	「ん」が重なる食材は「運」を呼び込むのでしたね。
1月	キウイを早く食べ頃にした時に、キウイと一緒にビニール袋に入れるとよい果物は？ (答え) りんごやバナナ	りんごやバナナが出す「エチレン」という成分がキウイを食べ頃にしてくれます。
2月	正しく箸を使うと固定されるのは、下の箸である。○か×か。 (答え) ○	下の箸を固定し、上の箸だけを動かします。

3月3日はひな祭り！

ひな祭りは、女の子の健やかな成長と幸せを願う行事です。ひな人形を飾ることで、ひな人形が女の子の代わりに病気などを引き受けてくれると言われていました。



ひなあられ

桃、緑、黄、白の4色で四季を表し、1年通じて健康でいられますようにという願いが込められている。



ひしもち

厄を払うとされる「よもぎ」入りの草もちをひし形にしたのが始まりとされている。桃、緑、白の3色が使われることが多く、春の景色を表すと言われている。

卒業生のみなさんへ

ご卒業おめでとうございます。心も体も成長途中のみなさんにとって、食事から栄養素をしっかりとること、食事を楽しむことは何よりも大切です。特に中学生のみなさんは、これから自分で食べ物を選択する機会が増えると思います。栄養バランスのよい食事に悩んだ時は、ぜひ給食を思い出してくださいね。

今月の予定