



* 3月の献立表 *

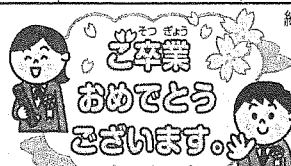


今月の食育目標 : 感謝の気持ちをもって食べよう

日	曜	牛乳	献立名	〈赤〉 おもに体をつくるものになる食品		〈緑〉 おもに体の調子を整えるものになる食品		〈黄〉 おもにエネルギーのもとになる食品		1人1日(kcal) たんぱく質(g) 脂質(%)	メモ
				たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂質		
1	水	給食	長中3年生生案「勉強がんばろう! 給食」 ポイント: 主菜→青魚で記憶力UP! 副菜→野菜でビタミンをとる! 汁物→具沢山で色んな栄養をとれる! デザート→集中力UP!							651 30.0 25.9	受験必勝 給食 JAふじ伊豆 伊豆の国 果菜委員会 さんより ミニトマト 提供日
			むぎごはん					こめ、むぎ			
			さばのみそに	さば、みそ			しょうが	さとう			
			ツナいりおひたし	まぐろ		こまつな	キャベツ				
			とうにゅうとんじる	とうふ、ぶたにく とうにゅう、みそ		にんじん	たまねぎ、こんにゃく だいこん、ねぶかねぎ	さといも	ごまあぶら		
2	木	給食	ヨーグルト	JAふじ伊豆 伊豆の国果菜委員会さんより提供していただきました		ヨーグルト				662 21.0 23.7	中学なし
			ミニトマト			ミニトマト					
3	金	給食	あげパン		だっしふんにゅう			こむぎこ、さとう	ショートニング、あぶら	654 27.1 25.7	ひなまつり 献立 中学3年生 なし
			ポークビーンズ	ぶたにく、だいず きんときまめ、だいふくまめ		にんじん、トマト(加熱済)	にんにく、しょうが、たまねぎ	さとう、じゃがいも	あぶら		
			フルーツポンチ				みかん、パイン(加熱済)	さとう、ナタデココ しょうしんこ			
			むぎごはん					こめ、むぎ			
			とりにくのみそやき	とりにく、みそ		にんにく、しょうが	キャベツ	さとう	ごま		
6	月	給食	ごまあえ			にんじん、こまつな	キャベツ	さとう		666 29.9 23.2	郷土食の旅 in 長野県
			なのはないりすましじる	とうふ、なると		なのはな	たまねぎ、しめじ				
			ひなまつりゼリー	とうにゅう	かんてん		りんごかじゅう(加熱済) いちごかじゅう(加熱済)	みずあめ、さとう			
			ソフトめん					こむぎこ			
			ミートソース	ぶたにく、ぎゅうにく		にんじん、トマト(加熱済)	にんにく、しょうが、たまねぎ セロリ、マッシュルーム	さとう、こむぎこ	あぶら		
7	火	給食	フレンチサラダ	ハム		ブロッコリー	キャベツ、コーン	さとう	あぶら	697 26.4 31.1	ふるさと 給食の日
			てづくりドーナツ	たまご				さとう、こむぎこ	あぶら		
			ミルク(コーヒー)					さとう			
			むぎごはん					こめ、むぎ			
			ソースかつどん	ぶたにく、とうにゅう				こむぎこ、パンこ さとう	あぶら、ごま		
8	水	給食	ポイルキャベツ				キャベツ			551 22.1 29.2	快眠給食
			ぐだくさんみそしる	とうふ、あぶらあげ、みそ		にんじん	しめじ、だいこん、ねぶかねぎ	さつまいも	ごまあぶら		
			りんごゼリー				りんごかじゅう(加熱済)	さとう			
			ねじりがたパン		だっしふんにゅう			こむぎこ、さとう	ショートニング、あぶら		
			かいそうサラダ	ハム	わかめ、こんぶ	こまつな	キャベツ、コーン、こんにゃく	さとう	ごまあぶら		
9	木	給食	ビーフシチュー	ぎゅうにく		にんじん、トマト(加熱済)	にんにく、しょうが、たまねぎ マッシュルーム	さとう、こむぎこ じゃがいも	あぶら	665 24.9 23.2	卒業・卒園 お祝い献立
			いちご				いちご				
			むぎごはん					こめ、むぎ			
			きんめのにつけ	きんめだい			しょうが	さとう			
			ブロッコリーのおかかあえ	かつおぶし		にんじん、ブロッコリー	キャベツ	さとう			
10	金	給食	あおのりだんこのすましじる	とうふ、たら	あおのり	はねぎ	もやし、しいたけ、エリンギ			692 23.5 29.1	世界の果てまで 行って給食 in 台湾
			おこめのムース	たまご				こめ、さとう			
			げんまいいりごはん					こめ、げんまい			
			いかフライのレモンに	いか			レモンかじゅう(加熱済)	こむぎこ、パンこ さとう	あぶら		
			いそマヨサラダ	かつおぶし	のり	こまつな、にんじん	キャベツ	さとう	ノンエッグマヨネーズ		
13	月	給食	とうふとほろれんそうのみそしる	とうふ、みそ		ほうれんそう	えのきたけ、ねぶかねぎ、たまねぎ			684 26.1 32.7	卒業生 の皆さんへ
			やきプリンタルト	たまご	にゅうせいぶん			こむぎこ、さとう	あぶら		
			おせきはん	あずき				こめ、もちこめ	ごま		
			とりにくのしおからあげ	とりにく			にんにく、しょうが	こむぎこ、さとう かたくりこ	あぶら		
			こまつなあえ	まぐろ		こまつな、にんじん	キャベツ	さとう			
14	火	給食	なるといりすましじる	たら、なると、とうにゅう	わかめ		えのきたけ、たまねぎ	じゃがいも		609 27.6 25.1	世界の果てまで 行って給食 in 台湾
			おいわいデザート	とうにゅう			いちごかじゅう(加熱済)	こめ、さとう	あぶら		
			むぎごはん					こめ、むぎ			
			ルーローハン	ぶたにく、うすらたまご		チンゲンサイ	にんにく、しょうが、たまねぎ だけのこ	かたくりこ、さとう	ごまあぶら		
			しるビーフン	やきぶた、とうふ		にんじん、こまつな	きくらげ、コーン、たまねぎ	ビーフン かたくりこ	ごまあぶら		
15	水	給食	デコボン				デコボン			676 28.3 30.6	幼稚園 なし
			げんまいいりうすまきパン		だっしふんにゅう			こむぎこ、さとう げんまい	ショートニング、あぶら		
			ハンバーグ トマトソースかけ	ぶたにく、とうふ とうにゅう、ぎゅうにく		トマト(加熱済)	たまねぎ	パンこ、さとう	あぶら		
			グリーンサラダ			ブロッコリー	キャベツ、コーン	さとう	あぶら		
			ミックスポタージュ	とうにゅう		にんじん	たまねぎ	じゃがいも			
15	水	給食	いちごプリン	とうにゅう、ゼラチン			いちごかじゅう(加熱済)	さとう、みずあめ			

卒業生の皆さんへ

ご卒業おめでとうございます。どんな部活に入ろうかな、新しい友達とはできるかなと、緊張と楽しみな気持ちで胸がいっぱいだと思います。中学生になると心も体もどんどん成長し、必要になる栄養素の量もグン!とアップします。給食の量も、もちろん増えます! 新しい生活に少しずつ慣れていきましょうね。



給食の献立をHPに掲載しています。感想、知りたいレシピ等も随時募集しています!

