

# 3月献立表

今月の食育目標：食生活を振り返ろう

令和5年度  
真田中学校

日	牛乳	予定献立	主な食材						エネルギーたんぱく質脂質 食塩相当量	今月のメッセージ☆
			主に体の組織を作る		主に体の調子を整える		主に熱や力になる			
			1群 肉魚卵豆類 油揚げ、鶏糸卵	2群 牛乳小魚海藻 刻みのり	3群 緑黄色野菜 にんじん	4群 その他の野菜果物 れんこん、干し椎茸、かんぴょう	5群 穀類芋類砂糖 精白米、発芽玄米、砂糖、三温糖	6群 油脂類 油		
1 金	○	ちらし寿司	油揚げ、鶏糸卵	刻みのり	にんじん	れんこん、干し椎茸、かんぴょう	精白米、発芽玄米、砂糖、三温糖		741 kcal	<b>食育目標</b> 今月の食育目標は「食生活を振り返ろう」です。みなさんはこの1年間、給食や食育活動を通してさまざまなことを学んできました。給食が栄養になって体も心も大きく成長していることでしょ。3月の給食日数は少ないですが、1年間を振り返り、学んだことや日々の食事で自分の健康な体づくりのために意識したいことを考えてみましょう。
		牛乳&小魚&いちご	ひな祭り献立	牛乳、小魚		いちご			37 g	
		さわらの西京漬け焼き	さわら西京漬け						22 g	
		しょうが風味サラダ		しらす干し	にんじん、水菜	キャベツ、だいこん、しょうが	砂糖	ごま油	3.0 g	
		豆腐のすまし汁	木綿豆腐、星型なると		にんじん、ほうれんそう	たまねぎ、干し椎茸				
4 月	○	発芽玄米入りご飯					精白米、発芽玄米	718 kcal		
		牛乳&小魚		牛乳、小魚						37 g
		さけのみそマヨチーズ焼き	秋さけ、みそ	チーズ	パセリ	たまねぎ、コーン		マヨドレ		21 g
		和風サラダ		のり	にんじん	キャベツ、だいこん	砂糖	油		2.1 g
		そばろ汁	鶏ひき肉			しょうが、たまねぎ、だいこん、えのきたけ、ねぎ	じゃがいも、こんにゃく、でんぶん	油		
5 火	○	発芽玄米入りご飯					精白米、発芽玄米	821 kcal		
		牛乳&小魚	入試応援献立	牛乳、小魚						38 g
		ヒレカツ	豚ひれ肉				はなごころも、パン粉、三温糖	米油		23 g
		勝ち星コーンサラダ		星型チーズ	水菜、にんじん	コーン、キャベツ				3.2 g
		大根と油揚げのみそ汁	油揚げ、みそ		にんじん、こまつな	だいこん、えのきたけ、ねぎ				
7 木	○	発芽玄米入りご飯					精白米、発芽玄米	908 kcal	<b>思い出献立</b> 11日は「3年生思い出給食」です。主食・主菜・副菜・汁物・デザートでそれぞれリクエストが一番多かったメニューを組み合わせてみました。主食の一番人気は揚げパンだったので、パンの日を揚げパンにし、11日は2番目にリクエストが多かった「キムタクご飯」にしました。	
		牛乳&小魚		牛乳、小魚						30 g
		ポークカレー	豚もも肉		にんじん	にんにく、たまねぎ、りんごペースト	じゃがいも、小麦粉	サラダ油、無塩バター、米油		31 g
		ちくわのかば焼き	ちくわ				でんぶん、三温糖			3.9 g
		糸寒天のサラダ		糸寒天	にんじん	キャベツ、だいこん、コーン、レモン果汁	砂糖			
8 金	○	ココア揚げパン					コッパパン、砂糖	米油	842 kcal	
		牛乳		牛乳					37 g	
		とり肉のマーマレード焼き	鶏むね肉			マーマレード			32 g	
		フレンチサラダ			水菜、にんじん	キャベツ、コーン	砂糖	オリーブ油	3.8 g	
		白菜とベーコンのスープ	ベーコン		にんじん	しょうが、ねぎ、たまねぎ、はくさい、たけのこ	はるさめ	油		
11 月	○	キムタクご飯	豚もも肉			キムチ漬け、つば漬、ねぎ	精白米、発芽玄米	油、ごま油	850 kcal	
		牛乳&小魚&プリン	3年生思い出給食	牛乳、小魚、牛乳					37 g	
		鶏の唐揚げ	鶏むね肉				でんぶん	米油	29 g	
		海藻サラダ		海藻サラダ、糸寒天	水菜	キャベツ、コーン	砂糖	油	4.0 g	
		ABCスープ	ウインナー		にんじん、こまつな	にんにく、たまねぎ、セロリ	じゃがいも、ABCマカロニ	オリーブ油		
12 火	○	ソフト麺					ソフト麺		851 kcal	<b>最後の給食</b> 令和5年度が終わります。3年生は最後の給食になります。真田中学校のみなさんにとって給食が良い思い出となるよう、給食室一同心を込めて作りま。楽しみにしてください。
		牛乳		牛乳					35 g	
		じゃが丸くん		チーズ			じゃがいも、でんぶん	米油	28 g	
		のりいっぱいサラダ		のり	にんじん、水菜	キャベツ	はるさめ、砂糖	ごま油	2.7 g	
		ミートソース	鶏ひき肉		にんじん、トマト缶	にんにく、たまねぎ、しめじ	小麦粉、砂糖	無塩バター		
13 水	○	発芽玄米入りご飯					精白米、発芽玄米	718 kcal		
		ピビンバ丼の具	鶏ひき肉		チンゲンサイ、にんじん	もやし、ねぎ	三温糖	油		34 g
		牛乳&小魚		牛乳、小魚						20 g
		卵と菜の花のサラダ	卵		なばな	キャベツ、きゅうり	砂糖	油		2.6 g
		春雨スープ	鶏ひき肉		こまつな	しょうが、ねぎ、たまねぎ、はくさい	はるさめ			
14 木	○	お赤飯	あずき				もち米、精白米	900 kcal		
		牛乳&小魚&ミルク(いちご)		牛乳、小魚						38 g
		えびフライ	エビ				小麦粉、パン粉、三温糖	米油		27 g
		マカロニサラダ	卒業お祝い献立		にんじん	キャベツ、コーン	じゃがいも、マカロニ、砂糖	マヨドレ		3.6 g
		お祝いすまし汁	お祝いなると、木綿豆腐		にんじん、ほうれんそう、みつば	たまねぎ、干し椎茸				
いちごのケーキ										

献立は都合により変更します。