



# 3月学校給食献立予定表



2019年

竜王北中学校

日(曜日)	献立名			食品の種類と働き			備考	
	牛乳	主食	副食	番号	赤の食品群 血や肉・骨を作る	緑の食品群 体の調子を整える		黄の食品群 熱や力のもとになる
1(金)		ちらしずし①	鶏肉の照り焼き② 塩こんぶ和え③ 麩のすまし汁④ ひなあられ		牛乳		ひなあられ	ひな祭り給食 
				①	卵 のり	にんじん れんこん 干しいたけ たけのこ かんぴょう さやえんどう	米 砂糖	
				②	鶏肉	しょうが	砂糖 ごま かたくり粉	
				③	こんぶ	キャベツ きゅうり にんじん	ごま	
				④		干しいたけ ほうれん草 ねぎ	麩	
4(月)		麦ご飯	とんかつ① せんキャベツ② マカロニサラダ③ 豆腐のみそ汁④		牛乳		米 麦 強化米	受験応援給食 
				①	豚肉 卵		小麦粉 パン粉 油 ソース	
				②		キャベツ		
				③	ハム	きゅうり にんじん コーン	マカロニ マヨネーズ	
				⑤	豆腐 わかめ みそ	ねぎ		
5(火)		麦ご飯	さばのみそ煮① 大根きんぴら② じゃがいものみそ汁③ ミニトマト		牛乳		米 麦 強化米	今日の魚はさば 
				①	さば みそ	しょうが	砂糖	
				②	豚肉	大根 にんじん ごぼう いんげん	油 砂糖	
				③	みそ	えのき ねぎ	じゃがいも	
6(水)		焼き豚 チャーハン①	華風和え② 肉団子スープ③ オレンジゼリー④		牛乳			焼き豚 たっぷり チャーハン 
				①	焼き豚 卵	玉ねぎ にんじん 干しいたけ ねぎ グリンピース	米 麦 強化米 オイスターソース 油	
				②		ほうれん草 にんじん もやし キャベツ	ごま 砂糖 ごま油	
				③	鶏肉団子	ねぎ 白菜 干しいたけ にんじん	ごま油	
7(木)		ココア 揚げパン①	鶏肉のから揚げ② 海草サラダ③ ワンタンスープ④ レモンソーダゼリー		牛乳		レモンソーダゼリー	3-1 希望献立 
				①			ツイストコッペパン 油 ミルクココア 砂糖	
				②	鶏肉	しょうが にんにく	かたくり粉 油	
				③	かに風かまぼこ 海草	キャベツ にんじん きゅうり	和風ドレッシング	
				④	豚肉	ねぎ しょうが にんじん 白菜 チンゲンサイ 干しいたけ	ワンタンの皮 ごま油 かたくり粉	
8(金)		ポークハヤシ ライス①	切り干し大根サラダ② フルーチェ③		牛乳			人気の ハヤシライス 
				①	豚肉 生クリーム	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん しめじ トマト	米 麦 強化米 ハヤシルー デミグラスソース 油	
				②	ツナ	切干大根 フロccoli にんじん きゅうり	ごま油 ごま 砂糖	
11(月)		お赤飯①	鶏肉のレモンソース和え② 春雨サラダ③ なるとのすまし汁④ いちごショート		牛乳		いちごショート	卒業お祝い 給食 
				①	甘納豆		米 もち米 ごま	
				②	鶏肉	しょうが レモン果汁	かたくり粉 油 砂糖	
				③	ハム	にんじん きゅうり	春雨 砂糖 ごま油	
				④	なると	ほうれんそう ねぎ		

## 3月3日 ひな祭り

ひな祭りの行事食といえば、ちらしずしやハマグリのお吸い物、ひしもち、ひなあられ、白酒などがあります。その一つひとつに、女の子のすこやかな成長と幸せへの願いがこめられています。



そつ ぎょう しん きゅう  
**卒業、進級  
おめでとう**



日(曜日)	献立名			食品の種類と働き			備考	
	牛乳	主食	副食	番号	赤の食品群 血や肉・骨を作る	緑の食品群 体の調子を整える		黄の食品群 熱や力のもとになる
13(水)		ひじきスパゲティ①	イタリアンサラダ② イタリアンスープ③ アップルパイ④		牛乳			旬の食材 セロリ 
				①	ひじき 鶏肉 油揚げ さつま揚げ	にんじん 玉ねぎ えだまめ	スパゲティ オリーブオイル 油 砂糖	
				②		キャベツ にんじん コーン きゅうり	イタリアンドレッシング	
				③	ベーコン	玉ねぎ セロリ パセリ		
14(木)		麦ご飯	赤魚の西京焼き① 五目煮豆② 大根のみそ汁③		牛乳		米 麦 強化米	今日の魚は 赤魚 
				①	赤魚の西京漬け			
				②	こんぶ 大豆 さつま揚げ	にんじん	こんにゃく 砂糖	
				③	油揚げ みそ	大根 にんじん		
15(金)		そばろパン	ポテトのチーズ焼き① 温野菜ソテー② かにたまスープ③ りんごゼリー④		牛乳		そばろパン	カリフラワーには いろいろな色がある？ 
				①	ツナ ベーコン チーズ	コーン 玉ねぎ	フライドポテト マヨネーズ	
				②	ベーコン	ブロッコリー カリフラワー パプリカ	バター	
				③	かに風かまぼこ 卵 わかめ	ねぎ	かたくり粉	
18(月)		親子丼①	キャベツのごま和え② なめこのみそ汁③		牛乳			旬の食材 キャベツ 
				①	鶏肉 卵 なた	玉ねぎ にんじん 干しいたけ グリンピース	米 麦 強化米 砂糖	
				②		キャベツ にんじん 白菜 ほうれん草	砂糖 ごま	
				④	豆腐 油揚げ みそ	なめこ ねぎ		
19(火)		バターロールパン	たまごコロッケ① 小松菜サラダ② 春雨スープ③ コーヒーゼリー④		牛乳		バターロールパン	今年度 最後の給食 「ありがとうございました」 
				①	たまご チーズ 豚肉	玉ねぎ	じゃがいも バター 小麦粉 パン粉 油	
				②	ツナ	小松菜 キャベツ きゅうり コーン	オリーブオイル 砂糖	
				③	ベーコン	玉ねぎ コーン パセリ	春雨	
			④	生クリーム		コーヒーゼリーの素		

☆2ヶ月に一度程度食材の放射能検査を行っています。

☆献立の内容は材料やその他の都合などでかわることがあります。

## あなたの食生活は!?

# 食生活チェックシート

自分の食生活を振り返り、「はい」か「いいえ」に○を付けましょう。

<p>朝ごはんを毎日食べていますか?</p> <p>はい ・ いいえ</p>	<p>食事の前に手をきれいに洗っていますか?</p> <p>はい ・ いいえ</p>	<p>「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしていますか?</p> <p>はい ・ いいえ</p>
<p>よくかんで食べていますか?</p> <p>はい ・ いいえ</p>	<p>食事のマナーを守れていますか?</p> <p>はい ・ いいえ</p>	<p>正しいおはしの持ち方、食器の置き方を知っていますか?</p> <p>はい ・ いいえ</p>
<p>おやつは時間と量を決めて食べていますか?</p> <p>はい ・ いいえ</p>	<p>好き嫌いなく何でも食べていますか?</p> <p>はい ・ いいえ</p>	<p>家族や友達と一緒に楽しく食べていますか?</p> <p>はい ・ いいえ</p>

<p>「はい」が7~9個</p> <p><b>金</b></p> <p>すばらしい!</p> <p>新しい学年でも、その調子で過ごせるといいですね。</p>	<p>「はい」が4~6個</p> <p><b>銀</b></p> <p>あと一步!</p> <p>できなかったことを意識して、取り組んでみましょう。</p>	<p>「はい」が1~3個</p> <p><b>銅</b></p> <p>がんばって!</p> <p>まずはできそうなことから、がんばってみましょう。</p>	<p>「はい」が0個</p> <p><b>残念...</b></p> <p>自分にできることは何かを考えて、挑戦してみましょう。</p>
--	--	--	--

