



3月 献立予定表

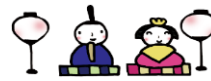


実施日	献立名	主に体の組織を作る		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		調味料	栄養価		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		エネルギー	たんぱく質	カルシウム
		魚・肉・豆・卵	乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	淡色野菜・果物・きのこ	穀類・いも・糖	油脂・種実		kcal	g	mg
1 (金)	ちらし寿司 牛乳	卵 鶏肉 油揚げ	牛乳 のり	にんじん	ごぼう えだまめ	米 砂糖	油	うすくち醤油 塩 みりん 酢	839	35.7	404
	えびフライ	えび 大豆粉			パン粉 でん粉 小麦粉 砂糖	油	塩 香辛料				
	菜の花あえ	3/3 ひなまつり 行事食		菜の花 ほうれん草	キャベツ コーン	砂糖	こいくち醤油 塩 みりん				
	すまし汁		とうふ	わかめ	葉ねぎ	たまねぎ えのきだけ	花麴	うすくち醤油 酒 みりん			
	さくらもち		小豆		桜葉		もち米 砂糖 麦芽糖	塩 削り節(だし)			
4 (月)	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 麦			814	24.1	304
	ポークカレー	豚肉		にんじん トマト ユース	たまねぎ しょうが にんにく	じゃがいも 小麦粉	バター 油	カレー粉 塩 コリアンダーソース 薄口醤油 トマトチャップ チョウネ			
	れんこんのトッピングサラダ			にんじん	れんこん きゅうり きゃべつ レタス	砂糖	油	うすくち醤油 塩 酢			
	いよかん				いよかん						
5 (火)	ごはん 牛乳		牛乳			米			786	26.2	408
	春巻き	豚肉		にんじん	たまねぎ きゃべつ しょうが しいたけ	小麦粉 春雨 片栗粉 米粉 砂糖	油	醤油 塩			
	きゅうりのピリ辛あえ				きゅうり たまねぎ	砂糖	ごま油 ラー油	うすくち・こいくち醤油 みりん			
	厚揚げの中華風煮	豚肉 厚揚げ		チンゲン菜 にんじん 葉ねぎ	はくさい たまねぎ しょうが	砂糖 片栗粉	油 ごま油	芥末・中華入・酒 塩 こいくち醤油			
6 (水)	ごはん 牛乳		牛乳			米			784	29.4	464
	かぼちゃコロッケ	卵 豚肉		かぼちゃ にんじん	たまねぎ	小麦粉 パン粉 砂糖	油	濃口醤油 酒 塩 トマトチャップ ウスターソース			
	野菜のごまあえ			ほうれん草 にんじん	キャベツ もやし	砂糖	ごま	こいくち醤油			
	豚汁	豚肉 厚揚げ みそ		にんじん 葉ねぎ	たまねぎ ごぼう こんにゃく	じゃがいも	油	煮干し(だし)			
7 (木)	ごはん 牛乳		牛乳			米			858	36.6	377
	佐賀牛ハンバーグ	牛肉 卵			たまねぎ	パン粉 砂糖		塩 トマト 中農ソース 赤ワイン トマトチャップ			
	紅白なます	かつお節		にんじん	だいこん	砂糖		塩 酢			
	うったち汁	豚肉		葉ねぎ	たまねぎ ごぼう だいこん	さといも 小麦粉		塩 酒 煮干し(だし) こいくち・うすくち醤油			
	いちご				いちご						
	お祝いデザート 3年生	卵	クリーム 牛乳		いちご	砂糖 小麦粉 水あめ	マーガリン 油脂	ゼラチン 洋酒			
	お祝いデザート 1・2年生	豆乳 大豆粉			イチゴピューレ いちご果汁	砂糖 麦芽糖 米粉	油				
8 (金)	卒業式										
11 (月)	ごはん 牛乳		牛乳			米			704	29.7	409
	ホキフライ	ホキ	あおさ			パン粉 小麦粉 でん粉	油	塩 香辛料			
	切干大根とひじきの炒め煮	牛肉	ひじき 高野豆腐	にんじん いんげん	切干大根 ごぼう	砂糖	油	こいくち醤油 みりん 酒			
	かきたま汁	卵	スキムミルク	にんじん ほうれん草	たまねぎ えのきだけ	片栗粉		うすくち・こいくち醤油 塩 煮干し(だし)			
12 (火)	ココア揚げパン 牛乳		牛乳			小麦粉 さとう 食塩 脱脂粉乳 イースト	ショートニング 油	ミルクココア	839	27.4	322
	ベーコンとほうれん草の和風パスタ	ベーコン		ほうれん草	しめじ たまねぎ にんにく	スパゲティ	油	トマト みりん 一味唐辛子 うすくち醤油 塩 トマト			
	ポテトサラダ	ロースハム		にんじん	きゅうり	じゃがいも はちみつ マカロニ	卵不使用マヨネーズ	塩 こしょう			
13 (水)	シシリアンライス 牛乳	牛肉	牛乳	トマト	たまねぎ にんにく きゅうり レタス	米 はちみつ	油 マヨネーズ	こいくち醤油 みりん 酒	840	30.8	280
	根菜スープ	ベーコン		にんじん パセリ	たまねぎ ごぼう だいこん はくさい	じゃがいも		うすくち醤油 塩 トマト コンソメ 酒 みりん			
14 (木)	ごはん 牛乳		牛乳			米			759	30.2	277
	鶏肉の唐揚げねぎソースかけ	鶏肉		葉ねぎ	しょうが	砂糖 片栗粉	油 ごま油	塩 酒 こいくち醤油 酢			
	大根サラダ	ツナ			だいこん きゅうり	砂糖	卵不使用マヨネーズ				
	きのこ豚肉のスープ	豚肉		にんじん	しめじ えのきだけ たまねぎ はくさい		油	塩 トマト チキンスープ 中華スープ			
15 (金)	ごはん 牛乳		牛乳			米			674	28.9	326
	魚の黄金焼き	ホキ		にんじん			卵不使用マヨネーズ	塩 トマト 酒			
	花野菜サラダ			ブロッコリー 赤ピーマン	カリフラワー きゅうり キャベツ		和風ドレッシング				
18 (月)	ごはん 牛乳		牛乳			米			745	32.2	474
	豚肉のしょうが焼き	豚肉			しょうが	砂糖 片栗粉		酒 塩 濃口醤油 みりん			
	きゅうりのごまあえ			にんじん	きゅうり もやし	砂糖	ごま	こいくち醤油 みりん			
	小松菜のみそ汁	とうふ 油揚げ みそ		小松菜 葉ねぎ	だいこん たまねぎ			煮干し(だし)			
19 (火)	黒糖パン 牛乳		牛乳			小麦粉 さとう 食塩 脱脂粉乳 イースト 黒糖	ショートニング 油		861	32.9	397
	パリパリ皿うどん	いか えび 豚肉 かまぼこ		にんじん 葉ねぎ	たまねぎ もやし きゃべつ きくらげ コーン	揚げチャーメン 片栗粉	油	酒 中華入・トマト うすくち・こいくち醤油 芥末			
	ごぼうサラダ	ロースハム		にんじん	ごぼう きゅうり		ごま 焙煎ごま油 レタス				
	大豆とさつま芋の甘辛煮	大豆				さつま芋 砂糖 片栗粉	油	こいくち醤油			
20 (水)	春 分 の 日										
21 (木)	いなり寿司 牛乳	油揚げ	牛乳			米 砂糖 でん粉	ごま	醤油 酢 塩	769	31.2	451
	千草焼き	卵 鶏肉	チーズ	ほうれん草 にんじん	たまねぎ しいたけ	砂糖 でん粉	油	醤油 塩 かつお節エキス			
	切干大根とたくあんのおかか煮	かつお節		にんじん ほうれん草	切干大根 だいこん			みりん 醤油			
	わかめうどん	鶏肉	わかめ	葉ねぎ にんじん	たまねぎ	うどんめん		薄口・濃口醤油 酒 塩 みりん 煮干し(だし)			

食育だより

(毎月19日は食育の日)

【今月の目標】
給食の反省をしよう



令和6年
3月号
武雄市立武雄中学校

今年度も残り1か月となりました。進級・進学に向けて1年間の反省をしてみましょう。また、新たな生活に向けて体調管理に気をつけましょう。



食育の1年間をふりかえってみましょう



みなさんは、学校や家でどのような食生活を送っていましたか。1年間のようすにごさしてきたのか、自分自身をふりかえってみましょう。



自分ができたことに○(できた)△(時々できた)×(できなかった)の印をつけてみましょう。

①毎日朝ごはんを食べた	②1日3食、残さず食べて食べた	③間食は時間を決めて食べ、食べすぎなかった	④3つのグループの食品をバランスよく食べた	⑤食べられることに感謝できた
⑥よくかんで食べるよう心がけた	⑦ながら食べをしなかった	⑧塩分、脂質、糖分の多い菓子などは少しだけ食べた	⑨きらいなものでもがんばって食べた	⑩みんなと仲よく食べた



春が来る！ 食べられる花

菜の花



アブラナの花のつぼみや花芽のついた穂先のくきを食べます。すでに咲いた小さな花びらも食べられます。緑黄色野菜

でビタミンAのほか、ビタミンCや成長期に欠かせない鉄もたっぷりです。

3月の伝統行事 ひなまつり



ひなまつり

3月3日は桃の節句ともいい、もとは中国から伝わった上巳の行事と日本のひいな遊び(公家の間で行われていた)が合わさったものといわれています。災いなどをはらうために、人形を海や川に流したり、はまぐりのうしお汁やひしもちなどを食べたりします。また、古代の中国では、桃は邪気をはらう神聖な木ともいわれていて、桃の花を浮かべる桃花酒なども飲まれていました。

春休みも朝ごはんを必ず食べましょう

朝ごはんを食べることはなぜ大切なのでしょう？

● 1日を元気にスタートできる



体温が上がり、体が目覚めます。

● 集中力がアップする



脳にエネルギーが行きわたり、やる気も出てきます。

● うんちが出やすくなる



腸が刺激され、はたらきがよくなります。

● 生活リズムが整う



決まった時間の食事が生活によりリズムを作ります。

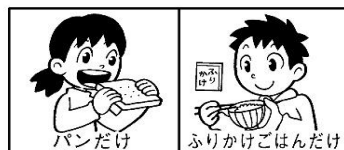
クイズ

Q. 真っ赤ないちご。赤以外にはどんな色があるかな？

①白 ②水色 ③紫色



「主食だけ」の朝食になっていませんか？



朝食を食べている人の中には、その内容が「主食だけ」の場合があります。朝から元気に活動するためにも、簡単なものでよいので、卵や野菜料理などの主菜や副菜も一緒にとるようにしましょう。

栄養バランスのよいみそ汁になりますよ



忙しい朝だからこそ

まずは具だくさんのみそ汁に「まごわやさしい」の食材を！！

- ま ……豆、大豆製品
- ご ……ごま
- わ ……わかめ、昆布、海苔などの海藻類
- や ……野菜
- さ ……魚
- し ……しいたけなどのきのこ類
- い ……じゃがいも、さつまいもなど