

# (北方中)令和5年度 3月 学校給食献立表

3月給食目標

1年間の給食の反省をしよう

北方給食センター

日曜	行事など	献立名	おもにからだをつくる(赤)		おもに体の調子を整える(緑)		おもにエネルギーとなる(黄)		調味料	エネルギー kcal たんぱく質 g 食塩相当量 g	アレルギー表示 義務7品目 (加工品)	
			たんぱく質 魚・肉・大豆・大豆製品	無機質 牛乳・小魚・海藻	ビタミン		炭水化物 穀類・いも類・砂糖	脂質 油脂				
					色の濃い野菜	その他野菜・きのこ・果物						
1 金	ひな祭り	ちらし寿司 牛乳	鶏肉 錦糸卵	牛乳	きぬさや	干しいたけ ごぼう	ごはん 砂糖	油	酒 しょうゆ みりん 酢 塩	698	錦糸卵(卵)	
		菜の花と豚肉のごまだれ和え	豚肉		にんじん 菜の花	キャベツ きゅうり しょうが	砂糖	ごま ねりごま	酒 しょうゆ みりん			
		春雨のすまし汁	かまぼこ		にんじん ねぎ	玉ねぎ 白菜 えのき	春雨		昆布 かつお節 しょうゆ 酒 塩			25.5
		ひなあられ	3月3日は「ひな祭り」です					ひなあられ				2.6
4 月	受験応援献立	ごはん 牛乳		牛乳	揚げ物はキャベツや大根と一緒に食べると消化にいいです。今日は早めに寝ましょう!		ごはん			726	パン粉(小麦) 小麦粉(小麦)	
		ヒレかつ ソース	豚肉				小麦粉 パン粉	ノンエッグマヨネーズ 油	酒 塩 こしょう とんかつソース			
		さっぱりじゃこサラダ	しらす干し		にんじん	キャベツ きゅうり		ごま油	しょうゆ 酢 ゆかり			31.9
		北方野菜のみそ汁	みそ		にんじん ねぎ	大根 玉ねぎ しいたけ	じゃがいも		煮干し			
5 火	3年生なし	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			687		
		魚のコーン焼き	鮭		パセリ	とうもろこし		ノンエッグマヨネーズ	塩 こしょう 酒			
		野菜のおかか和え	油揚げ かつお節		にんじん	キャベツ きゅうり			しょうゆ みりん			31.7
		豚もやし汁	豚肉		にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ もやし えのき		ごま油	かつお節 塩 酒 しょうゆ			1.8
6 水	3年生なし	黒糖パン 牛乳		牛乳			パン			833	パン(小麦、乳) 中華麺(小麦)	
		野菜たっぷり担々麺	豚ひき肉 みそ 豆乳		にんじん チンゲンサイ	キャベツ 玉ねぎ もやし きくらげ ねぎ にんにく しょうが	中華麺 砂糖	ごま油 ごま油	鶏がら 豚骨 酒 塩 しょうゆ 中華だし			
		たこ焼き	かつお節				たこ焼き		ソース			34.8
		わかめの中華サラダ		わかめ	にんじん	大根 きゅうり とうもろこし	砂糖	ごま油	しょうゆ 酢			3.4
7 木	卒業祝い	お祝い牛めし 牛乳	牛肉	牛乳	にんじん きぬさや	ごぼう	ごはん 砂糖	油	酒 みりん しょうゆ	744	バター(乳) ケーキ(小麦・乳・卵)	
		ホタテと いろいろ野菜のソテー	ホタテ	雄武町のホタテ 第4弾!!		パプリカ アスパラ	玉ねぎ れんこん	かたくり粉	油 バター			塩 こしょう 酒 しょうゆ
		かきたま汁	卵 鶏肉		にんじん ねぎ	玉ねぎ もやし しめじ	かたくり粉	油	昆布 かつお節 塩 しょうゆ			28.2
		[3年]卒業祝いケーキ [その他]フルーツムース		3年生にはショートケーキか チーズケーキを選んでもらっています				セレクトケーキ ムース				2.4
8 金	卒業式 (給食はありません)											
11 月		わかめごはん 牛乳		わかめごはんの素 しらす干し 牛乳			ごはん	ごま油		680		
		肉じゃが	牛肉		にんじん いんげん	玉ねぎ 干しいたけ	じゃがいも こんにゃく 砂糖	油	酒 塩 しょうゆ みりん	26		
		鶏ごぼう汁	鶏肉 厚揚げ		にんじん ねぎ	ごぼう もやし えのき		油	かつお節 昆布 酒 塩 しょうゆ	19.4		
12 火	3年生なし	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			732	天ぷら粉(小麦)	
		鱈のフリッター	さわら				天ぷら粉	ノンエッグマヨネーズ 油	塩 酒 香草パウダー			
		春キャベツのコールスローサラダ	ハム		にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし		ドレッシング	27.4			
13 水		大根とウインナーのスープ	ウインナー		にんじん	大根 玉ねぎ マッシュルーム 枝豆		油	鶏がら 塩 こしょう コンソメ ワイン	1.7		
		きなこトースト	きな粉	牛乳			パン 砂糖	バター 油		865	パン(小麦・乳) バター(乳)	
		豚肉とマカロニの ケチャップ炒め	豚肉		アスパラガス パプリカ	玉ねぎ しめじ にんにく	マカロニ	オリーブ油	塩 こしょう ワイン ケチャップ コンソメ	33.9		
		ポトフ	ベーコン		にんじん パセリ	キャベツ 大根 玉ねぎ マッシュルーム		オリーブ油	鶏がら 塩 こしょう ワイン コンソメ しょうゆ			
14 木	小学校卒業祝い	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			710	ケーキ(小麦・乳・卵)	
		鶏のから揚げ	鶏肉			しょうが	米粉 かたくり粉	油	酒 塩 しょうゆ みりん			
		紅白あえ	かにかま		にんじん	はくさい もやし	砂糖	ごま油	しょうゆ			27.8
		お祝いすまし汁	豆腐 かまぼこ		にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ えのき しいたけ			昆布 かつお節 しょうゆ 酒 塩			1.9

15	金	ごはん 牛乳	牛乳			ごはん			694			
		豚肉のマスタード焼き	豚肉		にんにく	はちみつ かたくり粉	ノンエッグマヨネーズ	マスタード 塩 こしょう しょうゆ				
		野菜炒め			にんじん ピーマン	キャベツ もやし		油	塩 こしょう コンソメ	24.9		
		ココロ野菜のスープ	ウインナー		にんじん	玉ねぎ マッシュルーム とうもろこし セロリー パセリ	じゃがいも		鶏がら 塩 こしょう コンソメ しょうゆ	1.9		
18	月	3年生なし	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん			739	チーズ(乳)		
		鶏肉の海苔塩チーズ焼き	鶏肉	チーズ のり				塩 こしょう 酒				
		ビーフン野菜炒め	豚肉		にんじん チンゲンサイ	キャベツ もやし	ビーフン	油	塩 こしょう 酒 中華だし しょうゆ	30.6		
		豆乳スープ	ウインナー 豆乳 みそ		にんじん	玉ねぎ だいこん しめじ えだまめ		油	鶏がら 塩 こしょう コンソメ 酒	1.9		
19	火	麦ごはん 牛乳	牛乳			ごはん			742	チーズ(乳)		
		ポークカレー	豚肉 ミックスビーンズ	粉チーズ	にんじん トマト	玉ねぎ マッシュルーム りんご しょうが にんにく	じゃがいも	油	鶏がら 塩 ワイン カレー粉 カレールウ ケチャップ ソース		ルウ(小麦、乳)	
		ツナのイタリアンサラダ	ツナ		パプリカ にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし	砂糖	オリーブ油	酢 しょうゆ 塩 こしょう	23.6		
		北方産のいちご			いちご	北方でとれました!!				2.5		
20	水	雄武町のホタテ第5弾!最後です! <b>春 分 の 日</b>										
21	木	3年生なし	ホタテと枝豆のごはん 牛乳	ホタテ	昆布 牛乳	にんじん	えだまめ しょうが	ごはん 砂糖	油	酒 塩 しょうゆ みりん	709	デザート (小麦・乳・卵)
		春野菜の卵とじ	ハム 卵		アスパラガス	玉ねぎ キャベツ しいたけ	砂糖	油	塩 こしょう しょうゆ			
		そばろ汁	豚ひき肉		にんじん 小松菜	大根 玉ねぎ えのき しょうが		油	かつお節 塩 酒 しょうゆ	27.3		
		お楽しみデザート					デザート			2.0		
22	金	修了式 (給食はありません)										

# 3月 給食だより

まだまだ寒い日が続いていますが、1日、1日春に近づいていますね。3月は、1年間の締めくくりの月です。給食や食生活について振り返ってみましょう。そして、学年最後の月を元気にすごしましょう!!

## 1年間の食生活をふり返ろう

<p><b>朝ごはんをしっかりと食べましたか?</b></p> <p><input type="checkbox"/>できた <input type="checkbox"/>だいたいできた <input type="checkbox"/>できなかった</p>	<p><b>おやつを食べすぎに気をつけましたか?</b></p> <p><input type="checkbox"/>できた <input type="checkbox"/>だいたいできた <input type="checkbox"/>できなかった</p>
<p><b>正しい手洗いができましたか?</b></p> <p><input type="checkbox"/>できた <input type="checkbox"/>だいたいできた <input type="checkbox"/>できなかった</p>	<p><b>好き嫌いせずに食べましたか?</b></p> <p><input type="checkbox"/>できた <input type="checkbox"/>だいたいできた <input type="checkbox"/>できなかった</p>
<p><b>食事のあいさつができましたか?</b></p> <p><input type="checkbox"/>できた <input type="checkbox"/>だいたいできた <input type="checkbox"/>できなかった</p>	<p><b>食事の準備や後片づけができましたか?</b></p> <p><input type="checkbox"/>できた <input type="checkbox"/>だいたいできた <input type="checkbox"/>できなかった</p>
<p><b>正しくはしを 持てましたか?</b></p> <p><input type="checkbox"/>できた <input type="checkbox"/>だいたいできた <input type="checkbox"/>できなかった</p>	<p>できた..... 2点 だいたいできた..... 1点 できなかった..... 0点</p> <p><b>合計してみよう</b></p> <p>・12点以上の人...よくできました。この調子で来年度もがんばりましょう。</p> <p>・6~11点の人...その調子です。「だいたいできた」ことも「できた」になるようがんばりましょう。</p> <p>・5点以下の人...できなかったことは来年度できるようにしましょう。</p>
<p><b>よくかんで食べましたか?</b></p> <p><input type="checkbox"/>できた <input type="checkbox"/>だいたいできた <input type="checkbox"/>できなかった</p>	

今年を振り返って、どのくらいできていたか

保護者のみなさま  
本年度も給食・食育へのご協力ありがとうございました!

子ども達はこの1年で大きく成長し、食べる量も年度当初と比べ、とても増えました。また中学3年生にとっては、中学校最後の給食です。進学後もしっかりと食べ、元気に育ってくれることを願っています。学校給食は子ども達の苦手な食べものも多く使っています。少しずつ、苦手なものを克服していく子ども達の姿にとてもうれしくなります。来年度も、食の大切さや、食に対する興味・関心・そして感謝の気持ちをもって食べることの大切さなど、給食を通して伝えていくことができるように、食育を行っていきたいと思います。そのためにも、安心安全でおいしい給食作りを頑張っていきたいと思えます。今後とも給食・食育へのご理解・ご協力をよろしくお願いいたします。

★あなたの得点は?

4月の給食もお楽しみに~★

点

みなさんは日々体も心も成長しています。おいしい食事は、体だけでなく、心も元気にしてくれますよ! 4月から学年が一つ上がると、給食の量も少しふえます。みなさんの体と心の成長に必要な量なので、少しずつ食べていきましょう! 特に運動をしている人は意識してしっかり食べる必要があります。食事について相談がある時には、ぜひ栄養教諭に声をかけてくださいね!