令和2年度

3月分 学校給食予定献立表



<食育目標:1年間の給食を振り返ろう> エネルギー(kcal) 鉄(mg) たんぱく質(g) 名 \Box 付 ゕ 脂質(g) 血 や に く に な る (赤) 体の調子をととのえる (緑) 力や熱のもとになる (黄) 中/高 アスリート 中/高 アスリート ク群 3群 4群 5群 6群 給食はありません (月) 1 卒業証書授与式【中高合同】 619 油揚げ 豆腐 第糸卵 赤魚 かつお節 ほたて貝柱 かんぴょう 干しいたけ れんこん ごぼう 905 1149 532 619 <ひな祭り献立>ちらし寿司 355 432 45 きび砂糖 (火) 赤魚のから揚げ 菜の花のおひたし 米油 せの花 252 219 43 ほたてのすまし汁 さくらもち さくらもち こはっ 紅しょうが (水) 給食はありません 3・4日 中学3年生修学旅行 中学1~2年生休業日 5日 生徒休業日 5 (金) しょうが もやし ぶなしめじ エリンギ 根深ねぎ 837 1086 468 549 〈ベジマンデー献立※ペスコベジタリアン食〉 牛乳 のり わかめ いわし節 さば 油揚げ 豆腐 30.5 372 38 50 米 きび砂糖 じゃがいも (月) ごはん 牛乳 さばのみそ煮 8 小松菜 286 32.7 3.1 3.8 小松菜の磯香あえ わかめと豆腐のみそ汁 3/9 雑穀の日 869 1190 450 536 雑穀ごはん 木 稚穀 きび砂糖 じゃがいも でん粉 347 466 42 56 豚肉のごまみそ焼き ひじきのサラダ ふため とり肉 さつま揚げ 牛乳 ひじき (火) 25.8 33.6 2.9 3.7 じゃがいものそぼろ煮 給食はありません 10 (7K) ※登校日になった場合 自宅生・・・弁当持参 寮生・・・寮食 給食はありません 11 (木) 生徒休業日 859 1161 444 508 ぶなしめじ 玉ねぎ にんにく 大根 セロリ 黄ピーマン 黄・赤パプリカ 人参 トマト さやいんげん ほうれん草 〈世界の料理※フランス〉 35.8 467 55 71 牛乳 チーズ 牛乳 鶏肉のコンフィ 12 (金) オリーブオイル へ じゃがいも 284 362 22 29 リヨネーズポテト ブイヤベース <u>給食はありません</u> 15 (月) 牛徒休業日 3月で、給食を食べるのが最後となる中学3年生にリクエストメニューを聞きました。 ★中学3年生 リクエスト献立 ★のついているメニューは、リクエストのあったメニューです。 小松菜 人参 さやいんげんま 1286 692 ★シーフードカレー 牛乳 キャベツ しょうが にんにく 玉ねぎ 260 389 76 126 16 (火) ゕがいキ 米油 , へ ヨーグルト 249 36.7 29 3.9 野菜コロッケ 野菜コロッケ あさり <ふたばを知る献立> 886 1155 519 玉ねぎ キャベツ ぶなしめじ たけのこ 大根 とうもろこし 根深ねぎ ど双葉郡について 牛乳 ひじき ちりめんじゃこ いわし節 ★木戸川鮭ごはん 牛乳 千草焼 ★小松菜とじゃこサラダ ★ 呉汁 人参 ほうれん草 小松菜 赤パプリカ 385 74 490 59 へ きび砂糖 じゃがいも こんにゃく 17 (水) 豆乳 大豆 油揚げ 豆腐 261 30.7 30 3.7 -トポテト <u>ハー</u> <リクエスト献立> 912 1205 480 564 |牛乳 |ヨーグルト |わかめ ★豚キムチ丼 牛乳 ★枝豆とツナのサラダ 336 42 C 42 32 ふんぷ まぐろフレーク 羽 ごま油白ごま 18 (木) 人参 ★もやしとわかめと卵のスープ でん粉 33 322 385 26 ★フルーツヨーグルトあえ しょうが 枝豆 干しいたけ 白菜 みつば きくらげ 根深ねぎ 886 1028 454 520 <進級お祝い献立> ぶた肉 おから 油揚! 干ほたて貝柱 あずき 368 43 1 35 42 米油 白ごま 人参 小松菜 19 (金) 赤飯 ごま塩 牛乳 かつおの揚げびたし 牛乳 3.6 275 306 30 うの花いり こづゆ ミニパフェ 月平均栄養量 今月の食育(桃の節句~ひな祭り~について) 給食 日計 今月の食育目標に みなさんは、「桃の節句~ひな祭り~」について知っていますか? そもそも"節句"とは「季節の変わり目」のことを言い、桃の節句 今年度1年間、学校給食を通して、食事についてど んなことを感じたり考えたりしましたか。 と言われる3月3日は、ひな祭りの呼び名で親しまれています。 節句には、1月7日の人日(じんじつ)の節句、5月5日の端午(たんご)の節句、7月7日の七夕(たなばた)の節句、9月9日の重陽(ちょうよう)の節句があります。それぞれの節句には、縁起の良い食べ物などが食べられてきました。 ひな祭りに食べる料理は、「ちらし寿司」「はまぐりの潮汁(うし 879 1157 475 572 みなさんには、学校給食を食べてもらうのはもちろ ん、献立表や給食だより、お昼の放送により栄養やべ ジマンデー給食を通して食の知識を深めてもらってい ます 8 🗆 33.9 43.3 4.7 6.4 また、学校給食の時間だけではなく、食べることや しるボッに良べる料理は、「つらし寿可」「はまぐりの期片(つしおじる)」「ひしもち」「ひなあられ」などです。 「ちらし寿可」には、縁起が良いとされる食材がたくさん使われています。例えば、穴の開いた「れんこん」は先を見通すことができるため、縁起が良いとされています。「はまぐりの潮汁(うしおじる)」は、はまぐりは対になった貝としかぴったりと合わないため、他の良い末婦を指す免徴とされ、75を祭りのロに食べたれてきたトラ 食品・栄養について考える機会はあります。 例えば、中学1年生では、技術・家庭科の授業で「6つの食品群」について学習しますね。この分類に基づ いて、学校給食の献立表は作成されています。 269 33.0 30 れの食品群によって、主な栄養やその働きが変わっていますね。また、国語の授業では、1年生の「シカの落 仲の良い夫婦を指す象徴とされ、ひな祭りの日に食べられてきたよう はなった。 はた、自己の対象をは、「十二の「りょう」 を持い」で、食べたものから体がつくられているとい うことが読み取れたり、2年生の「盆土産」では、料理 穂拾い」 今回は、3月2日の給食を「ひな祭り献立」とし、ちらし寿司などの 理を組み合わせて提供します。給食では、はまぐりが手に入らな を通して家族の思いを読み取ることもできますね。 料理を組み合わせて提供します。給食では、はまぐりだかったため、「ほたてのすまし汁」にして提供します。 食べられることは当たり前のように感じられること が大きいと思いますが、みなさんの口に入るまでには たくさんの物・事・人が関係しています。そんなこと ぜひ、家庭でも節句の料理について話題にしてみましょう。 たくさんの初・争・人が関係している。。 にんじこ に感謝しながら、今年一年間で身に着けた知識を、 "楽しい食事をするための知識の一つ"として、より 今月で、今年度最後の給食になります。特に3年生の皆さんは楽し みながら給食を食べてくださいね。

※<u>下線部の献立・食材</u>は、高校のトップアスリート系列の生徒用です。 ※食材調達の都合等により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

実した食事の時間を過ごしてくださいね。

食物アレルギーの対応について 食物アレルギーを考慮し、下記の食材については、本校の学校給食では原則として使用しないこととします。 〇えび・かに(甲殻類) 〇ピーナッツ 〇そば









