## 令和3年度

## 3月分 学校給食予定献立表



<食育目標:1年間の食事を振り返ろう> 福島県立ふたば未来学園中学校・高等学校 Tネルギー(kcal) 主 な 料 材 たんぱく質(g) 鉄(mg) 名 日 付 抽 立 塩分(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) 脂質(g 5群 3群 4群 6群 中/高 アスリート 2群 中/高 アスリート 給食はありません (月) 1 卒業証書授与式【中高合同】 愛情込めて 3月3日は桃の節句=ひな祭りです。給食では、一足早く2月28 (水) 給食はありません つ一つ手作り 日にひな祭り献立を提供しました。家庭の食事などで「ちらし寿司」 午前授業 しています! や「はまぐりの潮汁」など、日本の食文化に触れてみましょう! (月) 3~7日 生徒休業日 7 1178 553 904 626 ごはん 牛乳 ぶた肉 ウィンナ 大豆 卵 、根 玉ねぎ ノテーオニオン 8日 **手作**りハンバーグ - トマト 361 445 56 67 中学3年生の給食は 牛乳 チーズ (火) 8 オリーブオイル ブロッコリーのおかかあえ ありません。 28.1 32.4 3.7 4.5 ハッ さやいんげん じゃがいも ポトフ かつお節 給食はありません 9 (**水**) ※登校日になった場合 自宅生・・・弁当持参 寮生・・・寮食 広野町や楢葉町な 給食はありません ど双葉郡について 10 (木) 生徒休業日 〈ふたばを知る献立>ごはん 831 1179 431 520 ゆず みかん しょうが もやし 白菜 大阪 玉ねぎ 秋鮭 糸かまぼこ 鮭の唐揚げ・ゆずソースがけ まうれん草 34.9 52.1 3.0 4.9 (金) 11 牛乳 小松菜 人参 米粉 きび砂糖 じゅうねん和え たこボールスープ みかん タコボール <u>かつお</u> 24.4 31.9 2.5 3.4 根深ねぎ かつおの揚げ浸し 給食はありません 14 (月) 生徒休業日 831 1087 530 627 15日 ごはん 味付のり 牛乳 赤魚 へ でん粉 334 409 39 50 中学3年生の給食は 赤魚のから揚げ 海藻サラタ ほうれん草のみそ汁 ターボック ウィンナー 凍豆腐 豆腐 油揚げ みそ 玉ねぎ 切干大根 15 (火) 米油 味付のり 鰯・鰹・宗田節 25.8 30.1 2.8 ありません。 3.4 ぶた肉 大豆 錦糸卵 まぐろフレー/ ウィンナー あさり 896 560 660 <日本各地の料理※沖縄料理> 1172 にんにく レタス レモン もやし 枝豆 牛乳 チーズ ひじき タコライス 牛乳 ひじきとツナのサラダ 382 473 42 83 16 (水) 米油 へ きび砂糖 32.7 38.9 3.4 4.2 セロリ 玉ねぎ とうもろこし コンソメスープ 876 1094 532 630 ごはん 牛乳 さばの塩麹焼き+こまつな 小松菜 ほうれん草 35.9 41.7 6.2 4.2 米油 白ごま (木) 牛乳 えのきたけ 17 ホ きび砂糖 ほうれん草と人参のごまあえ 34.9 37.3 2.5 3,0 みそ かき玉みそ汁 高のみ ご飯) \_\_\_\_ シーフードカレー 牛乳 911 1152 627 686 お楽しみ! にんにく レモン しょうが 玉ねぎ ブロッコリー チキンのガーリック焼き 40.5 45.8 10.0 11.2 ナン(小麦粉) じゃがいも 牛乳 ヨーグルト 18 (金) ス温 オリーブオイル ブロッコリーのレモン醤油 --?スパラガス -マト 366 5.4 あさり 33.9 46 会津のヨーグルト 日計 今月の食育目標について 月平均栄養量 今月の食育(食べることについて) 給食 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。 学校給食以外の食事でも、色々と感じたり考え 「食べること」は「生きること」 874 1143 538 624 たりする時間があった人もいるのではないでしょ 私たちの体は、食べたものでつくられています。 うか。 その食べ物はどんなふうに栽培されたのか。その料理はどの みなさんには、学校給食を食べてもらうのはも ように作られたのか。みなさんは、どのくらい知っています ちろん、献立表や給食だより、お昼の放送により 栄養やベジマンデー給食を通して食の知識を深め 6 回 36.5 45.3 5.6 7.0 か。 てもらっています。 目の前に用意された食事をとるときに、感謝して食べること 今年度は、情報科学部のみなさんが献立表の作 ができるかどうかで、おいしさも、体への栄養価の吸収率も変 成に協力してくれたことや、給食委員会のみなさ わってきます。 んが「残食調べ」に取り組み、残り物を少しでも 減らそうと頑張ってくれました。 また、2年生は道徳科の授業で「もっと楽しく 29.9 34.5 3.2 3.9 成長するにつれて、味覚が変化したり、今まで食べられな 食事をするためにはどうしたらよいか」や「飢餓 に苦しむ人がいる中で、私たちの食生活はこのま までよいのか」をテーマに哲学対話を行いまし かったものが食べられるようになったりします。 食べ物に対する考え方が変わる人もいるでしょう。 これからも続く「食べる」ということに少し意識を向けてみ 先日の数学科の課題では、1~3年生みなさん ましょう。 が給食と数学を身近に感じることができたのでは ないでしょうか。 変化した自分に気づいたり、新しい自分を発見できるかもし れません。 みなさんの生活と切り離せない [食]。全ての 物事はつながり合っています。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 みなさん、よい食事の時間をお過ごしください(\*^\_^\*) 着けた知識を、 として、より充実した食事の時間を過ごし 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。

<u>食物アレルギ</u> −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 ○そば









