

# 学校給食予定献立表



・3年生は7(金)で給食は終了です。  
 ・14(金)は卒業式、24(月)は修了式・離任式のため給食はありません。



三豊市観音寺市学校組合立三豊中学校

日	献立名/盛り付け表	黄の仲間：熱や力の基になる		赤の仲間：血や肉になる		緑の仲間：体の調子を整える		たんぱく質 脂質 食塩相当量	献立の ねらい
		穀類・いも 砂糖	油脂・種実類	魚・肉・卵 大豆・大豆製品	牛乳・小魚 海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物		
3月	ひな祭り さわらの塩焼き おひたしのごまあえ ちらしずし 豆腐汁	米 砂糖 あられ こんにやく	ごま	高野豆腐 卵 かまぼこ さわら 豆腐 あなご 油揚げ	牛乳	にんじん 小松菜 葉ねぎ さやいんげん	ごぼう れんこん しいたけ 白菜 しめじ 玉ねぎ	764 kcal 39.7 g 24.0 g 2.9 g	ひな祭り (3/3)
4火	ひじきの チヌズマリ きなこ 揚げパン 瀬戸の チャウダー	コッペパン 砂糖 じゃがいも ふしめん ゼリー	油	きな粉 ハム ベーコン	牛乳 チーズ 生クリーム ひじき	にんじん アスパラガス	きゅうり キャベツ 玉ねぎ セロリー しめじ いちご	854 kcal 29.1 g 32.4 g 3.1 g	旬：いちご
5水	お祝い ケーキ ぶりの照り焼き 菜花のおかかあえ 赤飯 豚汁	米 砂糖 さつまいも こんにやく ケーキ	ごま	小豆 みそ ぶり かつお節 豚肉 油揚げ	牛乳	ほうれん草 菜花 にんじん 葉ねぎ	キャベツ ごぼう 大根	855 kcal 41.0 g 28.9 g 2.5 g	卒業お祝い 献立
6木	おまのミス ポテトサラダ いちご フレンチ トースト 野菜スープ	食パン 砂糖 じゃがいも エッグフリーマヨネーズ ムース	油 バター	卵 ハム ウィンナー	牛乳	にんじん ブロッコリー	きゅうり 玉ねぎ キャベツ レタス いちご	833 kcal 29.4 g 33.7 g 3.2 g	食事のマナーに ついて
7金	ケーキ 元気サラダ ピレリッツ カツカレーに のせて食べよう！ カレーライス	米 大麦 砂糖 じゃがいも ケーキ	油	牛肉 ハム かつお節 卵	牛乳 脱脂粉乳 昆布	にんじん ブロッコリー トマト	玉ねぎ 生姜 にんにく コーン キャベツ	980 kcal 41.0 g 35.0 g 3.3 g	頭を 働かせる ための食事
10月	いちご いかの更紗揚げ ほうれん草とたくあんの ごまあえ 鯛めし 大根と豆腐の みそ汁	米 砂糖 片栗粉 薄力粉	油 ごま	豆腐 みそ 鯛 いか	牛乳 わかめ	ほうれん草 にんじん 葉ねぎ 枝豆	もやし たくあん 大根 しめじ 玉ねぎ ごぼう 生姜 いちご	756 kcal 37.4 g 20.0 g 3.0 g	愛媛県の料理： 鯛めし
11火	わかめサラダ 鶏肉の マーマレード焼き 全粒粉パン 卵とレタスの スープ	全粒粉パン 黒豆きなこクリーム マーマレード 砂糖 片栗粉	油 ごま油	鶏肉 卵	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん 葉ねぎ	にんにく 生姜 玉ねぎ キャベツ コーン レタス えのきたけ	874 kcal 41.9 g 32.5 g 3.1 g	食べ物を 大切にしよう
12水	鶏肉のからあげ 青菜の ごまドレッシングあえ ゆかりご飯 かきたま汁	米 大麦 片栗粉 薄力粉	油 ごま	鶏肉 卵	牛乳 ちりめん 生クリーム	にんじん 葉ねぎ チンゲン菜	玉ねぎ にんにく コーン しそ キャベツ しめじ 清見オレンジ	871 kcal 33.3 g 32.3 g 2.3 g	旬： 清見オレンジ
13木	マアイバー サラダ シーフードスープ スパゲティ いちご 黒糖パン	黒糖パン 砂糖 スパゲティ 薄力粉	ごま オリーブ油 油	ベーコン いか あさり	牛乳 ちりめん 生クリーム	にんじん パセリ	玉ねぎ しめじ れんこん ごぼう コーン キャベツ いちご	863 kcal 34.6 g 27.7 g 2.8 g	バランスの よい食事
17月	手巻き寿司の具 (肉のしぐれ煮・ツナきゅうり ・菜の花) 手巻き寿司 (酢飯) キャベツと 豆腐のみそ汁	米 砂糖 エッグフリーマヨネーズ	油 ごま	牛肉 ツナ 卵焼き 豆腐 みそ	牛乳 のり	にんじん 葉ねぎ	生姜 きゅうり コーン キャベツ 玉ねぎ えのきたけ ネーブル	832 kcal 37.4 g 24.4 g 3.1 g	手洗いにつ いて
18火	タルト キャベツと ブロッコリーのサラダ 瀬戸の香り揚げ 五目うどん 米粉パン	米粉パン 砂糖 うどん じゃがいも 薄力粉 タルト 片栗粉	油 ごま	豚肉 卵	牛乳 青のり かえり	にんじん 葉ねぎ ブロッコリー	ごぼう 大根 コーン しめじ 玉ねぎ キャベツ しいたけ	776 kcal 38.7 g 28.8 g 2.5 g	香川県の 地場産物
19水	さわらの幽庵焼き もやしのごま酢あえ 麦ご飯 肉じゃが	米 大麦 砂糖 じゃがいも こんにやく	油 ごま	さわら 牛肉	牛乳	にんじん 葉ねぎ 小松菜	もやし コーン 玉ねぎ いちご ゆず	881 kcal 42.6 g 26.9 g 2.0 g	食料自給率 について
21金	チーズ ケーキ 海藻サラダ はるみ ハヤシライス	米 大麦 砂糖 ケーキ	油 ごま	牛肉	牛乳 海藻ミックス	にんじん 枝豆 ブロッコリー にんにく キャベツ	玉ねぎ エリンギ しめじ コーン 生姜 トマト はるみ	888 kcal 32.8 g 30.6 g 2.9 g	春休みの 食事につ いて

※10(月)~14(金)はふるさとの食再発見週間です。  
 ※献立は、材料の都合等により変更する場合があります。

## 一年の給食をふり返ってみよう!

給食についても、一年をふり返ってみましょう。きまりを守り、楽しく給食時間を過ごすことができたでしょうか。

### 給食準備について

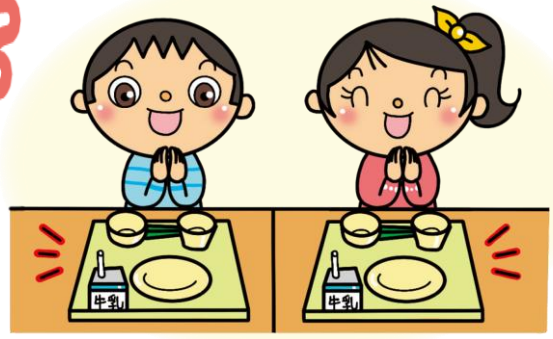


- ・教室や机の上を食事をするのにふさわしくして食べられましたか?
- ・トイレや手洗いはきちんと済ませてから席につきましたか?
- ・白衣やぼうし、マスクなど給食当番の身支度はきちんとできましたか?
- ・給食当番では、上手に配膳できましたか?

- ・毎日、おいしくしっかり食べられましたか?
- ・給食にどんな食べ物が使われ、どんな料理になって出てきたか毎日学ぶことができましたか?
- ・食べ物のおもな栄養の3つのはたらきに注意しながら、いろいろな食べ物をかたよりなく食べることができましたか?
- ・朝ごはんは毎日食べられましたか?
- ・おやつは時間と量を決めて食べられましたか?

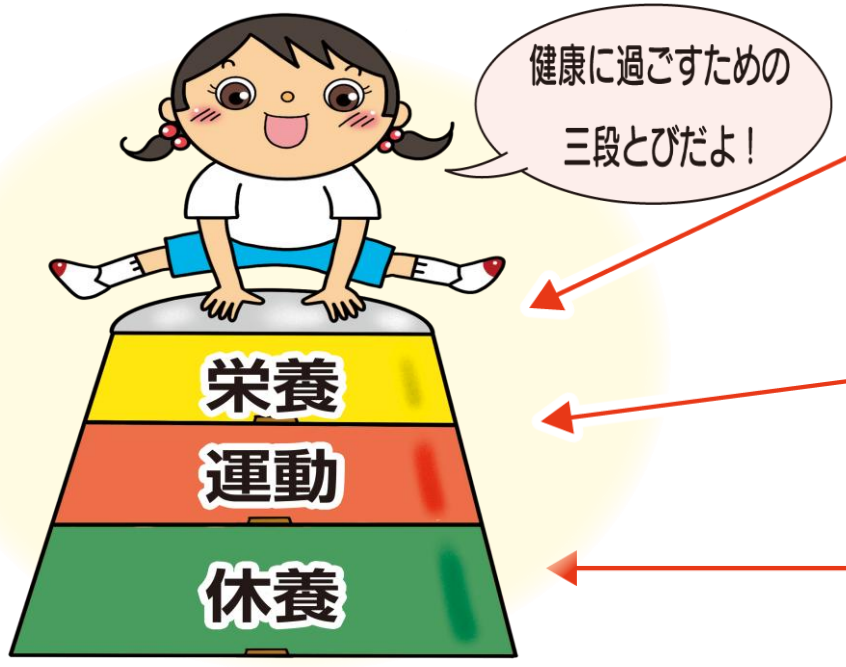


### 給食時間について



- ・楽しい給食時間を過ごせましたか?
- ・毎日の給食メモのおはなしをきちんと聞けましたか?
- ・食事中、「いただきます」「ごちそうさま」「ありがとう」などのあいさつはしっかりできましたか?
- ・みんなと食べる速さも合わせながら、楽しく会食できましたか?
- ・食べた後はすぐに動かず、静かに休むことはできましたか?

### 健康な体づくりにはこの3つが欠かせません!



食べたものが自分の元気な体をつくり、いきいき活動する力のもとになります。野菜や魚など食べられるものの幅を給食でどんどん広げて、まんべんなく栄養をとりましょう!

日中、体をよく動かすと、ごはんをさらにおいしく食べられ、夜もぐっすり眠れます。

夜ふかしせず、ぐっすり眠ることができると、体がリフレッシュされます。朝ごはんがおいしく食べられ、元気に運動もできます。