

学校給食予定献立表



・3年生は6(金)で給食は終了です。
 ・13(金)は卒業式、24(火)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		エネルギー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		
2月	お祝い いちごゼリー ちらしずし さわらの塩焼き 菜花のおかかあえ 豆腐汁	米 砂糖 こんにやく ゼリー	ごま	高野豆腐 卵 あなご かまぼこ さわら 豆腐 かつお節 油揚げ	牛乳 海藻	にんじん 小松菜 菜の花 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	757 kcal 38.7 g 23.7 g 2.7 g	ひな祭り (3/3)
3火	フルーツポンチ ミートソース スパゲティ ポテトサラダ 米粉パン	米粉パン スパゲティ じゃがいも ナタデココ ゼリー 砂糖	オリーブ油 エッグフリー マヨネーズ	牛肉 豚肉	牛乳	にんじん トマト ピーマン にんにく みかん	玉ねぎ エリンギ セロリー きゅうり コーン パイナップル	871 kcal 35.2 g 22.2 g 2.4 g	外国産の 食事につ いて
4水	お茶の ムース 鶏肉のから揚げ パンサンスウ 韓国風 卵わかめ スープ	米 大麦 砂糖 トック 片栗粉 薄力粉 ムース 春雨	ごま ごま油	豚肉 鶏肉 卵	牛乳 わかめ	にんじん 葉ねぎ 枝豆	生姜 キムチ キャベツ しいたけ にんにく もやし コーン 玉ねぎ	890 kcal 33.8 g 33.5 g 3.0 g	食事の マナーにつ いて
5木	お祝い クレープ 赤飯 ぶりの照り焼き 元氣サラダ 豚汁	米 砂糖 さつまいも さといも こんにやく クレープ	ごま 油	ぶり 小豆 ハム 豚肉 かつお節 みそ	牛乳 昆布	にんじん 葉ねぎ	キャベツ コーン ごぼう 大根 玉ねぎ	848 kcal 37.4 g 28.1 g 2.7 g	卒業お祝い 献立
6金	まだち ゼリー きなこ 揚げパン むじきと チーズのマリネ いちご 瀬戸の チャウダー	コッペパン 砂糖 ゼリー じゃがいも ふしめん コーンスターチ	油	きな粉 ハム ベーコン あさり	牛乳 チーズ 生クリーム ひじき	にんじん アスパラガス	キャベツ コーン 玉ねぎ セロリー しめじ いちご	835 kcal 30.4 g 31.4 g 2.9 g	3年生 最後の 給食
9月	焼き豆腐の肉みそかけ 小松菜とたくあんのおかかあえ 麦ご飯 高野豆腐の 卵とじ	米 大麦 砂糖 片栗粉 じゃがいも	油	豆腐 鶏肉 豚肉 みそ かつお節 高野豆腐 卵	牛乳	にんじん 葉ねぎ 小松菜	生姜 玉ねぎ もやし たくあん しいたけ	769 kcal 35.1 g 22.7 g 2.3 g	バランスの 良い食事
10火	はるみ ツナマヨ コーンピザ わかめサラダ ココア豆 レタスと 肉団子の スープ	食パン 砂糖 春雨	ごま油 エッグフリー マヨネーズ	ツナ 大豆 肉団子	牛乳 わかめ チーズ	にんじん 葉ねぎ	コーン 生姜 玉ねぎ キャベツ きゅうり レタス しいたけ 是るみ	758 kcal 39.8 g 28.6 g 3.2 g	旬： はるみ
11水	キャンディ チーズ ほうろく ほうろく草のおひたし さばの塩焼き じゃがいも もずくのみそ汁	米 砂糖 じゃがいも	油	ほたて さば 油揚げ みそ	牛乳 ちりめん もずく チーズ 昆布	にんじん 枝豆 ほうろく草 葉ねぎ 玉ねぎ	生姜 ごぼう しめじ 白菜 コーン えのきたけ	733 kcal 35.9 g 24.5 g 2.8 g	北海道の 地場産物に ついて
12木	清見 オレンジ 瀬戸の香り揚げ 野菜のポン酢醤油あえ 減量 麦ごはん 五目うどん	米 大麦 さつまいも 薄力粉 片栗粉 うどん	油 ごま	大豆 卵 かつお節 豚肉	牛乳 かえり 青のり	にんじん 小松菜 葉ねぎ 玉ねぎ	玉ねぎ キャベツ ごぼう しいたけ 清見オレンジ	755 kcal 28.6 g 17.8 g 2.0 g	旬： 清見オレンジ
16月	スイーツ スプリング 手巻き 手巻き寿司の具 (肉のしぐれ煮 ツナきゅうり 卵焼き) 手巻き寿司 (酢飯) キャベツと 豆腐のみそ汁	米 砂糖	ごま エッグフリー マヨネーズ	豚肉 ツナ 卵焼き 豆腐 みそ	牛乳 のり	にんじん 葉ねぎ	生姜 玉ねぎ きゅうり キャベツ えのきたけ コーン スイーツスプリング	791 kcal 41.3 g 21.0 g 3.0 g	旬 スイーツ スプリング
17火	カラフルサラダ 魚のフライ フライを挟んで、 タルタルソース を付けよう！ チンゲン菜と うずら卵の スープ	全粒粉パン 薄力粉 パン粉 春雨	ごま 油 エッグフリー マヨネーズ	メルルーサ うずら卵	牛乳 ちりめん	ブロッコリー チンゲン菜 にんじん 葉ねぎ パセリ	玉ねぎ キャベツ コーン しいたけ	768 kcal 39.8 g 30.3 g 3.0 g	手洗いに ついて
18水	りんご きなこ豆 もやしのごま酢あえ 親子丼 (具) 親子丼 (具)	米 大麦 砂糖	ごま	鶏肉 卵 大豆 きな粉	牛乳	にんじん 葉ねぎ 小松菜	玉ねぎ しいたけ もやし コーン りんご	748 kcal 32.5 g 18.3 g 2.0 g	香川県の 地場産物
19木	大豆とひじきの オイスターソースあえ 鶏の塩焼き カレーピラフ ポトフ	米 大麦 じゃがいも	オリーブ油 エッグフリー マヨネーズ ごま	豚肉 ハム ベーコン 鶏肉 大豆	牛乳 ひじき	にんじん 枝豆 ブロッコリー	玉ねぎ しめじ キャベツ コーン	751 kcal 34.4 g 25 g 3.1 g	食料自給率 について
23月	海藻サラダ 大豆とかえりの ごまじょうゆあえ うずら卵の カレーライス	米 大麦 じゃがいも 砂糖	ごま 油	鶏肉 うずら卵 大豆	牛乳 脱脂粉乳 かえり 海藻ミックス	にんじん ブロッコリー トマト コーン	玉ねぎ しめじ にんにく キャベツ いちご	811 kcal 32.0 g 22.8 g 3.0 g	春休みの 食事につ いて

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ましたでしょうか。

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?

栄養について



- ・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?

給食時間について



健康な体づくりにはこの3つが欠かせません!



健康に過ごすための
三段とびだよ!

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。

夜ふかしせずに、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。