

学校給食予定献立表 3月

* 3年生は、3月4日が学校給食最終日となります。
* 献立は、材料等の都合により変更することがあります。

三豊市観音寺市学校組合立三豊中学校

日	献立名		緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量			
1 火	いよ かえ ブロッコリーと 海藻のサラダ ガーリックチキン 黒糖パン 大豆入りミネ ストローネ	とり肉 大豆	牛乳 海藻	ブロッコリー にんじん アスパラガス	にんにく キャベツ セロリー だいこん いよかん	黒糖パン じゃがいも	サラダ油 ごま	743 kcal 39.2 g 22.9 g 2.5 g
2 水	すだち はくさいのごまあえ あずきご飯 だいにんの すまし汁	鯖	牛乳 わかめ	小松菜 にんじん 葉ねぎ	しょうが はくさい えのきたけ だいこん	県産ヒノヒカリ あずき 三温糖 じゃがいも すだちゼリー	ごま	737 kcal 32.7 g 17.6 g 1.8 g
3 木	ブロッコリーのサラダ ネーブル レタス入り 野菜の きな粉揚げパン スープ	きな粉 大豆 ぶた肉	牛乳 ちりめん	にんじん ブロッコリー		コッペパン 三温糖 じゃがいも	揚げ油 サラダ油 ごま	741 kcal 29.9 g 28.5 g 2.1 g
4 金	いちご じゃがいもと 大豆の揚げ物 ビビンバ 豆腐とわかめ のスープ	牛肉 豆腐 大豆	牛乳 わかめ	葉ねぎ にんじん 小松菜	にんにく キャベツ きくらげ だいこん いちご	県産ヒノヒカリ おおむぎ 三温糖 じゃがいも こむぎ粉	ごま油 ごま 揚げ油	787 kcal 31.5 g 24.2 g 2.0 g

4月からの昼食について

毎日、食べてきた学校給食を思い出して、主食・主菜・副菜をそろえて食べましょう。
技術・家庭科の家庭分野でも習いましたね。
3月の給食で振り返ってみましょう。

主食

ご飯、パン、麺など主に、5群を使っています。
3月の給食では、黒糖パン、きな粉揚げパン ビビンバです。

主菜

肉、魚、卵、大豆・大豆製品など主に、1群を使っています。
3月の給食では、ガーリックチキン、さわらの味噌焼き、ビビンバです。

副菜

野菜、海藻、小魚、油など、主に3群、4群、2群、6群を使っています。
3月の給食では、ブロッコリーと海藻のサラダ、はくさいのごまあえ、ブロッコリーのサラダ、ビビンバです。

* ビビンバは、主食・主菜・副菜のそろった献立になることが分かりますね。

汁物

野菜、海藻、肉、大豆・大豆製品、いも、油など、主に3群、4群、2群、1群、5群、6群を使っています。
3月の給食では、大豆入りミネストローネ、だいにんのすまし汁、レタス入り野菜のスープ、豆腐とわかめのスープ です。

飲み物

お弁当になると持って行くのは無理と思うかもしれませんが、保温のできるジャーもありますので、具だくさんのスープや、みそ汁にするとよいですね。

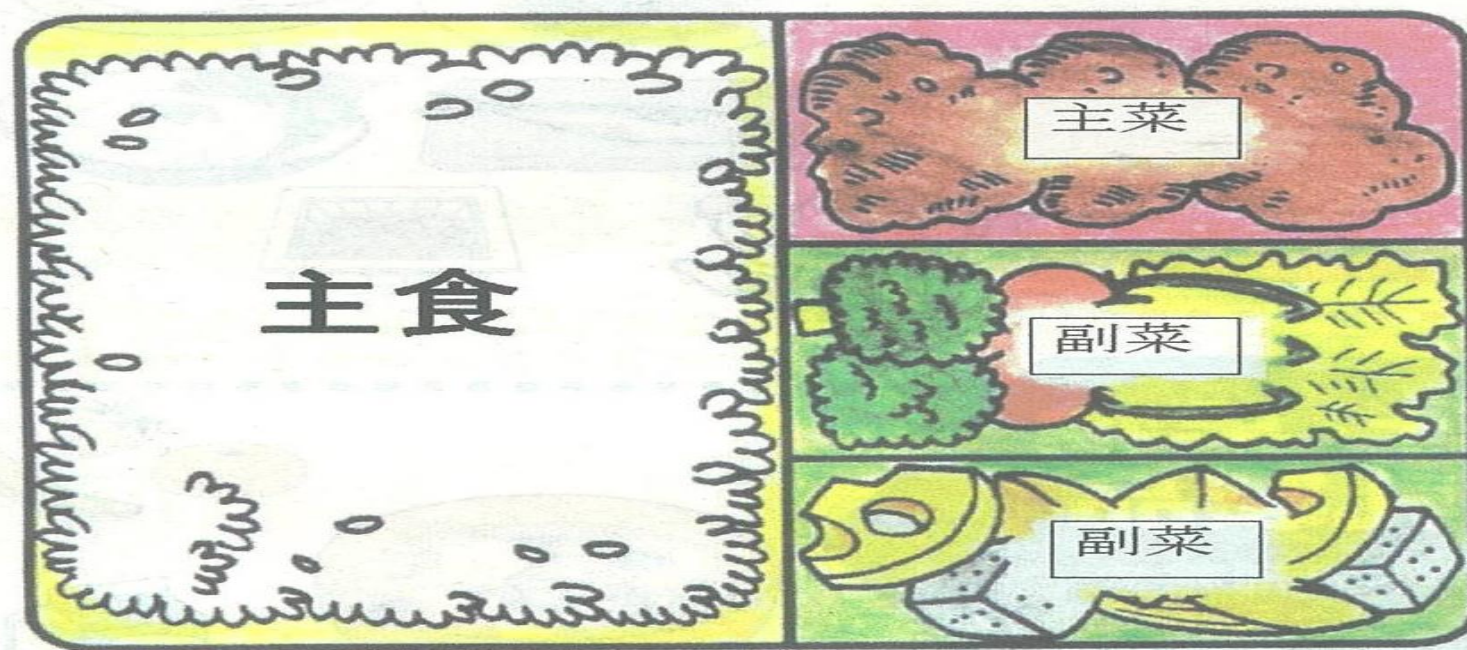
デザート

学校給食では、2群の牛乳でした。
朝食後に、昼食の後に、部活の後に、夕食前になどに飲みましょう。

学校給食では、4群の果物を多く出していました。

栄養バランスのよいお弁当

お弁当の割合は、
主食：3 主菜：1 副菜：2



技術・家庭科の家庭医分野で学習した、6つの基礎食品群を覚えておいて、主食・主菜・副菜と関連付けて食事を選択していきましょう。
6つの基礎食品群のページを冷蔵庫に貼ったり、部屋に貼ったりして勉強の合間に、眺めてもよいですね。

どれくらい食べればいいのか？

みなさんが、毎日食べてきた学校給食と同じ量を食べるとよいです。
今より成長していくと思いますので、食べる量も増えていくと思います。
毎日、お腹いっぱい食べるのではなく、腹八分目に食べましょう。
食べ過ぎたら、次の日は少なめに食べようなど、いつも意識できるようになるとよいですね。
学校給食からは卒業ですが、食べることについての勉強はこれからも続いていきます。