


学校給食予定献立表 3月

*  は、アルミ缶ボランティア特別賞受賞者リクエスト給食の日です。
 * 3月10日は、卒業式のため給食はありません。
 * 3月13日から17日までは、『ふるさとの食再発見週間』です。



三豊市観音寺市学校組合立三豊中学校

日	献立名	赤の仲間：血や肉になる		緑の仲間：体の調子を整える		黄の仲間：熱や力のもとになる		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
		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	穀類・いも 砂糖	油脂・種実類	
1 水	高瀬町ぶりの照り焼き お茶のだし みそあえ あずきご飯 はくさいの すまし汁	ぶり	牛乳 わかめ	小松菜 にんじん 葉ねぎ	だいこん えのきたけ はくさい	県産ヒノヒカリ あずき 中ざら糖 じゃがいも	ごま	816 kcal 34.7 g 28.2 g 1.8 g
2 木	せとか ポテトサラダ 黒糖パン ビーフンチュー	牛肉	牛乳 ちりめん	にんじん ブロッコリー パセリ 小松菜	はくさい たまねぎ エリンギ にんにく だいこん せとか	黒糖パン こむぎ粉 じゃがいも	サラダ油 バター	793 kcal 32.5 g 25.4 g 2.7 g
3 金	お祝い紅白ゼリー 鱈の味噌漬け焼き はくさいのごまあえ さくら寿司 だいこんの すまし汁	黒大豆 油揚げ さわら	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜 葉ねぎ	ごぼう むきえだまめ しょうが はくさい えのきたけ だいこん	地元産ヒノヒカリ 上白糖 こんにやく 三温糖 じゃがいも お祝い紅白ゼリー	ごま	786 kcal 34.8 g 24.0 g 2.4 g
6 月	しらぬい 鱈の照り焼き ごまつなのごまあえ 麦ご飯 大根の雪花	さわら 油揚げ 豆腐	牛乳	小松菜 にんじん	キャベツ だいこん	県産ヒノヒカリ おおむぎ 中ざら糖	ごま サラダ油	734 kcal 36.0 g 23.8 g 1.7 g
7 火	清見オレンジ 小松菜のサラダ コッペパン ポークンチュー	ぶた肉	牛乳 ちりめん	にんじん 小松菜	はくさい エリンギ にんにく だいこん 清見オレンジ	コッペパン じゃがいも こむぎ粉	サラダ油 バター ごま	742 kcal 31.2 g 23.0 g 2.3 g
8 水	いちご キャベツと厚揚げの みそ炒め 麦ご飯 すいとん汁	厚揚げ ぶた肉 油揚げ	牛乳	小松菜 にんじん 葉ねぎ	しょうが キャベツ だいこん いちご	県産ヒノヒカリ おおむぎ 三温糖 さつまいも すいとん		788 kcal 30.2 g 20.3 g 2.1 g
9 木	ブロッコリーのサラダ ネーブル 豆腐ナゲット コッペパン ポトフ	豆腐 とり肉 卵 ぶた肉	牛乳 ちりめん	にんじん ブロッコリー アスパラガス	にんにく たまねぎ はくさい ネーブル	コッペパン こむぎ粉 じゃがいも	揚げ油 サラダ油 ごま	748 kcal 35.9 g 29.7 g 2.7 g
13 月	ささみのごま焼き わかめをあえもの 麦ご飯 けんちん汁	ささみ 豆腐	牛乳 わかめ	小松菜 にんじん	しょうが はくさい 切干大根 だいこん ネーブル	県産ヒノヒカリ おおむぎ 三温糖 じゃがいも	ごま 黒ごま ごま	741 kcal 35.3 g 18.1 g 2.3 g
14 火	スイートポテト ビーンズ ガレーそぼろ 全粒粉パン ブロッコリーの ミルクスープ	ぶた肉 豆腐 とり肉 大豆	牛乳	にんじん アスパラガス ブロッコリー	だいこん にんにく しょうが はくさい セロリ エリンギ	全粒粉パン 三温糖 こめ粉 さつまいも	サラダ油	745 kcal 36.9 g 22.9 g 2.2 g
15 水	かえりのかき揚げ キャベツのじゃこあえ 麦ご飯(小) わかめうどん	ぶた肉 大豆 卵	牛乳 わかめ かえり ちりめん	葉ねぎ にんじん 小松菜	はくさい たまねぎ キャベツ	県産ヒノヒカリ おおむぎ 生うどん じゃがいも こむぎ粉	揚げ油 ごま	756 kcal 31.1 g 22.1 g 2.2 g
16 木	ブロッコリーのサラダ せとか レタス入り野菜の スープ きな粉揚げパン	きな粉 ぶた肉	牛乳 ちりめん	にんじん ブロッコリー	はくさい レタス せとか	コッペパン 三温糖 じゃがいも	揚げ油 サラダ油 ごま	738 kcal 30.3 g 28.5 g 2.1 g
17 金	鶏肉の唐揚げ 小松菜とキャベツの あえもの 野菜たっぷり 麦ご飯 すまし汁	とり肉 ぶた肉 油揚げ 豆腐	牛乳 ちりめん	小松菜 にんじん 葉ねぎ	にんにく キャベツ だいこん はくさい 生しいたけ	地元産ヒノヒカリ おおむぎ かたくり粉 こむぎ粉 三温糖	揚げ油 ごま	784 kcal 37.4 g 24.9 g 1.9 g
20 月	じゃがいもと大豆の 揚げ物 豆腐とわかめの ピビンパ 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 だいこん	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	776 kcal 31.1 g 24.2 g 2.0 g

日	献立名	赤の仲間：血や肉になる		緑の仲間：体の調子を整える		黄の仲間：熱や力のもとになる		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
		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	穀類・いも 砂糖	油脂・種実類	
22 水	いちご レタスとキャベツのサラダ 地元野菜のカレー	ぶた肉	牛乳 脱脂粉乳 ちりめん	アスパラガス にんじん ブロッコリー	だいこん にんにく レタス キャベツ いちご	県産ヒノヒカリ おおむぎ じゃがいも	サラダ油 ごま	756 kcal 31.4 g 21.5 g 2.4 g
23 木	ミニザサラダ 清見オレンジ 米粉パン ポークビーンズ	大豆 ぶた肉 卵	牛乳 チーズ	アスパラガス にんじん	たまねぎ キャベツ 清見オレンジ	米粉パン じゃがいも	サラダ油	780 kcal 39.5 g 26.2 g 2.4 g

1年間のまとめをしよう！

今年度の給食も今月で終わります。
 2年生は、技術・家庭科の家庭分野で学習した献立作成の復習に、1年生は、2年生になって学習する予習として、
 次の内容を参考にしましょう。

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、麦ご飯、あずきご飯、コッペパン、さくら寿司、黒糖パン、わかめうどん
 などです。

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、ぶりの照り焼き、鱈の味噌漬け焼き、かえりのかき揚げ、鶏肉の
 から揚げ、ポークビーンズ などです。

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、だいこんのあえ物、小松菜のごまあえ、大根の雪花、わかめ
 のあえもの、キャベツのじゃこあえ、ブロッコリーのサラダなどです。

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、だいこんのすまし汁、レタス入り野菜のスープ
 豆腐とわかめのスープ、ポトフ、野菜たっぷりすまし汁 などです。

飲み物

学校給食では、2群の牛乳でした。

デザート

学校給食では、4群の果物を多く出していました。

家庭でも、どの献立が主食・主菜・副菜(汁物)になるのか確認しながら食べましょう。また、3月の給食でいうと、ピ
 ビンパは、主食、主菜、副菜と一緒に食べられる献立になっています。キャベツと厚揚げのみそ炒めや、地元野菜の
 カレーは、主食、主菜と一緒に食べられる献立になっています。そして、お店に食べに行っても、お弁当などを買いに
 行っても、主食・主菜・副菜がそろっているか確認しましょう。
 この組み合わせをそろえておくと、栄養バランスのよい食事となります。わからなくなったら、毎日の学校給食を思い
 出してください。
 栄養教諭 大平美佳