

# 学校給食予定献立表 3月

\* 3月12日は、卒業式のため給食がありません。  
 \* 3年生は、3月5日が学校給食最終日になります。  
 \* 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	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 熱や力の元になる	たんぱく質 脂質 食塩相当量		
1 金	小松菜とキャベツの和え物 鶏肉の唐揚げ わかめ 具だくさん みそ汁	鶏肉 豆腐 油揚げ 赤みそ	小松菜 にんじん 葉ねぎ	県産ヒノヒカリ おおむぎ かたくり粉 こむぎ粉 三温糖 こんにやく じゃがいも	サラダ油 ごま	816 kcal 31.6 g 29.3 g 2.4 g	
4 月	お茶の ムース ぶりの照り焼き 赤飯 白菜の すまし汁	ぶり 小豆	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 おおむぎ 中ざら糖 じゃがいも	ごま	804 kcal 32.6 g 27.6 g 1.7 g
5 火	ビーフンチュー ココア豆 コッペパン ポテトサラダ	牛肉 大豆	にんじん ブロッコリー パセリ	はくさい たまねぎ エリンギ にんにく きゅうり	コッペパン こむぎ粉 じゃがいも 三温糖	サラダ油 マヨネーズ	771 kcal 34.0 g 27.5 g 2.9 g
6 水	せとか 麦ご飯 大根のサラダ 鯖のみぞ煮 きんぴら ごぼう	さば 白みそ	にんじん 小松菜	しょうが たけのこ れんこん ごぼう だいこん せとか	県産ヒノヒカリ おおむぎ 三温糖 こんにやく 中ざら糖	サラダ油 ごま	763 kcal 32.1 g 24.5 g 1.6 g
7 木	グリーンサラダ 豆腐ナゲット 全粒粉パン リゾット	豆腐 鶏肉 ベーコン	にんじん パセリ 小松菜	にんにくキャベツ たまねぎ ぶなしめじ えのきたけ エリンギ とうもろこし	全粒粉パン こむぎ粉 県産ヒノヒカリ	オリーブ油 サラダ油	778 kcal 32.9 g 29.1 g 3.1 g
8 金	ネーブル ツナサラダ ささみのごま焼き 麦ご飯 けんちん汁	ささみ ツナ 豆腐	にんじん	しょうが キャベツ きゅうり 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 サラダ油	747 kcal 36.6 g 19.3 g 2.0 g
11 月	もやしのごま酢 春巻き キムチ 白菜と肉団子 のスープ ご飯	豚肉 ミートボール ハム	にんじん 葉ねぎ	しょうが はくさい 生しいたけ きゅうり もやし	県産ヒノヒカリ おおむぎ 三温糖 はるさめ	ごま油 ごま サラダ油	802 kcal 26.5 g 28.9 g 3.1 g
13 水	キャベツと厚揚げの いちご みそ炒め 麦ご飯 すいとん汁	厚揚げ 豚肉 赤みそ 油揚げ	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 じゃがいも すいとん		769 kcal 30.1 g 20.2 g 2.1 g
14 木	海藻サラダ じゃがいもの ミートソース焼き コッペパン 瀬戸のチャウダー	豚肉 ベーコン 豆乳	アスパラガス にんじん 葉ねぎ	たまねぎ キャベツ とうもろこし ぶなしめじ エリンギ	コッペパン じゃがいも 三温糖 ふしめん コーンスターチ	サラダ油 ごま油 ごま	736 kcal 29.9 g 26.0 g 3.5 g
15 金	磯香和え 鮭の塩焼き 麦ご飯 高野豆腐の 卵とじ	鮭 鶏肉 高野豆腐 卵	にんじん 葉ねぎ 小松菜	たまねぎ 生しいたけ もやし	県産ヒノヒカリ おおむぎ じゃがいも 中ざら糖	サラダ油 ごま	736 kcal 39.3 g 18.8 g 1.7 g
18 月	レタスとキャベツ いちご のサラダ 地元野菜の カレーライス	豚肉	アスパラガス にんじん ブロッコリー	たまねぎ 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	739 kcal 28.5 g 20.6 g 2.3 g
19 火	ピビンパ セルフサント (コッペパン) 豆腐とわかめ 大豆とかえりの揚 げ煮	牛肉 卵 豆腐 大豆	葉ねぎ にんじん ほうれんそう	にんにく もやし だいこん	コッペパン 三温糖 かたくり粉	ごま油 ごま サラダ油	763 kcal 39.6 g 31.1 g 3.9 g
21 木	清見オレンジ 米粉パン ポークビーンズ	大豆 豚肉 卵	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	762 kcal 38.3 g 25.5 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。  
 3年生は、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。食事について迷ったときは、学校給食を思い出してください。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、赤飯、コッペパン、わかめご飯、米粉パンなど 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、豆腐ナゲット、ささみのごま焼き、春巻き、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、だいこんのサラダ、グリーンサラダ、海藻サラダ、磯香和え、ミモザサラダ、もやしのごま酢 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、瀬戸のチャウダー、けんちん汁、白菜のすまし汁、具だくさんみそ汁 豆腐とわかめのスープ、すいとん汁 などです。

### 飲み物

学校給食では、2群の牛乳でした。  
 春休み中も、飲みましょう。

### 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。  
 食後の楽しみがあると食も進みましたね。

## 3/3 ひな祭り

3月3日は「ひな祭り」。女の子の健やかな成長を願ってお祝いをする日本の伝統行事です。現在のように、ひな人形を飾るようになったのは江戸時代のことで、もとは人形を身代わりにして邪気をはらう「流しひな」が起源とされます。行事食として、ちらしずし、はまぐりのお吸い物、ひしもち、ひなあられなど、華やかな食べ物が並びます。



