

3月 給食だより



与勝緑が丘中学校

098-978-5230

給食から、どんなことを学びましたか？

卒業や進級など節目を迎える時期となりました。給食は、「心と体の栄養になるように」「おいしく安心して食べられるように」など、たくさんの思いを込めて作っています。

皆さんには、給食を食べながら、どんなことを感じ、学んだでしょうか？

今年度の給食もあと少しで終わりです。この1年を振り返るとともに、

残りの日々も給食をしっかり食べて、元気に学校生活を送ってほしいと思います。



卒業生の皆さんへ

健康な心と体は、毎日の食事の積み重ねです。今食べている食事は、“未来の自分”をつくるための重要な土台となります。これから先、自分自身で選んで食べる機会が増えていますが、迷ったときには、ぜひ給食を思い出してみてください。皆さんの新生活が健康で充実したものとなるよう願っています。

ご卒業おめでとうございます！



1~3月は3年生から募集した「卒業までにこれだけは食べたい！リクエスト給食！」の結果を取り入れながら、献立を作成しています。自分がリクエストしたメニューが出てるかチェックしてみてくださいね。

【料理】1位:カレー(3/1) 2位:揚げパン(2/5) 【デザート】1位:アイス(2/28) 2位:フルーツポンチ(3/1)

※「詳細献立表」には、使用する食材と、アレルギー表示義務のある7品目及び下記の品目について表示しています。

表示義務(特定原材料)7品目

卵、乳、小麦、落花生(ピーナッツ)、えび、そば、かに

※醤油、特濃酢、酢に含まれる「小麦」は表示しておりませんが、微量の小麦成分が含まれております。

※あおさ、もずく、ひじき、しらす、チリメン、カエリなどは収穫の際、「えび・かに」が混ざる可能性があります。

※2枚貝には「かに」が共存しています。

※揚げ油は、3~4回程度同一の油を使用しています。

※給食を食べる前に、必ず内容を確認してください。

※材料、天候等により、献立を変更する場合があります。

※詳しい情報が必要な方、またご不明点がある場合は給食室までお問合せください。

日	曜日	こ ん だ て	(あか) おもに体をつくる もとになる食品	(きいろ) おもにエネルギーの もとになる食品	(みどり) おもに体の調子を 整えるもとになる食品	調味料
1	土	麦ごはん 牛乳 ポークカレー	豚肉	じゃがいも、小麦粉、 マーガリン(乳)、こめ油	人参、たまねぎ、 ピーマン、グリンピース、 にんにく	りんごピューレ、 カレーフレーク(小麦)、 カレールウ(小麦、乳)、 カレー粉、ウスターーソース、 料理酒、シママース、 ポークブイヨン
3年生 リクエスト 料理1位	3年生 リクエスト デザート2位	ひじきとひよこ豆 のサラダ	ひじき、ひよこ豆、 ちくわ	三温糖、ごま、 ノンエッグマヨネーズ	人参、きゅうり、 プロッコリー	しょうゆ、シママース
		フルーツポンチ	黒大豆	白玉だんご	黄もも、洋なし、ぶどう、 さくらんぼ、パイナップル、 みかん、シークヮーサー	サイダー
ひなまつり 献立 (3月3日)	3	ちらし寿司 牛乳	錦糸卵、ハム、のり	米、三温糖	人参、椎茸、しょうが、 たくあん、きゅうり	特濃酢、シママース、 ちらしずしの素(小麦)、 しょうゆ、みりん、料理酒
	月	あさりの潮汁	あさり、わかめ、 絹ごし豆腐		ねぎ	しょうゆ、シママース、 花かつお、だし昆布
		魚の西京焼き	まぐろ、甘口白みそ	三温糖	しょうが	みりん
		ひなあられ		ひなあられ		

3年生卒業 祝いウィーク			もち玄米ごはん	米,玄米		
10 月 牛乳			マーボー大根	豚肉,豚レバー, 粒状大豆タンパク, 木綿豆腐,赤みそ	ごま油,こめ油,でん粉	だいこん,人参,椎茸, たまねぎ,にら,長ねぎ, きくらげ,たけのこ, しょうが,にんにく
			パンサンスー	ハム	縁豆はるさめ,ごま, 三温糖,ごま油	きゅうり,人参
			大学芋		さつまいも,揚げ油①, 三温糖,水あめ,ごま	
			(3年のみ)お楽しみ プラス1品		※3年生は上記献立+1品(別紙参照)	
11 火 牛乳			あみパン		あみパン(小麦,乳)	
			ABCスープ	鶏肉,レッドキドニー, 白いんげん豆	マカロニ(小麦), 三温糖,こめ油	人参,キャベツ, たまねぎ,あお豆,トマト
			じゃがいもと ブロッコリーのソテー	ベーコン	じゃがいも,こめ油	たまねぎ,ブロッコリー, 人参,コーン
			魚のカラフル焼き	ホキ	ノンエッグマヨネーズ	ピーマン,赤ピーマン, たまねぎ
			(3年のみ)お楽しみ プラス1品		※3年生は上記献立+1品(別紙参照)	
13 木 ジ ョ ア (乳) 牛乳			ミートボール スパゲティー	ミートボール(小麦), 豚肉,豚レバー	スパゲティ(小麦) 三温糖,こめ油, マーガリン(乳)	たまねぎ,人参,セロリー, ピーマントマト,にんにく
			チキンのバジル焼き	鶏肉		
			ブロッコリーのサラダ	ツナ		ブロッコリー,人参, カリフラワー,コーン
			バナナ(1・2年のみ)			バナナ
			(3年のみ)お楽しみ デザート		※3年生は上記献立+お楽しみデザート(別紙参照)	
14 金 牛乳			中華ピラフ	豚肉	米,ごま油,こめ油	人参,たまねぎ,たけのこ, きくらげ,椎茸,あお豆, にんにく
			ニラと卵のスープ	卵,鶏肉	でん粉	人参,えのき,たまねぎ, にら
			※3月10日(月)「3年生お楽しみプラス1品(小麦・えび) 揚げ油②」で使用した揚げ油です。			
			レバー南蛮漬け	豚レバー	揚げ油③,小麦粉, でん粉,三温糖,ごま	赤ピーマン, 長ねぎ,しょうが
			お祝いケーキ		いちごのお祝いケーキ (小麦,乳,卵)	
3年生 卒業授与式 3/14~3/19 1・2年生のみ			あわごはん		米,もちきび	
			豚汁	豚肉,麦みそ	ごま	大根,人参,ごぼう, しょうが,こんにゃく, 小松菜
			きんぴらごぼう	油揚げ,豚肉	三温糖,ごま, こめ油,ごま油	ごぼう,人参,にら, こんにゃく,たけのこ, しょうが
			くがに卵焼き	豆腐,卵,ツナ	こめ油	椎茸,人参,小松菜
18 火 牛乳			麺		沖縄そば(小麦)	
			汁			ねぎ,しょうが
			三枚肉	豚肉	三温糖	しょうが
			かまぼこ	かまぼこ		
			マーミーチャンプルー	木綿豆腐,ちきあぎ, コンビーフハッシュ	こめ油	もやし,人参,ピーマン
			日向夏			日向夏
19 水 牛乳			沖 縄 そ ば			