

# 3月の給食献立

今月のめあて

◎1年間を振り返りをしよう。  
◎楽しい雰囲気です事をしよう。

東峰村立  
東峰中学校

日付	行事	牛乳	主食	副食（おかず）	赤の仲間		緑の仲間		黄色の仲間		エネルギー
					血や肉になる 歯や骨をつくる		体の調子を良くする 病気にかりにくくする		体温やエネルギーの もとになる		たんぱく質
					1群	2群	3群	4群	5群	6群	脂質%
1 (月)			白ごはん 	肉うどん ごぼうかきあげ じゃこ和え	牛肉 油揚げ	牛乳 しらす干し	人参 ねぎ 春菊 小松菜	ごぼう 玉ねぎ 干しいたけ キャベツ	米 砂糖 小麦粉 うどん	油	821 13.0% 27.4%
2 (火)			ちらし寿司 	ホキの照り焼き 塩昆布和え すまし汁 ひなあられ	魚（ホキ） たまご とり肉 豆腐	牛乳 わかめ しらす干し のり 昆布	人参 ねぎ きぬさや なばな	干しいたけ エノキ ごぼう 玉ねぎ きゅうり キャベツ	米 ひなあられ 砂糖 春雨	油 ごま	739 17.4% 19.4%
3 (水)	行事食 【ひなまつり】		メロンパン 	スパゲティクリームソース ツナサラダ でこぼん	たまご とり肉 ツナ	牛乳 チーズ 生クリーム	人参 チンゲン菜	エリンギ しめじ 玉ねぎ コーン レモン キャベツ きゅうり でこぼん	パン ペンネ 小麦粉	油 バター	844 14.2% 33.2%
4 (木)			麦ごはん 	みそじゃが 酢の物 納豆	ぶた肉 厚揚げ 赤だしみそ みそ 納豆	牛乳 わかめ	人参 いんげん	玉ねぎ こんにゃく 干しいたけ しょうが かぼす きゅうり だいこん コーン	米 麦 じゃがいも 砂糖	油	812 14.9% 22.2%
5 (金)			麦ごはん 	とり肉と豆の照り煮 ごま和え 豆腐のみそ汁	とり肉 大豆 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	人参 なばな ねぎ	しょうが 枝豆 もやし 玉ねぎ エノキ	米 麦 小麦粉 でんぷん マーマレード	油 ごま ねりごま	869 15.5% 29.9%
8 (月)	かみかみデー 		麦ごはん 	ドライカレー 大豆のかみかみサラダ	牛肉 ぶた肉 レンズ豆 ハム 大豆	牛乳 しらす干し	人参 ピーマン トマト	玉ねぎ にんにく しょうが 大根 枝豆 コーン	米 カレールー じゃがいも さつまいも	油 アーモンド エッグケア マヨネーズ	869 13.3% 29.6%
9 (火)	9年生 リクエスト給食		白ごはん 	鶏肉のからあげ 元気サラダ たまごスープ いちご	とり肉 たまご ハム ベーコン かつお節	牛乳 昆布	人参	にんにく しょうが きゅうり キャベツ コーン 玉ねぎ いちご	米 砂糖 小麦粉 でんぷん じゃがいも ごま油	油 ごま	931 15.0% 34.0%
10 (水)			山型食パン  ベビーチーズ	ハンバーグ オニオンソース グリーンサラダ カレースープ	とり肉 ミックスビーンズ 豆乳	牛乳 チーズ	人参 いんげん	玉ねぎ しめじ レモン キャベツ きゅうり	パン 砂糖 じゃがいも カレールー	油	864 19.4% 38.8%
11 (木)			白ごはん 	筑前煮 アーモンド和え いちごヨーグルト	とり肉 厚揚げ	牛乳 ヨーグルト	人参 小松菜	ごぼう れんこん キャベツ こんにゃく たけのこ もやし 干しいたけ 枝豆	米 じゃがいも 砂糖	油 アーモンド	846 15.1% 23.0%
12 (金)	9年生 お祝い給食		菜の花ごはん 	サーモンフライ レモン和え 白玉汁 米粉のメープルマフィン	魚（さけ） かつお節 たまご	牛乳	人参 小松菜 ねぎ	キャベツ きゅうり 玉ねぎ ごぼう レモン 大根葉	米 マフィン パン粉 白玉もち	油	745 14.9% 23.0%
15 (月)			麦ごはん 	焼き肉風いため 春巻き 中華たまごスープ	牛肉 ぶた肉 みそ たまご	牛乳	人参 小松菜 チンゲン菜	玉ねぎ りんごぶり コーン にんにく しょうが エノキ キャベツ 干しいたけ	米 麦 小麦粉 砂糖 春雨 じゃがいも	油	913 12.2% 32.4%
16 (火)			白ごはん 	さばのカレー煮 きんぴらごぼう じゃがいものみそ汁	魚（さば） 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	人参 小松菜 ねぎ	ごぼう 玉ねぎ こんにゃく	米 砂糖 じゃがいも	油	772 14.8% 24.0%
17 (水)	食育の日 【東峰献立】		キャロットパン 	豆のビーフシチュー ハムサラダ	牛肉 ハム 大豆 ひよこ豆	牛乳 チーズ 生クリーム	人参 トマト	玉ねぎ 枝豆 キャベツ きゅうり レモン	パン じゃがいも 小麦粉	油 バター	867 12.7% 43.7%
18 (木)	6年生 お祝い給食		赤飯 	ローストンカツ のり和え けんちん汁 米粉のりんごタルト	ぶた肉 とり肉 豆腐	牛乳 のり	人参 ほうれん草 ねぎ	もやし ごぼう こんにゃく 干しいたけ	米 もち米 小豆 パン粉 でんぷん じゃがいも 米粉タルト	油	740 15.0% 29.0%
22 (月)			コーンライス 	じゃがいものミートソース煮 野菜スープ ムース	牛肉 ぶた肉 レンズ豆 ベーコン	牛乳 チーズ	人参 トマト チンゲン菜	玉ねぎ コーン エリンギ 枝豆 キャベツ セロリ	米 じゃがいも ムース	油 バター	812 11.6% 30.1%
23 (火)			麦ごはん 	鯖のごまみそがらめ 菜花のおひたし かきたま汁	魚（さわら） たまご みそ かつお節	牛乳 わかめ	人参 なばな ほうれん草	キャベツ ゆず エノキ コーン 玉ねぎ	米 麦 でんぷん 砂糖	油 ごま	756 15.5% 27.4%
24 (水)	修了式		白ごはん 	マーボー豆腐 ハンサンスー いちご	豆腐 牛肉 ぶた肉 たまご 赤だしみそ	牛乳	人参 ねぎ	玉ねぎ たけのこ キャベツ 干しいたけ きゅうり しょうが にんにく いちご	米 砂糖 春雨 でんぷん	油 ごま ごま油	825 15.4% 27.5%

※行事や材料の都合によって、献立を変更する場合があります。

♪地元の食べ物～米、小松菜、チンゲン菜、ほししいたけ、ほうれん草～

ねん かん きゅうしよく ふ かえ  
**1年間の給食を振り返りましょう!**

今年度は、新しい生活様式が実施されましたね。この1年間の給食時間を振り返って、学べたことを口の中に書いてみましょう♪



わたしは、給食を通して、

が学べた!