



3月 予定 こんだて表

<中学校用>

2023年 3月 芝山町学校給食センター

日付 (曜日)	主食	飲 み 物	主菜、副菜、汁物、デザート	主な材料と体内でのたらしき						栄養価		お知らせ
				体を作るものとなる		体の調子をととのえる		エネルギーのもととなる		たんぱく質	脂質 食塩	
				1群	2群	3群	4群	5群	6群			
1日 (水)	ごはん		さばのみそ煮 ラーメン風みそ汁 カリカリポテトのサラダ ワインゼリー	さば なると やきふた みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん しょうが たまねぎ どうもろこし、ねぎ、にんにく もやし、キャベツ、きゅうり	しょうが たまねぎ はるさめ じゃがいも、ゼリー	こめ さとう はるさめ じゃがいも、ゼリー	あぶら	807	23.0	3年生は給食も残りわずかです。いつまでも覚えていて欲しい、芝山町の学校給食の味をたくさん届けます。
2日 (木)	ごはん		ビーフカレー 野菜チップス グリーンサラダ(ドレッシング)	ぎゅうにく みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん しょうが たまねぎ どうもろこし、ねぎ、にんにく もやし、キャベツ、きゅうり	こめ、ルウ さつまいも ドレッシング こむぎ さとう	あぶら ドレッシング	829	26.6		
3日 (金)	ちらし ずし		ミックスフライ(エビフライ、チーズチキン大葉フライ) すまし汁 菜の花のマヨビーナツ和え ひなあられ	たまご えび かまぼこ はんぺん、とり	ぎゅうにゅう チーズ みそ	にんじん ごまつな しいたけ なばな、しそ だいこん ブロッコリー どうもろこし	えだまめ しいたけ なばな、しそ ブロッコリー どうもろこし	こめ パンこ さとう ひなあられ	あぶら ビーナツ	870	30.2	中学3年生中止 3月3日はひな祭り、桃の節句です。
6日 (月)	ごはん		鶏肉と大豆の揚げ煮 きりたんぽ 中華クラゲのサラダ	だいたい とりにく あぶらあげ ちゅうかうらげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん しょうが たまねぎ どうもろこし、ねぎ、にんにく もやし、キャベツ、きゅうり	こめ でんぶ さとう きりたんぽ	あぶら ごま	825	25.6	中学3年生中止	
7日 (火)	きなこ 揚げパン		タンダーチキン ミネストローネ ツナとコーンのサラダ	きなこ とりにく いんげんまめ ツナ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん しょうが たまねぎ どうもろこし、ねぎ、にんにく もやし、キャベツ、きゅうり	パン さとう じゃがいも マカロニ	あぶら	840	36.5		
8日 (水)	赤飯 (ごま塩)		金目鯛の煮付け 紅白はんぺんのすまし汁 ほうれん草ののり和え お祝いデザート	ささげ きんめだい とうふ はんぺん	ぎゅうにゅう さきみどり みそ	にんじん しょうが きぬさや みつば ほうれんそう	しょうが えのき ねぎ	こめ もちごめ さとう デザート	あぶら	778	25.0	3年生は最後の学校給食です。心を込めて最後の給食を作ります。みなさん、ご卒業おめでとうございます。
9日 (木)	卒業式のため、給食はありません。											
10日 (金)	ごはん		肉団子甘酢あん おこげスープ(おこげ) きゅうりのキムチ和え	ぶたにく とうふ いか うずらたまご	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん しょうが たまねぎ どうもろこし、ねぎ、にんにく もやし、キャベツ、きゅうり	たまねぎ しょうが はくさい きゅうり	こめ、さとう でんぶ おこげ	あぶら ごま	845	30.9	★肉団子甘酢あん:2つ 肉団子は、豆腐をたくさん入れて作る、中はフワフワ外はカリカリです。
13日 (月)	ごはん		白身魚のピザソース焼き クラムチャウダー キャベツとりんごのサラダ アーモンド小魚	ホキ ベーコン とうにゅう ほたて	ぎゅうにゅう チーズ ごま	にんじん しょうが たまねぎ どうもろこし、ねぎ、にんにく もやし、キャベツ、きゅうり	セロリ、りんご たまねぎ マッシュルーム こむぎ さとう	こめ じゃがいも こむぎ さとう	バター あぶら アーモンド	824	26.0	
14日 (火)	中華麺		野菜たっぷりみそラーメンスープ ジャンボぎょうざ フルーツポンチ	ぶたにく なると	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん しょうが たまねぎ どうもろこし、ねぎ、にんにく もやし、キャベツ、きゅうり	ちゅうかめん こむぎ ゼリー さとう	あぶら	818	22.1	野菜たっぷりのみそラーメンは、キャベツ、玉ねぎ、にんじん、もやし、とうもろこし、ニラ、長ネギ、チンゲンサイ、にんにく、しょうがの10種類です。	
15日 (水)	わかめ ごはん		スパイシーからあげ かき玉汁 スタミナなっとう お祝いデザート	とりにく かまぼこ たまご なっとう、かつおぶし	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん しょうが たまねぎ ほうれんそう えのき、ねぎ オクラ	こめ、こめ でんぶ さとう デザート	ごま あぶら	888	28.8		★スパイシーからあげ:全員2つ
16日 (木)	ごはん		手作り和風おろしハンバーグ 大根のみそ汁 ブロッコリーとベーコンの Pasta 宇治抹茶プリン	ぶたにく ぎゅうにく たまご、ベーコン、あまのこ おから、あぶらあげ、みそ	ぎゅうにゅう なまクリーム みそ	にんじん しょうが たまねぎ ごまつな ブロッコリー だいこん	たまねぎ にんにく たまねぎ しいたけ はくさい、ねぎ、しょうが	こめ パンこ さとう スパゲッティ	バター あぶら マヨネーズ	946	28.8	小学校全校中止 以下、小学校6年生なし
17日 (金)	麦 ごはん		いかのチーズ焼き 肉豆腐 キャベツときゅうりの塩こんぶ和え	いか ぶたにく やきどうふ	ぎゅうにゅう チーズ こんぶ	にんじん はくさい ねぎ、えのき しらたき キャベツ、きゅうり	こめ、むぎ こむぎ さとう	バター あぶら ごま	725	27.6		
20日 (月)	ごはん		豚肉のしょうが焼き 甘辛ごぼう キャベツとベーコンのみそ汁	ぶたにく ベーコン みそ	ぎゅうにゅう みそ	にんじん ごまつな しょうが どうもろこし、ごぼう、しめじ にんにく、キャベツ	たまねぎ しょうが はくさい きゅうり	こめ じゃがいも こむぎ さとう	あぶら バター	856	30.8	
22日 (水)	鶏五目 ごはん		手作り茶碗蒸し きのこ汁 れんこんのごまマヨサラダ ミニぶどうゼリー	とりにく たまご あぶらあげ とうふ、かまぼこ	ぎゅうにゅう みそ	にんじん ごぼう、ねぎ ほうれんそう れんこん ごまつな、みつば しいたけ、えのき、なめこ、まいたけ	たまねぎ れんこん だいこん ブロッコリー キャベツ、きゅうり	こめ さいとも ゼリー	マヨネーズ ごま あぶら	737	30.2	
23日 (木)	ごはん		チキンカツ キムチ入りみそ汁 ブロッコリーのツナ和え みかんクレープ	とりにく たまご ぶたにく とうふ、みそ、ツナ	ぎゅうにゅう みそ	にんじん にら はくさい えのき ブロッコリー キャベツ、きゅうり	たまねぎ えのき ブロッコリー キャベツ、きゅうり	こめ こむぎ パンこ さとう、クレープ	あぶら ごま	904	30.1	令和4年度最後の給食です。この学年で食べる最後の給食になります。

*都合により、献立内容が変更になる場合があります。ご了承下さい。

*主な材料には、全ての食材は記載されておりません。詳細をお知りになりたい方はお問い合わせ下さい。

平均		基準	
835	27.8	830	20~30
15.2	3.0	kcal 13~20	%* 2.5
		%*	g以下

*エネルギー比%

1年間の食生活をふりかえろう

「どんな食生活を過ごしたかな？」

「食事のルールやマナーを守れたかな？」

食事の前に手を洗いましたか？

朝ごはんを毎日食べましたか？

よくかんで食事をしましたか？

給食当番の身支度を整えられましたか？

苦手な食べ物にも挑戦できましたか？

楽しく食事ができましたか？

芝山町の学校給食

ホームページはこちらから→

人気の「ほうれん草ののり和え」をはじめ、たくさんのレシピを紹介しています。

ご卒業おめでとうございます

卒業生みなさん、ご卒業おめでとうございます。心も体も成長中みなさんにとって、食事から栄養をとること、食事を楽しむことはとても大切です。小学校からの9年間で、給食を通してたくさんの食育を学びました。これからは自分で食事を選択したり、管理したりする生活に入ります。今まで通り食べることを大切に、それぞれの道で活躍してください。給食センター同、応援しています！