

# 3月給食カレンダー



げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび
<p>せっけんて手を洗おう!!</p>	<p>1 朝日中3年生最終日 お祝いデザート</p> <p>野菜のごまあえ ヒメダイの西京焼き</p> <p>赤飯 大海</p>	<p>2 卒業式</p> <p>3年生のみなさん 卒業おめでとう</p>	<p>3 豆乳パンナコッタ</p> <p>さつまいもサラダ とり肉の梅みそ焼き</p> <p>ごはん こにもの</p>	<p>4</p> <p>ゆかりあえ えび天ぷら</p> <p>こめこめん きつねかけじる</p>
<p>7</p> <p>ひじきの炒り煮 ホキのコーンマヨ焼き</p> <p>ごはん かきたま汁</p>	<p>8</p> <p>ぜんまいの炒り煮 メバルのやわはだねぎソース</p> <p>ごはん 春キャベツのみそ汁</p>	<p>9</p> <p>ブロッコリーサラダ ポテトグラタン</p> <p>ごまパン ポトフ</p>	<p>10</p> <p>春雨サラダ ごま焼き肉</p> <p>ごはん あさりワンタン スープ</p>	<p>11 はるみ</p> <p>カレー ライス</p> <p>春キャベツの クリーミーサラダ</p>
<p>14</p> <p>じゃがいものカレーきんぴら 白身魚のフライ</p> <p>ごはん 白菜のみそ汁</p>	<p>15 チーズ</p> <p>ぶた肉と大豆の揚げ煮 ほうれん草たまご焼き</p> <p>ごはん 岩船ふのみそ汁</p>	<p>16</p> <p>やまぶきあえ さわらのてり焼き</p> <p>ごはん 根菜のごま汁</p>	<p>17 デザート</p> <p>キャベツのごま炒め とりのから揚げ</p> <p>ちらしずし すまし汁</p>	

1年間の給食を振り返りましょう。

※ 献立は、食材の都合などにより変更になる場合があります。

①手をていねいに  
あらいましたか

②給食の準備を協力して  
しましたか

③にがてなものも  
がんばって食べましたか

④よい姿勢で  
食べましたか

⑤あいさつをわすれ  
ずにしましたか

⑥後片づけを  
きちんとできましたか



# 3月献立予定表



令和3年度 高南学校給食共同調理場  
【 朝日中学校 】

## ご卒業・ご進級おめでとうございます。

今年度も終わりに近づき卒業や進級など大きな節目を迎える時期になりました。この一年、大きな病気をしないで過ごせたでしょうか。充実した毎日を送るためにも今一度生活習慣を見直し、元気に新年度を迎えましょう。

3年生の皆さんはいよいよ卒業です。これからは自己責任での健康管理が大切になります。しっかり考えて選んで食べることを心がけてくださいね。

一年間給食を楽しみにして下さりありがとうございました。そして給食運営にご理解ご協力をいただきました。ありがとうございました。



※ 献立は、野菜の価格変動、食材の都合などにより変更になる場合がありますので、ご了承ください。

日 曜	こんだて	赤の仲間 (血や骨、筋肉になる)	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 (Kcal)	たんぱく質 (g)
1 火	赤飯 ヒメダイの西京焼き 青菜のごまあえ 大海 牛乳 お祝いデザート	小豆 ヒメダイ とり肉 とうふ 牛乳	こまつな にんじん キャベツ にんじん こんだやく だけのこ 長もやし	米 ごま ごま 油 さといも ムース	857	34.0
2 水						
3 木	ごはん とり肉の梅みそ焼き さつまいもサラダ こにもの 牛乳 豆乳パンナコッタ	とり肉 チーズ ヨーグルト ぶた肉 かまぼこ ほたて 牛乳 豆乳	きゅうり にんじん れんこん だけのこ にんじん もやし ししいだけ こんにゃく	米 三温糖 ごま さつまいも 油 じゃがいも さとう	767	32.0
4 金	米粉めん きつねかけ汁 えび天ぷら ゆかりあえ 牛乳	とり肉 かまぼこ なまあげ えび 牛乳	しいたけ ごぼう にんじん えのき ねぎ こまつな きゅうり もやし キャベツ	米粉麺 小麦粉 油	845	36.5
7 月	ごはん ホキのコーンマヨ焼き ひじきの炒り煮 かきたま汁 牛乳	ホキ ひじき さつまあげ とり肉 とうふ あざり たまご 牛乳	とうもろこし パセリ にんじん こんにゃく きぬさや にんじん えのき ほうれんそう	米 油 油 三温糖 かたくり粉	720	28.9
8 火	ごはん メバルのやわはだねぎソース ぜんまいの炒り煮 春キャベツのみそ汁 牛乳	めばる うすあげ 牛乳	ねぎ しょうが ぜんまい こんにゃく にんじん キャベツ にんじん たまねぎ	米 かたくり粉 ごま油 油 ごま 三温糖 じゃがいも	754	25.7
9 水	ごまパン ポテトグラタン ブロッコリーサラダ ポトフ 牛乳	とり肉 牛乳 チーズ ぶた肉 牛乳	たまねぎ パセリ グリンピース にんじん きゅうり たまねぎ キャベツ ブロッコリー セロリ にんじん だいこん はくさい たまねぎ	ごま パン バター じゃがいも 米粉 さとう 油 マカロニ	909	35.7

### ～ お手伝いは、食の自立の第一歩～ できることからとんどんやってみよう

調理の手伝い



配膳



ごはんを盛る



お茶をいれる



食器をあらう



※ 17日(木)のデザートは、野菜の価格変動等により、果物かデザートのとどちらかに決定します。アレルギー対応が必要なデザートに決定した場合は、該当者へ個別に連絡します。

曜	こんだて	赤の仲間 (血や骨、筋肉になる)	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 (Kcal)	たんぱく質 (g)
10 木	ごはん			米	835	34.9
	ごま焼き肉	ぶた肉	パプリカ たまねぎ ピーマン にんじん	油 さとう ごま かたくり粉		
	春雨サラダ	ハム	キャベツ にんじん もやし とうもろこし	はるさめ ごま ごま油 砂糖		
	あさりワントンスープ	あさり とり肉	にんじん たけのこ ねぎ にら	ワントン		
	牛乳	牛乳				
11 金	カレーライス	ぶた肉 チーズ	にんじん しめじ たまねぎ りんご	米 麦 油	971	30.5
	春キャベツのクリーミーサラダ	ハム	キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ とうもろこし	アーモンド 油		
	牛乳 はるみ	牛乳	はるみ			
14 月	ごはん			米	852	35.7
	白身魚のフライ	たら		小麦粉 パン粉 油		
	じゃがいものカレーきんぴら	ちくわ	いんげん にんじん じゃがいも こんにゃく	油 三温糖 ごま		
	白菜のみそ汁	なまあげ 大豆	はくさい にんじん えのき ねぎ			
	牛乳	牛乳				
15 火	ごはん			米	788	31.2
	ほうれん草厚焼き	たまご	ほうれんそう	さとう 油		
	豚肉と大豆の揚げ煮	ぶた肉 大豆	にんじん いんげん	油 米粉 さとう		
	岩船麩のみそ汁	わかめ 岩船ふ	ねぎ	じゃがいも		
	牛乳	牛乳				
16 水	ごはん			米	700	30.1
	さわらのてり焼き	さわら		三温糖		
	やまぶきあえ	たまご	にんじん こまつな	油		
	根菜のごま汁		ごぼう だいごん にんじん こんにゃく	ごま さといも		
	牛乳	牛乳				
17 木	ちらしずし	うすあげ ひじき たまご	れんこん にんじん かんぴょう たけのこ	米 さとう	825	31.9
	とりのから揚げ	とりの肉		小麦粉 かたくり粉 三温糖 油		
	キャベツのごま炒め		ほうれんそう キャベツ もやし	ごま さとう 油		
	すまし汁	ふ わかめ かまぼこ	みつば えのき にんじん			
	牛乳 デザート	牛乳				

ねん かん しよくせいかつ  
**1年間の食生活をふりかえてみましょう。**

<p>①毎日朝ごはんを食べた</p>	<p>②1日3食、残さな いで食べた</p>	<p>③間食は時間を決めて食べ、 食べすぎなかった</p>	<p>④3つのグループの食品 をバランスよく食べた</p>	<p>⑤食べられることに 感謝できた</p>
<p>⑥よくかんで食べる よう心がけた</p>	<p>⑦ながら食べをしな かった</p>	<p>⑧塩分、脂質、糖分の多い菓 子などは少しだけ食べた</p>	<p>⑨きれいなものでも がんばって食べた</p>	<p>⑩みんなで仲よく食 べた</p>