



給食がない学校				行事 など		献 立		使 用 す る 材 料				栄 養 価	
日	曜	給食がない学校	行事 など	主食	おかず	赤色の食品 (血や肉になる)	緑色の食品 (体の調子を整える)	黄色の食品 (熱や力になる)	エネルギー kcal	たんぱく質 g			
3	月		食育の日 卒業 おめでとう 献立	利府町産米の 五目ごはん	お花の豆腐ハンバーグ 菜の花のごま和え こつゆ お祝いデザート	とり肉 油揚げ ほたて 豆腐 おから ちくわ	ごぼう だけのこ にんじん しいたけ きくらげ 玉ねぎ 菜の花 もやし	ごはん 油 里いも 豆麴 砂糖 でんぶん ごま デザート	847	32.1			
4	火	利府中 しら中3年		バターロール パン	ミートソースパグティ フライドチキン キャベツとツナのサラダ	ぶた肉 大豆 とり肉 ツナ	玉ねぎ にんじん ビーマン にんにく マッシュルーム トマト キャベツ きゅうり パプリカ	パン スパゲティ 油 砂糖 コーンスターチ 小麦粉 ドレッシング	844	40.9			
5	水	利府中3年	ひなまつり 雛あらい	利府町産米 ごはん	マーボー豆腐 バンバンジーサラダ デコボン	豆腐 ぶた肉 みそ とり肉	だけのこ しいたけ にんじん ねぎ にら しょうが にんにく もやし きゅうり デコボン	ごはん ごま油 砂糖 でんぶん ドレッシング	777	35.0			
6	木	利府中3年		チョコレート パン	とり肉のとびっ子ソース 花野菜のサラダ かぼちゃのチャウダー	とり肉 いんげん豆 チーズ ハム	玉ねぎ にんじん かぼちゃ 利府梨 ブロッコリー カリフラワー きゅうり コーン	パン 油 ホワイトルウ バター 砂糖 ドレッシング	936	41.1			
7	金	利府中3年 しら中3年	地産地消の日	利府町産米 ごはん (ふりかけ)	さめのねぎソースかけ 五目ひじき とん汁	昆布 のり ぶた肉 豆腐 みそ さめ肉 ひじき 大豆 とり肉	抹茶 大根 にんじん ごぼう 玉ねぎ ねぎ レモン れんこん 枝豆	ごはん でんぶん 砂糖 里いも 油	814	38.0			
10	月	振替休業日											
11	火			米粉パン	野菜たっぷり塩ラーメン ショロンボー(2個) お豆のサラダ ミルクコーヒー	ぶた肉 なたと とり肉 大豆 ハム	もやし にんじん キャベツ 玉ねぎ だけのこ ねぎ しょうが ブロッコリー コーン 枝豆	パン 中華麺 春雨 でんぶん 小麦粉 ドレッシング ミルメーク	828	39.1			
12	水	しら中1年	はしを 上手に使う日	利府町産米 ごはん	ぶりの甘辛揚げ煮 生揚げのみそ煮 油麴入りとなげ汁	とり肉 ぶり ぶた肉 生揚げ みそ	大根 にんじん ごぼう しいたけ ねぎ だけのこ にんにく	ごはん 小麦粉 油麴 油 砂糖 でんぶん	886	37.2			
13	木	しら中1年		チーズパン	とり肉のレモンソース ABCコンソメスープ 利府梨入り フルーツのゼリー和え	とり肉	玉ねぎ にんじん キャベツ コーン レモン みかん 桃 利府梨 いちご	パン マカロニ でんぶん 油 砂糖	828	38.7			
14	金	利府中1年 しら中		利府町産米 ごはん	タコライスの具 フレンチサラダ えびと卵のスープ 桃の杏仁豆腐	えび 豆腐 卵 ぶた肉 いんげん豆 ひよこ豆 レンズ豆 ハム	なめこ ねぎ ほうれん草 玉ねぎ にんじん ビーマン にんにく トマト コーン キャベツ きゅうり	ごはん でんぶん 油 砂糖 ドレッシング デザート	883	40.2			
17	月	食育パズル ヒントを見て縦に言葉を入れましょう。 太枠の中に言葉があらわれます。											
18	火	春休みも実践しよう！ 早起き、早寝をする 朝の光を浴びる 規則正しく食事をとる 日中は活動的に過ごす											
19	水												
20	木	春分の日											
21	金	給食なし											
24	月	修了式											
月平均栄養価		エネルギー : 849Kcal たんぱく質 : 38.0g 脂質 : 26.5g 塩分 : 3.5g											
食物アレルギーなど健康上の理由で飲用牛乳を停止する場合には、代わりの飲み物(パック入りお茶)を提供します。													
都合により、献立内容を変更することがあります。ご了承ください。													
普段の食事で不足しやすい「カルシウム」「鉄」「食物繊維」などは、成長期に欠かせない大切な栄養素です。家庭の食事においても積極的に摂取するよう心がけましょう。													

3月

日差しも少しずつ暖くなり、春らしい季節になってきました。いよいよ今のクラスで過ごす最後の月です。
進級・卒業を前に、一年間の食生活を振り返りながら給食をいただきましょう。
また、保護者の皆様には給食の運営にご協力いただきありがとうございます。最後まで安全でおいしい給食作りを心がけます。
どうぞよろしくお願いいたします。

1年間
ありがとうございました!

今月の給食目標 ... 一年間の給食を振り返ろう

がんばったこと、できるようになったことはありますか? チェックしてみましょう。

朝ごはんを毎日食べた

苦手な食べ物にも
チャレンジできた

よくかんで食べた

マナーを守って
食事ができた

感謝の気持ちをもち
食事ができた

食材や旬について
知ることができた

給食当番の仕事に
協力できた

家でも食事の
お手伝いができた

3日(月) 食育の日メニュー

ご卒業おめでとうございませう!

3年生のみなさん、もうすぐ卒業式ですね。3年間の中学校生活で、楽しかったこと、感動したこと、チャレンジしたこと、悔しい思いをしたこと...など、さまざまな思い出ができたことでしょう。

今月の食育の日メニューのテーマは「卒業おめでとう献立」です。ささやかですが、キャロット館から「おめでとう」そして「卒業後もがんばれ!」の気持ちを給食にのせて贈ります。残り少ない学校生活、給食時間も楽しく過ごしてくださいね。

12日(水)
はしを上手に使う日

はしの持ち方やマナーなどを意識して食べる「はしを上手に使う日」。
毎月「つまむ」「切る」「混ぜる」などのテーマに沿った献立を実施してきました。みなさん、はしの使い方は上達していませんか?
今月のテーマは、一年間の集大成として「楽しく食べよう」です。はしの持ち方だけでなく、姿勢や食器の持ち方も意識してみましょう。

今月の地場産品

太字の、米・利府梨加工品(シロップ漬け・ジャム・すりおろし)は、新鮮でおいしい利府町産を使用する予定です。