

3月

献立表

天候等の都合により、献立・食材を変更する場合があります。

小学生学校給食摂取基準

○エネルギー 650kcal

○中学生学校給食摂取基準

○エネルギー 830kcal

○たんぱく質(小中共通)

摂取エネルギー全体の

13~20%

○脂質(小中共通)

摂取エネルギー全体の

20~30%



赤	おもに血・骨・肉になる (たんぱく質・無機質)
緑	おもに体の調子を整える (ビタミン・無機質)
黄	おもに力や熱になる (炭水化物・脂質)

3月は1年のまとめの月です。4月から子ども達を給食をとおして、応援してきます。昔ながら献立の給食の日に苦戦しながら一生懸命に食べる姿、友達と楽しく給食を食べる姿、みんなが給食の食缶をすべて食べつくして、学級で記念写真をとっていた笑顔…。1年間で大きく成長した子ども達はとても誇らしいです。学校給食を通して、これからも子ども達の成長を支えていきたいと思えます。

東江中 1年生 考案
郷土料理 島ウチササ
10月に家庭科の授業「地域の食材と郷土料理を自分の食生活へ生かそう」を学習目標にグループで郷土料理を考えてもらいました。その時に考案された「島ウチササ」を7(水)の献立に取り入れられました。考案理由に「県外へ持ち出すことの禁止を入れたウチササとカシラダマを入れて沖縄でしか食べられない料理にした」とのことでした。目的つけどころが素晴らしいです。

今月の行事食
1(金)桃の節句献立
3月3日ひな祭りには、その季節の花から「桃の節句」ともいい、ひな人形や桃の花を飾り、ひなもち、ひなあられ、甘酒などを供えたり、女の子の健やかな成長と幸せを願う行事です。

1(金)	桃の節句献立	牛乳
	ひなあられ	葉の花和え
	五目	魚のイチョーバー
	ちらし寿司	天ぷら
	牛乳	チキアギ 青のり ぼき 卵 豆腐 鶏肉 みそ
		わらび いも とうもろこし 水菜 人参 かんぴょう 椎茸 きのこ ちりめん こんにゃく しょうが しょうゆ
		米 麦 ごま 砂糖 小麦粉 油 ヨロネー ス びなあられ

献立名	4(月)	バナナ	牛乳
		麦ごはん キヤベツ タコミートチーヌ ミニトマトの順に盛り付けましょう	
		タコライス	卵スーパ

5(火)	受験応援献立	牛乳
	オレソジ	牛乳 豚肉 白花生 トウモロコシ
	カッカレー	コールスロー
		サラダ

6(水)	牛乳	
	スムルーの	たんかん
	シークワーサーかけ	クワジューシー
	スーナー	

7(木)	みかん	牛乳
	さんまの塩焼き	麦ごはん
	もずくのお汁	

8(金)	卒業・進級	牛乳
	お祝いケーキ	お祝いケーキ
	ミートソース	ポテトフライ
	牛乳	豚肉 大豆 青のり
		玉ねぎ トマト 人参 セロリ キヤベツ きゅうり ピーマン
		スバゲタイー オリーブ油 砂糖 じゃが芋 プレーンヨーグルト

赤	牛乳 豚肉 大豆 チーズ 卵
緑	玉ねぎ 人参 しめじ キヤベツ ミニトマト
黄	米 麦 砂糖 プレーンヨーグルト 油 片栗粉

11(月)	牛乳	
	ミルクもち	アサ
	卵焼き	
	麦ごはん	麻婆大根

12(火)	牛乳	
	いちご	棒棒鶏
	揚げパン	豆腐とえびの旨煮
	牛乳	きな粉 豆腐 えび 鶏肉 みそ
		人参 ピーマン 白菜 木かげ 椎茸 大根 きめりり いちご
		コッパパン 油 砂糖 片栗粉 ごま ごま油

13(水)	牛乳	
	ロケチャツツ	ゴマココア
	オムライス	みそマヨサラダ
	牛乳	ローソク 鶏肉 卵 みそ
		玉ねぎ 人参 ツツシユルム コーン グレープフルーツ キヤベツ ハンパヤ レーズン クラッシュ パイン
		米 麦 じゃが芋 砂糖 ヨロネー ス 小麦粉 しょうが しょうゆ

14(木)	牛乳	
	ミックスナッツ	黒糖
	アガラサー	五目煮
	麦ごはん	豚汁
	牛乳	鶏肉 チキアギ 昆布 大豆
		豚肉 みそ
		きんぴら 人参 椎茸 こんにゃく 大根 ごぼう ほうろく 草
		米 麦 じゃが芋 ごま油 強力粉 ミックスナッツ

15(金)	牛乳	
	シークワーサー	大学芋
	中華焼きそば	中華和え
	牛乳	豚肉 チキアギ いか 青のり
		わかめ 卵
		水かげ ちりめん 人参 キヤベツ にんにく しょうが しょうゆ 大根 きめりり コーン
		中巻 醤油 水あめ ごま シヤンペン

献立名	18(月)	チーズ	牛乳
		シークワーサー	野菜
		ゼリー	チツプス
		麦ごはん	ハヤシチュー
		牛乳	牛肉 あさり 白花生 チーズ
		玉ねぎ 人参 ツツシユルム トマト	
		ピーマン れんこん ごぼう	
		米 麦 じゃが芋 油 片栗粉	
		ごま しょうゆ	

1(金)	牛乳	
	葉の花和え	いちご
	魚のイチョーバー	天ぷら
	牛乳	チキアギ 青のり ぼき 卵 豆腐 鶏肉 みそ
		わらび いも とうもろこし 水菜 人参 かんぴょう 椎茸 きのこ ちりめん こんにゃく しょうが しょうゆ
		米 麦 ごま 砂糖 小麦粉 油 ヨロネー ス びなあられ

2(金)	牛乳	
	ひなあられ	五目
	ちらし寿司	天ぷら
	牛乳	チキアギ 青のり ぼき 卵 豆腐 鶏肉 みそ
		わらび いも とうもろこし 水菜 人参 かんぴょう 椎茸 きのこ ちりめん こんにゃく しょうが しょうゆ
		米 麦 ごま 砂糖 小麦粉 油 ヨロネー ス びなあられ

3(土)	牛乳	
	シークワーサー	大学芋
	中華焼きそば	中華和え
	牛乳	豚肉 チキアギ いか 青のり
		わかめ 卵
		水かげ ちりめん 人参 キヤベツ にんにく しょうが しょうゆ 大根 きめりり コーン
		中巻 醤油 水あめ ごま シヤンペン

4(日)	牛乳	
	シークワーサー	大学芋
	中華焼きそば	中華和え
	牛乳	豚肉 チキアギ いか 青のり
		わかめ 卵
		水かげ ちりめん 人参 キヤベツ にんにく しょうが しょうゆ 大根 きめりり コーン
		中巻 醤油 水あめ ごま シヤンペン

5(月)	牛乳	
	シークワーサー	大学芋
	中華焼きそば	中華和え
	牛乳	豚肉 チキアギ いか 青のり
		わかめ 卵
		水かげ ちりめん 人参 キヤベツ にんにく しょうが しょうゆ 大根 きめりり コーン
		中巻 醤油 水あめ ごま シヤンペン



1年間を振り返ろう
家族で1年間の食生活を振り返ってきましょう。チエツクが多くあると、心も体も健康で過ごすことができます。「食べることは生きること」の基本です。家族みんなが元気でいるために、「食」を大切にしてくださいね！

3月はリクエスト献立
1月の学校給食週間の取り組みの一環として、全学級へ「学校給食でもう一度食べた料理を教えてください」とアンケートを実施しました。
集計した結果は…

- 1位：揚げパン
- 2位：カッカレー
- 3位：麻婆豆腐
- ミルクかりんとう

赤	牛乳 牛肉 あさり 白花生 チーズ
緑	玉ねぎ 人参 ツツシユルム トマト
黄	米 麦 じゃが芋 油 片栗粉

18(月)	チーズ	牛乳
	シークワーサー	野菜
	ゼリー	チツプス
	麦ごはん	ハヤシチュー
	牛乳	牛肉 あさり 白花生 チーズ
	玉ねぎ 人参 ツツシユルム トマト	
	ピーマン れんこん ごぼう	
	米 麦 じゃが芋 油 片栗粉	
	ごま しょうゆ	

19(火)	牛乳	
	揚げパン	揚げパン
	豆腐とえびの旨煮	
	牛乳	きな粉 豆腐 えび 鶏肉 みそ
		人参 ピーマン 白菜 木かげ 椎茸 大根 きめりり いちご
		コッパパン 油 砂糖 片栗粉 ごま ごま油

20(水)	牛乳	
	スムルーの	たんかん
	シークワーサーかけ	クワジューシー
	スーナー	
	牛乳	ローソク 鶏肉 卵 みそ
		玉ねぎ 人参 ツツシユルム コーン グレープフルーツ キヤベツ ハンパヤ レーズン クラッシュ パイン
		米 麦 じゃが芋 砂糖 ヨロネー ス 小麦粉 しょうが しょうゆ

21(木)	牛乳	
	ロケチャツツ	ゴマココア
	オムライス	みそマヨサラダ
	牛乳	ローソク 鶏肉 卵 みそ
		玉ねぎ 人参 ツツシユルム コーン グレープフルーツ キヤベツ ハンパヤ レーズン クラッシュ パイン
		米 麦 じゃが芋 砂糖 ヨロネー ス 小麦粉 しょうが しょうゆ

22(金)	牛乳	
	シークワーサー	大学芋
	中華焼きそば	中華和え
	牛乳	豚肉 チキアギ いか 青のり
		わかめ 卵
		水かげ ちりめん 人参 キヤベツ にんにく しょうが しょうゆ 大根 きめりり コーン
		中巻 醤油 水あめ ごま シヤンペン

3月の栄養指導目標

健康で丈夫な体をつくらう
『食事・運動・睡眠』が健康で丈夫な体をつくるカギとなります。主食・主菜・副菜のそろった食事を朝・昼・夕の3食とすること大切です。特に朝食は1日の活動のエネルギー源として、重要な役割を果たします。食事だけでなく、運動と休養も大切です。運動は成長期の子ども達の体を大きくつくり、体の免疫力を高め、さらに肥満や生活習慣病を防ぎます。休養は、1日の疲れを十分とるための睡眠時間を十分確保することです。8時間の睡眠時間確保には2時までには就寝する習慣を身につけましょう。

1	好きな食べ物や飲み物でも食べることができた。
2	食事の準備や残片付けに協力することができた。
3	自分で選んで食べるときは、栄養のパランスを考えることができた。
4	間食(おやつなど)は、間食の量を決めて食べるこ
5	間食(おやつなど)は、間食の量を決めて食べるこ
6	間食(おやつなど)は、間食の量を決めて食べるこ
7	間食(おやつなど)は、間食の量を決めて食べるこ
8	間食(おやつなど)は、間食の量を決めて食べるこ
9	間食(おやつなど)は、間食の量を決めて食べるこ
10	間食(おやつなど)は、間食の量を決めて食べるこ

11	よくかんで味わって食べることができた。
12	食後の歯や、食べ物を作ってくれた人に感謝の気持ちを伝えることができた。
13	食後の歯や、食べ物を作ってくれた人に感謝の気持ちを伝えることができた。
14	食後の歯や、食べ物を作ってくれた人に感謝の気持ちを伝えることができた。
15	食後の歯や、食べ物を作ってくれた人に感謝の気持ちを伝えることができた。
16	食後の歯や、食べ物を作ってくれた人に感謝の気持ちを伝えることができた。
17	食後の歯や、食べ物を作ってくれた人に感謝の気持ちを伝えることができた。
18	食後の歯や、食べ物を作ってくれた人に感謝の気持ちを伝えることができた。
19	食後の歯や、食べ物を作ってくれた人に感謝の気持ちを伝えることができた。
20	食後の歯や、食べ物を作ってくれた人に感謝の気持ちを伝えることができた。

21	食後の歯や、食べ物を作ってくれた人に感謝の気持ちを伝えることができた。
22	食後の歯や、食べ物を作ってくれた人に感謝の気持ちを伝えることができた。
23	食後の歯や、食べ物を作ってくれた人に感謝の気持ちを伝えることができた。
24	食後の歯や、食べ物を作ってくれた人に感謝の気持ちを伝えることができた。
25	食後の歯や、食べ物を作ってくれた人に感謝の気持ちを伝えることができた。
26	食後の歯や、食べ物を作ってくれた人に感謝の気持ちを伝えることができた。
27	食後の歯や、食べ物を作ってくれた人に感謝の気持ちを伝えることができた。
28	食後の歯や、食べ物を作ってくれた人に感謝の気持ちを伝えることができた。
29	食後の歯や、食べ物を作ってくれた人に感謝の気持ちを伝えることができた。
30	食後の歯や、食べ物を作ってくれた人に感謝の気持ちを伝えることができた。

31	食後の歯や、食べ物を作ってくれた人に感謝の気持ちを伝えることができた。
32	食後の歯や、食べ物を作ってくれた人に感謝の気持ちを伝えることができた。
33	食後の歯や、食べ物を作ってくれた人に感謝の気持ちを伝えることができた。
34	食後の歯や、食べ物を作ってくれた人に感謝の気持ちを伝えることができた。
35	食後の歯や、食べ物を作ってくれた人に感謝の気持ちを伝えることができた。
36	食後の歯や、食べ物を作ってくれた人に感謝の気持ちを伝えることができた。
37	食後の歯や、食べ物を作ってくれた人に感謝の気持ちを伝えることができた。
38	食後の歯や、食べ物を作ってくれた人に感謝の気持ちを伝えることができた。
39	食後の歯や、食べ物を作ってくれた人に感謝の気持ちを伝えることができた。
40	食後の歯や、食べ物を作ってくれた人に感謝の気持ちを伝えることができた。

41	食後の歯や、食べ物を作ってくれた人に感謝の気持ちを伝えることができた。
42	食後の歯や、食べ物を作ってくれた人に感謝の気持ちを伝えることができた。
43	食後の歯や、食べ物を作ってくれた人に感謝の気持ちを伝えることができた。
44	食後の歯や、食べ物を作ってくれた人に感謝の気持ちを伝えることができた。
45	食後の歯や、食べ物を作ってくれた人に感謝の気持ちを伝えることができた。
46	食後の歯や、食べ物を作ってくれた人に感謝の気持ちを伝えることができた。
47	食後の歯や、食べ物を作ってくれた人に感謝の気持ちを伝えることができた。
48	食後の歯や、食べ物を作ってくれた人に感謝の気持ちを伝えることができた。
49	食後の歯や、食べ物を作ってくれた人に感謝の気持ちを伝えることができた。
50	食後の歯や、食べ物を作ってくれた人に感謝の気持ちを伝えることができた。