

# 3月の学校給食献立表

(東海南中学校)

令和4年度

海南市教育委員会

日	曜日	献立名	熱量 カロリー (小)	熱量 カロリー (中)	食品名			備考	
					赤色の食品 血液や筋肉 骨格となるもの	黄色の食品 エネルギー源となるもの	緑色の食品 からだの調子をととのえるもの		
1	水	ごはん 中華煮 みかんゼリー 切り干し大根とささみのナムル 牛乳	712	858	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ ささみ	ごはん こめあぶら かたくりこ ごまあぶら みかんゼリー	にんじん たまねぎ はくさい ほしいたけ きりぼしだいこん キャベツ		
2	木	パン ポトフ マカロニサラダ 牛乳 お祝い紅白ゼリー(中学校のみ)	713	892	きゅうにゅう カクテルウインナー	パン じゃがいも マカロニ コーンクリームドレッシング おいわいこうはくゼリー	にんじん はくさい キャベツ たまねぎ きゅうり		
3	金	ちらし寿司 菜の花のすまし汁 変わりお浸し 牛乳	595	706	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ ツナ ひじき	ごはん	なのはな にんじん だいこん えのき ねぎ キャベツ ほうれんそう		
6	月	ごはん 豚じゃが 昆布和え 牛乳	647	773	ぎゅうにゅう ぶたにく ひらてん こんぶ	ごはん じゃがいも	にんじん たまねぎ こんにやく いんげん キャベツ もやし		
7	火	中学校卒業式(給食なし)							
8	水	炒めビビンバ 野菜の香味あえ 牛乳	623	742	ぎゅうにゅう ぶたにく	ごはん こめあぶら ごま ごまあぶら	にんじん たまねぎ もやし こまつな しめじ キャベツ きゅうり ねぎ		
9	木	パン カレーコロッケ ひじきとささみのサラダ コーンポタージュ 牛乳	786	913	ぎゅうにゅう カレーコロッケ ひじき ささみ ウインナー	パン こめあぶら イタリアンドレッシング ポタージュのもと	ほうれんそう キャベツ にんじん たまねぎ コーン		
10	金	ごはん がめ煮 おかか和え 牛乳	637	760	ぎゅうにゅう とりにく ひらてん かつおぶし	ごはん	にんじん だいこん こんにやく ほしいたけ れんこん いんげん キャベツ ブロッコリー		
13	月	ごはん 白身魚の竜田揚げ 三色あえ わかめの味噌汁 牛乳	661	792	ぎゅうにゅう しろみつつた(めるーさ) わかめ ちくわ みそ	ごはん こめあぶら	ほうれんそう にんじん キャベツ だいこん たまねぎ ねぎ		
14	火	プルコギサンド ビーフスープ 牛乳	691	808	ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたみんち	パン ごま ごまあぶら かたくりこ ビーフン	にんじん もやし たまねぎ いら こまつな		
15	水	セルフ五目ごはん すいとん 牛乳	717	793	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ	ごはん ごまあぶら すいとん	にんじん ほしいたけ こんにやく ごぼう だいこん しめじ ねぎ		
16	木	パン やきそば フルーツ寒天 牛乳	748	882	ぎゅうにゅう ぶたにく	パン やきそばめん こめあぶら	にんじん たまねぎ キャベツ もやし ピーマン みかん もも パイン かんてん		
17	金	ポークカレーライス 福神漬け 梅ドレッシングサラダ 牛乳	753	911	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ わかめ	ごはん じゃがいも カレールウ こめあぶら	にんじん たまねぎ グリンピース ふくじんづけ だいこん うめ		
20	月	小学校卒業式(給食はありません)							
21	火	春分の日							
22	水	麻婆豆腐丼 春雨サラダ 牛乳	674	808	ぎゅうにゅう ぶたみん ち とうふ あかみそ	ごはん かたくりこ ごまあぶら はるさめ	にんじん たまねぎ エリンギ ねぎ キャベツ ほうれんそう		
23	木	パン カレースパ汁 レモンドレッシングのサラダ 牛乳	688	804	ぎゅうにゅう ぶたみんち ツナ	パン スパゲティ カレールウ こめあぶら オリーブオイル	にんじん たまねぎ キャベツ グリンピース コーン		
24	金	修了式							

\* 材料の都合により献立を一部変更することがありますのでご了承ください。

## 3月給食だより



3月3日は耳の日



卒業生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。みなさんは、これまでの学校生活でたくさんのことを学んできました。今後、自分自身で食べるものを選んだりつくったりする機会が増えてきます。食べることを大切に、元気に充実した毎日を送ってください。



## 1年間のふりかえりチェック

給食の時間をふりかえって、できたものには□にチェックを入れましょう。



## 春休みも

## 毎日朝食をとろう



朝食は脳や体を目覚めさせ、エネルギーを補給する上でとても大切です。長い休みの間も朝食をしないでは早起きをして、毎日必ず朝食をとりましょう。