

令和6年度 3月 学校給食予定献立表（中学校）

琴浦町立学校給食センター

※はしは、毎日持ってきてましょう。

日 曜		料 理 名			食べ物のはたらき・6つの基礎食品群						献立からの メッセージ	
		主食	牛乳	副食 デザート	主に体を作る もとなる食品（赤）		主に体の調子を整える もとなる食品（緑）		主にエネルギーの もとなる食品（黄）			
					第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群		
3	月	ごはん	○	いわしのトマト煮 ひじきのいり煮 うしお汁 ひしもち	いわし あさり はんぺん ひうてん	牛乳 ひじき	にんじん インゲン トマト	だいこん 白ねぎ こんにゃく えのきだけ	米 ひしもち さとう	ごま油	今日はひな祭り献立です。行事食であるひしもちの3色には意味があります。ピンクは梅の花、白はなごり雪、緑は雪の下に芽吹いた新緑を表現しています。	
4	火	ごはん	○	スタミナなっとう はくさいのゆずびたし ワタンスープ	とうふちくわ とり肉 なっとう かつおぶし	牛乳 こんぶ	にんじん 青ねぎ こまつな ちんげんさい	はくさい にんにく だけのこ きくらげ もやし しょうが ゆず	米 ワタンス さとう	ごま油	給食を食べる回数は年間約185回です。日々の繰り返しの中で、食事のマナーを身に付けたり、好き嫌いを減らしていくよう意識して取り組みましょう。	
5	水	小型 米粉 パン	○	かぼちゃコロッケ 大豆サラダ ぎゅうこつラーメン	ぶた肉 ウイナー 大豆	牛乳	にんじん 青ねぎ フロッキー かぼちゃ	きゃべつ もやし だけのこ	米 ラーメン	サラダ油 マヨネーズ	麺料理の日は、小型パンが付きまますね。これは、麺だけでは必要なエネルギーがとれないことが理由で、丼食器が使えない給食ならではの組み合わせです。	
6	木	ごはん	○	ささみのカレー焼き ブロッこんぶ 白花豆のポタージュ	とり肉 ツナ かつおぶし	牛乳 スキムミルク チーズ こんぶ	にんじん フロッキー パセリ	きゃべつ 白ねぎ にんにく	米 じゃがいも 白いんげん豆 小麦粉	サラダ油 ごま油	給食を食べ終わるのが極端に早い人はいませんか？早食いは胃や血管などに体に負担がかかります。意識してよくかみ、給食を味わっておいしく食べてください。	
7	金	わかめ ごはん	○	あげぎょうざ なめだけあえ こまつなのみそ汁	あつあげ かまぼこ ぶた肉 みそ かつおぶし	牛乳 わかめ	にんじん こまつな ちんげんさい	だいこん 白ねぎ ごぼう たまねぎ きゃべつ えのきだけ	米 さといも	油	料理は、大人になったからといって自然にできる訳ではありません。経験を重ね将来自分のことは自分でできるよう、日頃から食のお手伝いをしましょう。	
10	月	ごはん	○	ぶたキムチ すのもの あごちくわのすまし汁 おいおいデザート	ぶた肉 とうふ あごちくわ	牛乳 わかめ	にんじん にら	はくさい だいこん 白ねぎ にんにく もやし たまねぎ	米 さとう はるさめ ゼリー	ごま油	3年生の皆さん、ご卒業おめでとうございます。9年間で約1600回食べてきた給食も今日が最後ですね。食を大切に、元気に大きく羽ばたいてください！	
12	水	小型 コッパ パン	○	まぐろカツ コールスロー きつねうどん	まぐろ かまぼこ 油あげ	牛乳	にんじん フロッキー 青ねぎ	きゃべつ はくさい えのきだけ たまねぎ とうもろこし	小麦粉 うどん パン粉 さとう	油 マヨネーズ ドレッシング	食塩の望ましい摂取量は6g/日とされています。つまり1回の食事では約2gが目安量です。どれくらいの量なのか、実際に量って確かめてみませんか。	
13	木	ごはん	○	さわらのしおこうじ焼き きりぼしだいこんのふくめ煮 タンタンスープ	さわら ぶた肉 とうふ みそ 油あげ 豆乳	牛乳	にんじん にら	はくさい にんにく こんにゃく だいこん だけのこ ししいだけ	米 さとう	油 ごま油 ごま	1日は24時間ですが、体内時計は25時間で働くといわれています。規則正しい生活習慣とバランスのよい食生活を心がけ、体のリズムを整えましょう。	
14	金	ごはん	○	マヨチーズチキン たらこ白あえ かす汁	とり肉 とうふ たらこ ちくわ みそ	牛乳 チーズ	にんじん こまつな	だいこん はくさい 白ねぎ こんにゃく ごぼう しょうが	米 パン粉	マヨネーズ	サラダはサラダ、主食は主食で一品ずつ食べる様子をみかけることがあります。食事全品を順番に食べ、味の変化を楽しむ「口内調味」を試してみましょう。	
17	月	ごはん	○	とんかつ かいそうサラダ ベジタブルカレー	ぶた肉 かまぼこ	牛乳 わかめ こんぶ	にんじん フロッキー ほうれんそう トマト	だいこん たまねぎ ごぼう りんご とうもろこし	米 じゃがいも 小麦粉 パン粉	油	海藻はエネルギー控えめでありながら、健康に欠かせない鉄やカルシウムなどの無機質を多く含んでいます。給食では週1回以上を目安に使用しています。	
18	火	ごはん	○	しのだ煮 たくあんあえ もずくのみそ汁	油あげ とり肉 みそ かつおぶし	牛乳 もずく	にんじん 青ねぎ こまつな	きゃべつ だいこん だけのこ えのきだけ	米 さとう	ごま	箸は、食べ物と体の「橋渡し」をする大切な道具です。「自分は正しく箸が持てていない」と思う人は、進級前の3月に箸の持ち方を練習してみませんか？	
19	水	コッパ パン	○	おからハンバーグ らっきょうサラダ 長いものクリームシチュー	牛肉 ぶた肉 ちくわ おから 豆乳	牛乳	にんじん フロッキー パセリ	白ねぎ たまねぎ とうもろこし しめじ えだまめ りんご えだまめ りんご	小麦粉 長いも さとう でんぷん	油 オリーブ油	肉の一部を「おから」におきかえたハンバーグは、ヘルシーなだけでなく食物繊維が豊富です。ご家庭でも、お手伝いにチャレンジして作ってみませんか？	
21	金	ごはん	○	さばのたつたあげ のりすあえ けんちん汁	さば ツナ とうふ	牛乳 のり	にんじん	だいこん きゃべつ 白ねぎ こんにゃく もやし ごぼう しょうが	米 さといも さとう でんぷん	油	心身ともに元気であるために、その源となる食事はとても大切です。春休み中も好き嫌いをなくバランスのよい食事に心がけ、イキイキと新年度を迎えましょう。	

はスプーンをつける日です。太字の食品は、琴浦町産の食べ物です。

食育チェックシートで1年の食生活をふり返ろう 「はい」と思うものに○をつけてみましょう。

- 食事の前の手洗いはよくできましたか？


☐

- 給食当番の仕事はしっかりできましたか？


☐

- 「いただきます」「ごちそうさま」の食事のあいさつはしっかりできましたか？


☐

- はしを正しく使い、おわんを手にもって食べていましたか？


☐

- 食器のならべ方（配ぜん）にも気をつけて食べることができましたか？


☐

- 食事では、いつもよくかんで食べていましたか？


☐

結果はどうでしたか？「○」の数がたくさんあった人はよい食習慣をこれからも続けていきましょう。

「○」の数が少なかった人は、できなかったところを新年度にがんばりましょう。