

3月

## 予定献立表



&lt;2015&gt; 塩川中学校

日	献立名		からだをつくる		からだの調子を整える		からだのエネルギーになる		E:エネルギー F:脂質	P:たんぱく質 塩:食塩	家で食べてほしい食品
	主食	おかず	牛乳	1群	2群	3群	4群	5群			
2 (月)	<b>3年生リクエスト献立 テーマ『もう一度食べたい思い出の給食①』 ～人気NO.1ごはん～</b>				E: 833 kcal F: 29.0 g	P: 25.1 g 塩: 3.6 g	魚介類				
3 (火)	ちらしずし 	さわらの西京焼き おかかあえ すまじひ ひなあられ 《ひなまつり献立》	さわら西京焼き かつお節 ほんべんきざみのり 錦糸たまご とうふ	牛乳 みつば	にんじん ほうれん草 みつば	たけのこ コーン もやし 干しいたけ 味付かんぴょう	ごはん 花ふ 三温糖 ひなあられ	サラダ油	E: 744 kcal F: 16.5 g	P: 30.0 g 塩: 3.0 g	肉
4 (水)	メロンパン 	イタリアンサラダ ポークピーンズ	ぶた肉 サラミ たまご チーズ 大豆	牛乳 生クリーム	ほうれん草 玉ねぎ コーン マッシュルーム	キャベツ じゃがいも 三温糖 ホットケーキミックス	パンズパン ごはん	サラダ油	E: 839 kcal F: 27.1 g	P: 32.2 g 塩: 3.6 g	魚介類
5 (木)	<b>3年生リクエスト献立 テーマ『もう一度食べたい思い出の給食②』 ～好きな給食NO.1メニュー～</b>				E: 843 kcal F: 25.5 g	P: 23.8 g 塩: 3.2 g	たまご				
6 (金)	<b>3年生リクエスト献立 テーマ『もう一度食べたい思い出の給食③』 ～人気NO.1めん～</b>				E: 862 kcal F: 23.8 g	P: 33.1 g 塩: 2.9 g	豆類				
9 (月)	赤飯 	とり肉のからあげ おひたし こづゆ お祝いデザート 《卒業お祝い献立》	とり肉 干し貝柱 かつお節	牛乳	にんじん 小松菜 いんげん	干しいたけ きくらげ 枝豆 キャベツ	赤飯 さといも 糸こんにゃく 片栗粉 豆馴	サラダ油 ごま	E: 853 kcal F: 32.7 g	P: 33.4 g 塩: 3.5 g	たまご
10 (火)	ごはん 	さばのごまみそ焼き こつぱなます ごぼう汁 《日本味めぐり献立～福井県～》	さば切り身 油あげ みそ	牛乳	にんじん 小松菜	だいこん ごぼう ねぎ	ごはん 糸こんにゃく 三温糖	ごま	E: 770 kcal F: 26.2 g	P: 36.7 g 塩: 2.9 g	肉
11 (水)	<b>3年生リクエスト献立 テーマ『もう一度食べたい思い出の給食④』 ～人気NO.1パン～</b>				E: 855 kcal F: 28.8 g	P: 27.8 g 塩: 3.6 g	豆類				
12 (木)	<b>卒業式準備のため給食がありません</b>										
13 (金)	<b>卒業式のため給食がありません</b>										
16 (月)	ゆかりごはん メンチカツ ボイルキャベツ 実だくさん汁	メンチカツ 油あげ みそ	牛乳	にんじん	大根 キャベツ 干しいたけ ねぎ	ごはん じゃがいも つきこん	サラダ油	E: 777 kcal F: 22.4 g	P: 24.6 g 塩: 3.1 g	魚介類	
17 (火)	ひじきごはん いかの照り焼き おひたし せんべい汁 《日本味めぐり献立～青森県～》	とり肉 油あげ いか照り焼き かつお節	牛乳 ひじき	ほうれん草	キャベツ 枝豆 もやし ごぼう しめじ ねぎ	ごはん かやせんべい 三温糖	サラダ油	E: 767 kcal F: 18.0 g	P: 35.3 g 塩: 3.2 g	たまご	
18 (水)	ピザトースト 大根とツナのサラダ コーンチャウダー	サラミ ツナ	牛乳 スキムミルク チーズ	にんじん 小松菜 ピーマン	大根 玉ねぎ もやし コーン グリーンピース	食パン じゃがいも きび砂糖	サラダ油 ごま油	E: 809 kcal F: 27.3 g	P: 31.5 g 塩: 3.8 g	豆類	

19日(木)・20日(金)は給食がありません

【食品群について】 ★家でも3群・4群を食べるよう心がけましょう★

体をつくる

1群:魚、肉、卵、豆・豆製品  
2群:牛乳・乳製品、小魚、海藻

体の調子を整える

3群:緑黄色野菜  
4群:その他の野菜・果物

体のエネルギーになる

5群:ご飯、パン、めん、芋、砂糖  
6群:油脂

※ 材料の都合により、献立の一部を変更することがありますのでご了承ください。

※ 喜多方市の学校給食食材は、県において放射能を測定し、新基準値を下回っている食材を使用しています。

※ 市では、学校給食地元農産物等の放射性物質検査を今年度も行っておりますが、放射性物質は検出されておりません。

なお、詳しくは喜多方市ホームページの「学校給食食材の放射性物質測定結果」をご覧ください。



1年間ありがとうございました

3月18日(水)で、今年度の給食が終了します。今年度も1年間、本校の学校給食、食育の取り組みにご理解とご協力をいただきまして、ありがとうございました。

来年度から本校の給食は、調理業務民間委託となります。給食室一同、安全でおいしい給食づくりに努めていきたいと思いますので、よろしくお願ひいたします。



★3年生のみなさんへ★

中学校卒業後は給食がなくなり、自分自身で食事を選ぶ機会が増えてきます。「何をどう食べたらいいのかな?」と迷ったときは、ぜひ給食を思い出してください。とくに日本人は、中学校卒業と同時にカルシウムの摂取量が急に減るというデータがあります。まだ成長期にあるみなさんには、意識して牛乳・乳製品をとり続けてほしいと思います。☆☆☆いつまでも元気で輝く未来へ!健康は日々の積み重ねですよ☆☆☆

3月の健康キャッチフレーズ

3食

食べて

元気に

活動! さわやか塩中生