3月分 献立予定表

平成 30 年度

南足柄中学校

日	曜日	献立名	熱や力になる食品	血や肉になる食品	体の調子を整える食品	栄養価	備考
1	金	ごはん　牛乳 野菜スープ 白身魚と大豆の味噌がらめ	ごはん　片栗粉 小麦粉　油　上白糖 フライドポテト	牛乳　豚肉 シライトダラ 大豆	小松菜　もやし キャベツ　人参　白菜 えだまめ	855 35.7 20.5 1.6	
4	月	スパゲティ・ペペロンチーノ ジョア（プレーン） 春雨スープ　三食花ゼリー	スパゲティ　油 春雨　三食花ゼリー	ジョアプレーン ベーコン 鶏肉　なると	玉葱　パセリ　バジル にんにく　しょうが マッシュルーム キャベツ　もやし　白菜	704 24.8 14.1 1.7	
5	火	ごはん　牛乳 味噌汁（油揚げ・玉葱） 鶏肉のから揚げ　温野菜	ごはん　小麦粉 片栗粉　油 ドレッシング	牛乳　油揚げ 鶏肉	大根　もやし　玉葱 キャベツ　ブロッコリー 人参　ホールコーン	892 31.7 29.7 3.0	**から揚げ 1人1枚**
6	水	セルフコロッケバーガー 牛乳 野菜シチュー　ボイルキャベツ	丸型パン　油 じゃが芋 ホワイトルー	牛乳　コロッケ 鶏肉	キャベツ　人参 玉葱　ホールコーン	722 33.0 27.6 2.4	
7	木	カレーライス（麦ごはん） 牛乳　中華サラダ 紅茶ゼリー（手作り）	麦ごはん　油　春雨 カレールー　じゃが芋 ドレッシング 紅茶ゼリー	牛乳　豚肉	玉葱　人参 にんにく　しょうが キャベツ　ホールコーン	894 24.2 19.2 2.0	
8	金	やきとり丼　牛乳 フォーガー風スープ 野菜チップス	ごはん　三温糖 片栗粉　フォー　油 じゃが芋　さつま芋	牛乳　鶏肉 豚肉	玉葱　人参　小松菜 もやし　キャベツ れんこんチップス ごぼうチップス	922 30.1 24.5 2.1	**3年生 給食最終日！**
11	月	第72回卒業証書授与式					
12	火	振替休日					
13	水	ミニコッペパン　牛乳 洋風すいとん ソース焼きそば ぶどうゼリー（手作り）	ミニコッペパン 白玉粉餅　油 中華麺　ぶどうゼリー	牛乳　鶏肉 かまぼこ　豚肉	小松菜　白菜　もやし 玉葱　キャベツ　人参	856 29.2 25.3 2.7	
14	木	ごはん　牛乳 たまごスープ 銀むつの味噌煮　ごま和え	ごはん　ごま油 春雨　三温糖 いりごま　上白糖	牛乳　鶏肉　たまご かまぼこ　銀むつ	小松菜　しょうが もやし　人参	782 34.0 21.6 2.0	
15	金	ごはん　牛乳 ＡＢＣスープ 厚揚げと豚肉の炒め物	ごはん　ごま油 アルファベットマカロニ じゃが芋　三温糖	牛乳　ベーコン 厚揚げ　豚肉	人参　白菜　もやし 小松菜　キャベツ　玉葱	819 32.8 23.5 1.4	
16	土	ふれあいトイレ清掃、お弁当持参					
18	月	振替休日					
19	火	ハヤシライス（白ごはん） 牛乳 大根サラダ	ごはん　じゃが芋 油　ハヤシルー ドレッシング	牛乳　豚肉	マッシュルーム 人参　玉葱　えだまめ 大根　きゅうり　コーン	803 25.0 18.9 2.4	
20	水	食パン　イチゴジャム 牛乳　野菜チャウダー かぼちゃひき肉サンドフライ マカロニサラダ	食パン　イチゴジャム じゃが芋　ホワイトルー マカロニ　マヨネーズ 油　ドレッシング	牛乳　鶏肉 かぼちゃひき肉 サンドフライ	玉葱　白菜　小松菜 うらごし人参 キャベツ　人参　コーン	851 29.2 36.1 2.3	**給食最終日！**
					基準値	830 34.2 27.6 2.5	エネルギー たんぱく質 脂肪 塩分

●学校行事等により、献立を変更する場合がありますので、御了承ください。
●しるし（＊）のついている食材は南足柄産です。
●中学校のホームページでも献立をご覧になれます。

4月 1年間の振り返りをしよう！ 3月

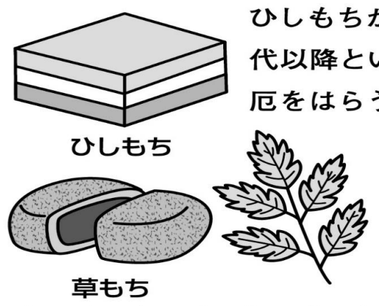
日ごとに寒さが和らぎ、春がすぐそこまで来ていることを感じます。3月は1年間のまとめの月です。自分自身の食生活や、給食を通して学んだこと、できるようになったことなどを振り返り、新しい学年で挑戦したいことを考えてみましょう。

ご卒業おめでとうございます

毎日を生き生きと過ごすためには、健康な体をつくることが基本です。給食の時間や授業で学んだことを生かし、“食べたもので体がつくられていく”ことを意識して、よりよい食生活を送ってほしいと思います。

3/3 ひなまつり

「桃の節句」や「上巳の節句」ともいい、ひな人形や桃の花を飾り、女の子の健やかな成長と幸せを願います。行事食として、ちらしずし、ハマグリの潮汁、ひなあられ、ひしもちなどが食べられています。



ひしもちが登場したのは江戸時代以降といわれ、それ以前には、厄をはらうヨモギの葉を入れた「草もち」が食べられていました。ひしもちの緑色の部分にもヨモギの葉が使われます。