



3月献立表



魚沼市立小出中学校

月	火	水	木	金		
<h2>3年生のリクエスト献立</h2> <p>3月は1日(金)に3C、4日(月)に3B、8日(金)に3Aのリクエスト献立をいれました。 3年生にとっては、8日(金)の給食が9年間の学校給食最終日となります。 4月からは、それぞれの新生活がはじまります。 これからも、健康で元気に過ごしてほしいと思います。 最後の給食、おいしく食べてください。</p>					日にち 副菜 主菜 牛乳 主食 汁物 エネルギー(kcal) 使われている赤の食品 使われている黄の食品 使われている緑の食品	1 3Cリクエスト コールスロ サラダ 鶏肉の バーベキュ ソース ストロベリー タルト 牛乳 ごはん 豆乳コーン スープ エネルギー(kcal) 832kcal 牛乳・鶏肉・豆乳 こめ・じゃが芋・デザート・さとう・油 きゃべつ・人参・プロッコリー・とうもろこし・おろしりんご

4 3Bリクエスト もやし のしょう油 フレンチ ユーリンチ ストロベリー クレープ ごはん 豚汁 エネルギー(kcal) 853kcal 牛乳・鶏肉・豚肉・豆腐・チーズ・みそ こめ・じゃが芋・こんにやく・さとう・油 ねぎ・しょうが・もやし・小松菜・とうもろこし・ごぼう・大根・人参	5 2年生修学旅行 ポテト サラダ ジョア チキンライス ベーコンと 白菜の コンソメスープ エネルギー(kcal) 714kcal ジョア・鶏肉・ハム・ベーコン・ウインナー こめ・じゃが芋・マヨネーズ・さとう・油 人参・玉ねぎ・とうもろこし・グリーンピース・プロッコリー・白飯・しめじ	6 2年生修学旅行 手作り コーヒーゼリー 和風 マカロニ サラダ ミネストローネ アーモンド トースト エネルギー(kcal) 885kcal 牛乳・ツナ・大豆・かつお節・ベーコン・デザート 小麦パン・マカロニ・マヨネーズ・アーモンド・じゃがいも きゃべつ・人参・しめじ・玉ねぎ・ダイズトマ	7 2年生修学旅行 たくあん サラダ 五目 ごはん けんちん汁 エネルギー(kcal) 657kcal 牛乳・鶏肉・油揚げ・豆腐・かつお節・のり こめ・こんにやく・ごま・さとう・油 人参・ごぼう・椎茸・きゃべつ・もやし・大根・えのき・なめこ	8 3Aリクエスト のり酢和え からあげ 焼きプリン タルト ごはん 味噌ワタン スープ エネルギー(kcal) 888kcal 牛乳・鶏肉・ツナ・のり・みそ こめ・ごま・ワタンシロ・デザート・さとう・油 ほろりん果・きゃべつ・もやし・人参・玉ねぎ・小松菜・しななく
--	---	---	--	---

牛乳・鶏肉・豚肉・豆腐・チーズ・みそ こめ・じゃが芋・こんにやく・さとう・油 ねぎ・しょうが・もやし・小松菜・とうもろこし・ごぼう・大根・人参	ジョア・鶏肉・ハム・ベーコン・ウインナー こめ・じゃが芋・マヨネーズ・さとう・油 人参・玉ねぎ・とうもろこし・グリーンピース・プロッコリー・白飯・しめじ	牛乳・ツナ・大豆・かつお節・ベーコン・デザート 小麦パン・マカロニ・マヨネーズ・アーモンド・じゃがいも きゃべつ・人参・しめじ・玉ねぎ・ダイズトマ	牛乳・鶏肉・油揚げ・豆腐・かつお節・のり こめ・こんにやく・ごま・さとう・油 人参・ごぼう・椎茸・きゃべつ・もやし・大根・えのき・なめこ	牛乳・鶏肉・ツナ・のり・みそ こめ・ごま・ワタンシロ・デザート・さとう・油 ほろりん果・きゃべつ・もやし・人参・玉ねぎ・小松菜・しななく
---	--	---	--	--

11 卒業式 卒業 あめでどうし！ エネルギー(kcal) 853kcal	12 アーモンド サラダ 手作り しゅうまい 塩らーめん 中華めん エネルギー(kcal) 899kcal 牛乳・豚肉・鶏肉・わかめ 中華めん・しょうまい・アーモンド・かたくり粉・さとう・油 もやし・人参・玉ねぎ・きゃべつ・とうもろこし・しななく・椎茸・プロッコリー	13 まうれん草の 磯マヨ和え 白身魚の コーンマヨ焼き ごはん ヤー جان 豆腐 エネルギー(kcal) 752kcal 牛乳・白身魚・厚揚げ・豚肉・かつお節・のり・みそ こめ・春雨・マヨネーズ・かたくり粉・さとう・油 とうもろこし・ほうれん草・もやし・玉ねぎ・人参・竹の子・椎茸・小松菜	14 たくあん のカレマヨ サラダ 厚揚げ キムチ丼 豆腐 の中華煮 エネルギー(kcal) 836kcal 牛乳・豚肉・厚揚げ・豆腐・ハム こめ・春雨・マヨネーズ・かたくり粉・さとう・油 白菜キムチ・人参・大根・もやし・大根・きゃべつ・白飯・椎茸・しななく	15 ピリ辛 こんにやく 炒め いかの 香味焼き ごはん 鶏ときのこ のみそバター汁 エネルギー(kcal) 704kcal 牛乳・いか・豚肉・鶏肉・豆腐・油揚げ・みそ こめ・ごま・ワタンシロ・デザート・さとう・油 人参・ごぼう・しななく・ねぎ・いんげん・しめじ・えのき・大根
---	--	--	---	---

卒業 あめでどうし！	牛乳・豚肉・鶏肉・わかめ 中華めん・しょうまい・アーモンド・かたくり粉・さとう・油 もやし・人参・玉ねぎ・きゃべつ・とうもろこし・しななく・椎茸・プロッコリー	牛乳・白身魚・厚揚げ・豚肉・かつお節・のり・みそ こめ・春雨・マヨネーズ・かたくり粉・さとう・油 とうもろこし・ほうれん草・もやし・玉ねぎ・人参・竹の子・椎茸・小松菜	牛乳・豚肉・厚揚げ・豆腐・ハム こめ・春雨・マヨネーズ・かたくり粉・さとう・油 白菜キムチ・人参・大根・もやし・大根・きゃべつ・白飯・椎茸・しななく	牛乳・いか・豚肉・鶏肉・豆腐・油揚げ・みそ こめ・ごま・ワタンシロ・デザート・さとう・油 人参・ごぼう・しななく・ねぎ・いんげん・しめじ・えのき・大根
---------------	---	---	--	---

18 ツナ サラダ 豚玉井 肉じゃが汁 エネルギー(kcal) 820kcal 牛乳・豚肉・うずら卵・高野豆腐・ツナ こめ・じゃが芋・こんにやく・かたくり粉・マヨネーズ・さとう・油 玉ねぎ・人参・エリンギ・グリーンピース・きゃべつ・とうもろこし	19 プロッコリーと きのこの サラダ さばの 味噌ケチャップ煮 ごはん 厚揚げと 大根の オイスター煮 エネルギー(kcal) 789kcal 牛乳・さば・豚肉・うずら卵・ハム・みそ こめ・かたくり粉・さとう・油 きゃべつ・プロッコリー・人参・しめじ・大根・小松菜・椎茸・なめこ・椎茸	20 春分の日	21 かぼちゃと ツナの サラダ 鶏ごぼう飯 沢煮椀 エネルギー(kcal) 723kcal 牛乳・鶏肉・豚肉・かまぼこ・ツナ こめ・マヨネーズ・さとう・油 ごぼう・にんじん・かぼちゃ・玉ねぎ・えのき・竹の子・椎茸・小松菜	22 終業式 ヨーグルト ピクルス ポークカレー エネルギー(kcal) 791kcal 牛乳・豚肉・ヨーグルト こめ・じゃが芋・さとう・油 玉ねぎ・人参・プロッコリー・カリフラワー・パプリカ・とうもろこし
---	---	--------------------------	---	---

牛乳・豚肉・うずら卵・高野豆腐・ツナ こめ・じゃが芋・こんにやく・かたくり粉・マヨネーズ・さとう・油 玉ねぎ・人参・エリンギ・グリーンピース・きゃべつ・とうもろこし	牛乳・さば・豚肉・うずら卵・ハム・みそ こめ・かたくり粉・さとう・油 きゃべつ・プロッコリー・人参・しめじ・大根・小松菜・椎茸・なめこ・椎茸		牛乳・鶏肉・豚肉・かまぼこ・ツナ こめ・マヨネーズ・さとう・油 ごぼう・にんじん・かぼちゃ・玉ねぎ・えのき・竹の子・椎茸・小松菜	牛乳・豚肉・ヨーグルト こめ・じゃが芋・さとう・油 玉ねぎ・人参・プロッコリー・カリフラワー・パプリカ・とうもろこし
--	--	--	--	--

25 離任式	食品はよく見て鮮度のよいものを選ぼう 魚や肉、卵、野菜などの生鮮食品を選ぶ時は、色やつや、お臭い、張りなどをよく見るようにします。 例えば魚の場合は、皮に透明感とつやがあって、身に弾力があり、特にドリップ(液汁)が出ていないことなどを確認します。 購入の目的や栄養、価格なども考えて選ぶことが大切です。 加工食品を選ぶ場合 加工食品には、名称、原材料名、内容量、消費期限または賞味期限、保存方法、栄養成分などの表示が義務づけられています。 買う前に必要な分量を確認しておき、表示をよく見て、目的に合った食品を選びましょう。	クイズ ことわざ編 <input type="checkbox"/> に入る言葉は何？ 棚から□□□□ 意味：思いがけない幸運がやってくること。 ①ほたもち ②ひしもち ③くさもち 正解は②ひしもち
-------------------------	---	--

3月 給食だより



魚沼市立小出中学校



みなさんは、給食の時間や授業などを通して、食についてさまざまなことを学ぶことができました。進級・進学してからも健康的な食生活を送ることができるように、この1年間で学んだことを振り返ってみましょう。



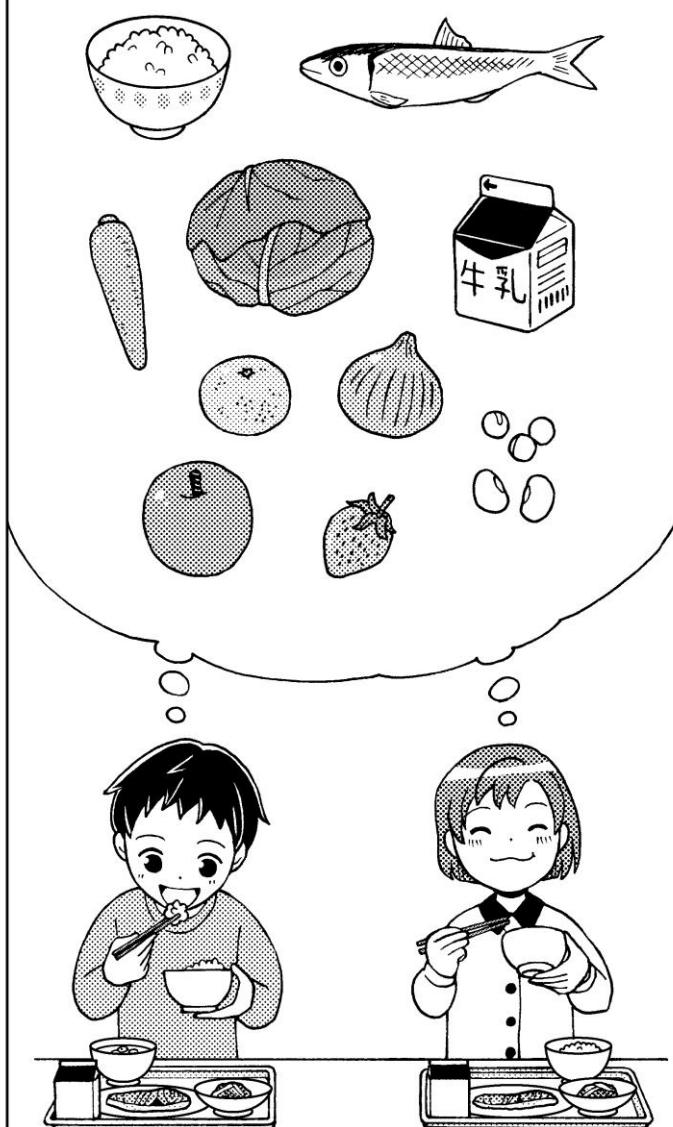
進級・進学に向けて

健康的な食生活を身につけよう

食生活指針

- ・ 食事を楽しみましょう。
- ・ 1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを。
- ・ 適度な運動とバランスのよい食事で、適正体重の維持を。
- ・ 主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。
- ・ ごはんなどの穀類をしっかり。
- ・ 野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせて。
- ・ 食塩は控えめに、脂肪は質と量を考えて。
- ・ 日本の食文化や地域の産物を活かし、郷土の味の継承を。
- ・ 食料資源を大切に、無駄や廃棄の少ない食生活を。
- ・ 「食」に関する理解を深め、食生活を見直してみましょう。

出典 文部省(当時)、厚生省(当時)、農林水産省「食生活指針」
(平成28年6月一部改正)



食生活指針は、国民一人ひとりの健康増進や生活の質の向上、食料の安定供給の確保などを図ることを目的として、つくられました。食生活を振り返る時の参考にしましょう。

