

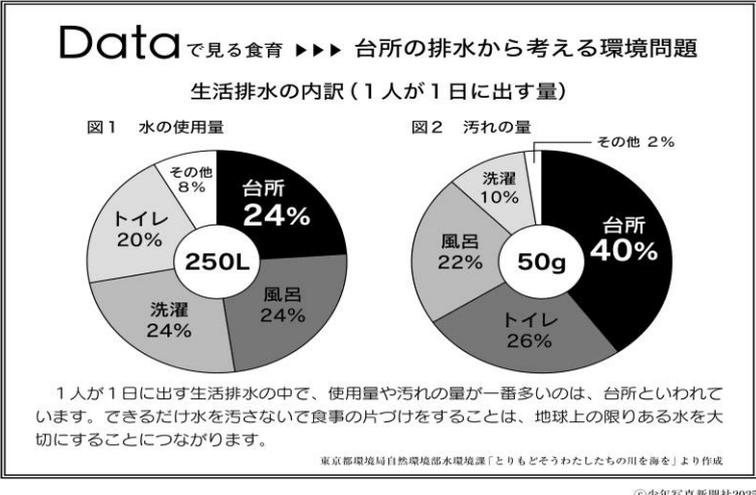


# 3月献立表



魚沼市立小出中学校

月	火	水	木	金
3 ひな祭り	4	5 3年給食なし	6	7 卒業式
ピーチ ヨーグルト かぼちゃと ツナの サラダ 牛乳 ちらし寿司 そうめん汁	パリパリ サラダ チキン たれカツ☆ 牛乳 デザート ごはん 肉じゃが汁	春雨 サラダ ジャーマン ポテト (カレー風味) 牛乳 ビスキュイ トースト トマトと卵の コンソメスープ	ポテト サラダ ローリンチ 牛乳 デザート ごはん 豆乳 コーンスープ	卒業式 場所: 体育館 時間: 9:10~ 桜の花
711kcal	899kcal	878kcal	952kcal	
牛乳・ヨーグルト・鶏卵・たら・ツナ・かまぼこ・鶏肉 こめ・そうめん・麩・マヨネーズ かぼちゃ・玉ねぎ・人参・ほうれん草・もも缶・ちらしずし菜	牛乳・鶏肉・豚肉・揚げちりめん こめ・ワタシヤ・じゃが芋・こんにやく・パン粉・デザート・さとう・油 きやべつ・もやし・玉ねぎ・人参	牛乳・きなこ・ハム・ベーコン・鶏卵 小麦パン・じゃが芋・春雨・ごま・マーガリン・薄力粉・さとう・油 玉ねぎ・いんげん・人参・きやべつ・きくらげ・ダイストマト	牛乳・鶏肉・ハム・豆乳 ごはん・じゃが芋・バター・デザート・さとう・油 ねぎ・しょうが・人参・とうもろこし・ブロッコリー・玉ねぎ	
10	11	12	13	14
スコップ コロッケ 牛乳 キムチ ごはん 玉ねぎと わかめの スープ	大根と わかめの 和え物 牛乳 かぼちゃの チーズ焼き ごま豆乳 担々めん 中華めん	しらたきの ツルツル 炒め 牛乳 白身魚の コーンマヨ チーズ焼き ごはん じゃが芋と ベーコンの 味噌汁	和風 マカロニ サラダ 牛乳 五目うま煮丼 ワンタン スープ	手作り コーヒーゼリー 牛乳 ロールスロ サラダ キーマカレー
775kcal	877kcal	705kcal	748kcal	816kcal
牛乳・豚肉・鶏肉・粉チーズ・わかめ こめ・じゃが芋・パン粉・マヨネーズ・さとう・油 白菜キムチ・玉ねぎ・人参・えのき	牛乳・豚肉・鶏肉・大豆・チーズ・わかめ 中華めん・ごま・さとう・油 小松菜・人参・玉ねぎ・もやし・かぼちゃ・大根・とうもろこし	牛乳・白身魚・ベーコン・チーズ・大豆・みそ こめ・こんにやく・じゃが芋・バター・マヨネーズ・さとう・油 とうもろこし・人参・小松菜・もやし・玉ねぎ	牛乳・豚肉・大豆・さつま揚げ・ツナ・ベーコン・かつお節 こめ・マカロニ・ワンタン皮・マヨネーズ・さとう・油 白菜・人参・もやし・椎茸・きくらげ・小松菜・きやべつ・玉ねぎ・しめじ・しななく	牛乳・鶏肉・豚肉・大豆・ホイップ こめ・コーヒーゼリー・さとう・油 玉ねぎ・人参・ピーマン・ダイストマト・きやべつ・もやし・ブロッコリー・とうもろこし
17	18	19	20	21
洋風 おから 牛乳 松風焼 ごはん 白菜の 味噌汁	じゃこ サラダ 牛乳 もやし たつぷり丼 サンラータン スープ	春雨と ひき肉の 炒め物 牛乳 ツナサラダ わかめ スープ はちみつ レモントースト	春分の日	手作り プリン 牛乳 ブロッコリー アーモンドの サラダ タコライス
758kcal	702kcal	836kcal		826kcal
牛乳・鶏肉・おから・油揚げ・みそ こめ・ごま・パン粉・さとう・油 人参・玉ねぎ・グリーンピース・白菜・えのき	牛乳・豚肉・鶏肉・揚げちりめん・わかめ・鶏卵 こめ・かたくり粉・さとう・油 もやし・人参・小松菜・きやべつ・とうもろこし・白菜・玉ねぎ・きくらげ・椎茸	牛乳・豚肉・ツナ・わかめ・豆腐 小麦パン・マーガリン・春雨・マヨネーズ・はちみつ・さとう・油 きくらげ・小松菜・玉ねぎ・人参・竹の子・きやべつ・とうもろこし・えのき・レモン果汁		牛乳・豚肉・大豆・ホイップ こめ・アーモンド・プリン素・さとう・油 玉ねぎ・人参・ダイストマト・ブロッコリー・きやべつ・とうもろこし
24	25	親卒業		
たくあん カレマヨ サラダ 牛乳 白身魚の タルタルかけ ごはん 豆腐の 中華煮	離任式	congratulation!		
843kcal				
牛乳・白身魚フライ・豚肉・豆腐・ハム こめ・春雨・マヨネーズ・かたくり粉・さとう・油 玉ねぎ・大根・きやべつ・人参・白菜・椎茸・しななく・小松菜				



## 親卒業

# congratulation!

3年生の皆さん、卒業おめでとうございます😊  
学校給食も卒業ですね。  
これからも毎日の食事を大切に、  
楽しい食事の時間を大切に過ごしてください。

※都合により献立が変更になることがあります

# 3月 給食だより



魚沼市立小出中学校



## 1年間の給食をふり返ろう

みなさんは学校給食を通して、給食の準備から片づけまでや手洗い、食器の並べ方、食事マナーのほか、食品に含まれる栄養素や献立の栄養バランス、食文化などのさまざまなことを学んできました。下の表を確認しながら、できたことをチェックして、1年をふり返ってみましょう。

- 空気の入れかえなどをして、食事環境をととのえられた



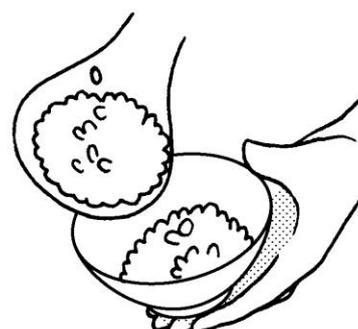
- 身支度や手洗いなどの食事前の準備が清潔にできた



- 重いものや熱いものに気をつけて、安全に運ぶことができた



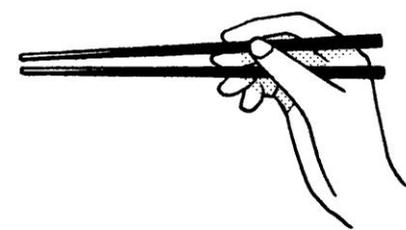
- 献立にふさわしい衛生的な盛りつけや、食器の並べ方ができた



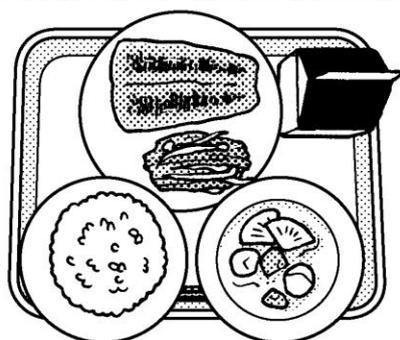
- いただきます、ごちそうさまの食事のあいさつができた



- はしの持ち方や食べ方などの食事マナーを身につけられた



- 栄養バランスのよい献立について、学ぶことができた



- 郷土食や行事食などの食文化について、知ることができた



- 環境や資源に配慮し、分別をして、片づけができた



- みんなで協力して手順よく片づけをすることができた

