

3月 給食だより



令和5年度
高岡市立中田中学校

花々のつぼみが少しずつふくらみ、例年より季節の移り変わりが早いように感じられるこの頃です。今年度の給食も残りわずかとなりました。これまでご協力いただき、ありがとうございました。

1年間の食生活を振り返ってみましょう！

自分ができたことに、○（できた）、△（時々できた）、×（できなかった）の印をつけてみましょう。

<p>① 毎日朝ごはんを食べた</p>	<p>② 1日3食、残さず食べた</p>	<p>③ 間食は時間を決めて食べ、食べ過ぎなかった</p>	<p>④ バランスよく食べた</p>	<p>⑤ 食べられることに感謝した</p>
○△×	○△×	○△×	○△×	○△×
<p>⑥ よくかんで食べるよう心がけた</p>	<p>⑦ ながら食べをしなかった</p>	<p>⑧ 塩分・脂質・糖分の多い菓子は少しだけ食べた</p>	<p>⑨ きらいなものでもがんばって食べた</p>	<p>⑩ みんなで仲良く食べた</p>
○△×	○△×	○△×	○△×	○△×



3年生のみなさん

ご卒業、おめでとうございます。

みなさんは、小・中9年間で1,600回あまりの給食を食べ、心も体も大きく成長しましたね。これからも、食べることを大切に、健康に過ごしましょう。

家族そろって食事をする時間を

みなさんの家庭では、家族そろって食卓を囲んでいますか？

毎日、いつもの食卓で心を通わせながら食べると、互いの心や体の調子を知ることができます。同じ時間に、おいしさや楽しさを共有しましょう。

3月予定献立表

高岡市立中田中学校

日曜日	行事	主食	献立名	主な使用食品						
				赤 体をつくるものになるもの		緑 体の調子を整えるもの		黄 熱や力のものになるもの		
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	
				魚・肉・卵・豆類	乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他野菜・果物	穀類・芋・砂糖	油脂類	
1金	ひな祭り献立	春色ちらし寿司	えびフライ 小松菜としめじのひたし むらくも汁 ひなゼリー	油揚げ えび 枝豆 卵 絹ごし豆腐	牛乳	人参 小松菜	干し椎茸 たけのこ キャベツ しめじ 玉ねぎ	ごはん ゼリー 砂糖 でんぷん	油	
4月		麦ごはん	卵のベーコン巻き カミカミナムル カレー いちご ミルメーク	卵のベーコン巻き 牛肉	牛乳	人参 小松菜	切り干し大根 キャベツ 生姜 にんにく 玉ねぎ いちご	麦ごはん 砂糖 ミルメーク じゃがいも	ごま油 白ごま	
5火		黒糖コッパン	ペンネのミートソース フライドポテト キャベツのスープ ヨーグルト	豚肉 ベーコン	牛乳 ヨーグルト	人参 トマト	生姜 にんにく 玉ねぎ キャベツ しめじ	コッパン 砂糖 じゃがいも マカロニ	油	
6水		ごはん	がんもの含め煮 かぶの昆布漬 さつま汁 清見みかん	がんも 味噌	牛乳 昆布	人参 かぶの葉	かぶ きゅうり 大根 白菜 ねぎ 清見みかん	ごはん 砂糖 さつまいも		
7木	※3年生なし	揚げパン	荒挽きウインナー 2個 海藻サラダ ワンタンスープ チーズ	きな粉 ウインナー 豚肉	牛乳 チーズ 脱脂粉乳 わかめ	人参	キャベツ きゅうり 白菜 干し椎茸 ねぎ	コッパン ワンタン 砂糖	白ごま 油	
8金	郷土食献立 (煮しめ) ※3年生なし	ごはん	鮭の塩焼き 即席漬 煮しめ	鮭 厚揚げ	牛乳 昆布	人参 いんげん	白菜 きゅうり 大根 たけのこ	ごはん 砂糖 里芋 こんにゃく		
11月	地場産品献立 (生椎茸、人参)	ごはん	ひよこ豆の揚げからめ ほうれん草と生椎茸のごまみそ 団子汁 いちご2個	ひよこ豆 高野豆腐 味噌 油揚げ	牛乳	ほうれん草 人参	キャベツ 椎茸 大根 ねぎ いちご	ごはん こんにゃく 砂糖 白玉団子	油 黒ごま	
12火		食パン	ブロッコリーとベーコンのキッシュ ごまごまサラダ 春雨スープ 桃のタルト ジャム	ベーコン 卵 豚肉	牛乳 チーズ	ブロッコリー 人参	玉ねぎ キャベツ きゅうり 生姜 たけのこ 干し椎茸 白菜	食パン 砂糖 タルト 春雨 ジャム	油 黒ごま 白ごま	
13水	卒業お祝い献立	くり赤飯	鶏肉の香り揚げ 小松菜のひたし てまり麩のすまし汁 お祝いデザート	鶏肉 絹ごし豆腐	牛乳	小松菜	生姜 キャベツ コーン なめこ 玉ねぎ ねぎ	くり赤飯 てまり麩 でんぷん 上新粉 お祝いデザート	油	
14木	卒業式のため給食なし									
15金	※3年生なし	ごはん	さばのホイル焼き ひじきの炒め煮 肉じゃが	さば 味噌 油揚げ 大豆 牛肉	牛乳	人参 いんげん	玉ねぎ	ごはん 砂糖 こんにゃく じゃがいも	油	
18月	高岡食19并献立 ※3年生なし	春待ちきつね丼	小籠包 2個 じゃがいもとわかめの味噌汁 青りんごゼリー	油揚げ 小籠包 味噌	牛乳 わかめ	人参	玉ねぎ ねぎ 椎茸	ごはん ゼリー てまり麩 でんぷん じゃがいも		
19火	※3年生なし	2/3コッパン	ししゃものフライ 2個 ブロッコリーサラダ 五目ラーメン 干しプルーン	ししゃも 豚肉	牛乳	ブロッコリー 人参	きゅうり コーン メンマ 玉ねぎ キャベツ ねぎ プルーン	コッパン 砂糖 中華麺	油	
20水	春分の日									
21木	※3年生なし	食パン	大豆入りミートローフ フルーツ和え ポテトスープ いちごジャム	豚肉 ベーコン 大豆 卵	牛乳	人参 パセリ	玉ねぎ りんご バイン もも りんご パナナ みかん レーズン しめじ	食パン パン粉 ジャム 砂糖 じゃがいも		
※ 牛乳(200ml)が毎日1本つきます。								3月の平均栄養摂取量		
※ 都合により、献立や使用食材を変更する場合がありますので、ご了承ください。								エネルギー:833kcal たんぱく質:46.9g 脂質:25.6g		