

# 3月 給食だより

2021. 3  
令和 2 年度  
斑鳩町立  
斑鳩中学校



3年9回 1・2年 13回

<b>赤</b> 骨や血・筋肉などをつくる食品	<b>緑</b> 体の調子を整える食品	<b>黄</b> カや体温などエネルギーになる食品
-------------------------	---------------------	---------------------------

日・曜日	献立名	第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群
エネルギー		たんぱく質	無機質	カロテン等	ビタミンC等	炭水化物	脂肪
たんぱく質			カルシウム・鉄				
★ 832 kcal 34.8g	1(月) 麦ご飯 牛乳 鯖の味噌煮 きんぴらごぼう 五目みそ汁	さば 鶏肉 平天 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	人参 青ねぎ	ごぼう	米 麦 三温糖 こんにやく じゃが芋	油 いりごま
880 kcal 28.9g	2(火) 手作りトマトパスタ 牛乳 メンチカツ オレンジ クリームシチュー	ベーコン 豚肉 鶏肉 大豆	牛乳	人参 グリーンピース チンゲン菜 トマト	玉葱 コーン オレンジ	α化米 もち米 じゃが芋	ポタージュ 油
822 kcal 31.5g	3(水) 寿司飯 牛乳 散らし寿司の具 ししゃもフライ ひなあられ 桃のにゅうめん	高野豆腐 鶏肉 竹輪 かまぼこ 卵 ししゃも	牛乳 ちりめん じゃこ だし昆布	人参 みつば	干し椎茸 たけのこ	米 そうめん 三温糖 ひなあられ	いりごま 油
○ 787 kcal 37.1g	4(木) 米粉パン 牛乳 みそチキンカツ 切干大根ごま酢炒め きしめん	鶏肉 豚肉 ベーコン 鰹節 油揚げ みそ かまぼこ	牛乳 だし昆布	人参 小松菜	切干大根	米粉パン うどん 三温糖	ごま油 いりごま 油
839 kcal 31.2g	5(金) 麦ご飯 牛乳 マーボー豆腐 春雨サラダ 小魚アーモンド	豆腐 豚ミンチ肉 卵	牛乳 小魚	人参 青ねぎ	きゅうり キャベツ 玉葱 たけのこ	米 麦 三温糖 春雨 でん粉	ごま油 いりごま アーモンド
797 kcal 27.3g	8(月) 減量麦ご飯 牛乳 鯖のオーロラソース ゆでキャベツ みそけんちん汁	鯖 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	人参 青ねぎ	大根 ニンニク 生姜 キャベツ	じゃが芋 三温糖 米麦 さつま芋 こんにやく	油 いりごま
825 kcal 33.8g	9(火) 規格パン 牛乳 ショットブッラル ピッティパンナ ミルメーク 豆のスープ(3年合格人参)	鶏肉 豚肉 ベーコン 大豆	牛乳 クリーム	人参 ハセリ	コーン 玉ねぎ	規格パン じゃが芋 ミルメーク 小麦粉	油 パター
813 kcal 36.6g	10(水) 減量白ご飯 牛乳 鯛のレモンソースかけ 白菜の塩昆布和え ほうれん草のかき玉汁	真鯛 かまぼこ 卵	牛乳 塩昆布 だし昆布	ほうれん草 人参	白菜 レモン果汁	米 でん粉 三温糖	油 いりごま
○ 848 kcal 27.8g	11(木) 規格りんごパン 牛乳 南瓜ミートフライ ブロッコリーサラダ ポトフ	豚ミンチ 豚肉 うずら卵	牛乳	南瓜 人参 ブロッコリー	白菜 玉葱 大根 コーン ニンニク リンゴ	規格パン じゃが芋	油 ドレッシング
● 819 kcal 26.2g	12(金) 麦ごはん 牛乳 カレーライス 大根ツナサラダ	豚肉 かまぼこ マグロ 大豆	牛乳 脱脂粉乳	トマト 人参 グリーンピース	大根 きゅうり 玉ねぎ ニンニク	米 麦 じゃが芋	油 カレールー ドレッシング

リクエスト  
南中

	第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群
● 15(月) 減量わかめご飯 牛乳 チキン南蛮 ほうれん草の和え物 ABCスープ お祝いデザート 894 kcal 25.0g	鶏肉 ベーコン	牛乳 わかめ	ほうれん草 パセリ 人参	もやし 玉ねぎ	米 三温糖 じゃが芋 ABCマカロニ すだちゼリー	油 タルタルソース いりごま
○ 16(火) 卒業式	卒業式					
○ 809 kcal 35.7g	17(水) 麦ご飯 牛乳 そばろの具 ニラのお浸し かわり豚汁	卵 鶏ミンチ 大豆 豚ミンチ みそ	牛乳	青ねぎ 人参 にら	白菜 生姜 大根 えのき キャベツ ごぼう	米 麦 三温糖 コンニャク
○ 805 kcal 32.9g	18(木) 規格パン 牛乳 ハンバーグ 手作りソース れんこんサラダ ポテトスープ チーズ	豚肉 鶏肉 ベーコン	牛乳 チーズ	人参 トマト	玉ねぎ れんこん きゅうり	規格パン 三温糖 じゃが芋

平均栄養価 エネルギー 828kcal たんぱく質 31.4g 脂質26.3g カルシウム 370mg 鉄 2.9mg ビタミンA 399μg B1 0.66mg B2 0.60mg C 30mg 食物繊維5.3g

給食の予定・・・○ 3年生給食無し ☆ 3年生11:45～, 1.2年生12:45～ ● 11:45～

3/9 食育の日 スウェーデン料理  
ショットブッラルは、スウェーデンの代表的な家庭料理でミートボールに、ブラウンソースやコケモモジャムをそえて食べるのが一般的です。ピッティパンナは、ゆでたじゃが芋を細かくして、玉ねぎやハムなどと混ぜて炒めた物です。お楽しみに！  
3/10 愛媛県産の真鯛 1. 2月に続いて愛媛県産のマダイを無償でいただきます。今回は、「鯛のレモンソース」です。  
3/15 斑鳩南中学校リクエスト献立 南中学校3年生のリクエストです。

まひつり

スウ食育の日

## ◇斑鳩中学校を卒業するみなさんへ◇

三年生の皆さん、もうすぐ卒業ですね。今年度は、新型コロナウイルス感染症のため、例年とは違った異例の1年になりました。6月15日から再開された給食も今までと同じではありませんでしたが、皆さんが実施している感染対策のおかげで、無事年度末を迎える事ができました。ありがとうございます。  
中学校を卒業すると、学校給食は終わりです。これからは、ますます各自で食事に気をつけなければなりません。人の体は食べたものでつくり、脳や筋肉、内臓など体の部位は、そのさまざまな栄養の力で働いています。食事は体と心の健康のもとになるものです。何より「美味しい!」と思って食べている時は、どんなに疲れていても自然に笑顔になりますね。笑顔で過ごすことは健康にもつながります。  
これら始まる新しい生活の中でも、いつも「食べる」ことを大切に考えられる人になって下さい。  
皆さんの健康とご活躍をお祈りしています。

食べることを大切に考える人に



