



令和2年度 3月献立表

伊豆の国市立
菰山中学校

日	曜	献立 (牛乳は毎日つきます)	<赤> おもに体をつくる もとなる食品		<緑> おもに体の調子を整える もとなる食品		<黄> おもにエネルギーの もとなる食品		エネルギー たんぱく質 脂質%	お知らせ
			たんぱく質	無機質	ビタミン	炭水化物	脂質			
1	月	赤飯	小豆			精白米 もち米	ごま	831kcal 29.0g 26.0%		ひなまつりの 行事食 献立
		太刀魚のフライ	太刀魚			小麦粉 パン粉	油			
		枝豆サラダ	ハム		枝豆 もやし とうもろこし	砂糖	ごま ごま油			
		花麩入りすまし汁	花麩 豆腐		人参 えのき チンゲン菜					
		ひなあられ		のり		もち米 砂糖				
		みかん			みかん					
2	火	麦ご飯				精白米 麦		835kcal 28.9g 27.3%		ミニトマトは きまじた伊豆の国 果菜委員会から頂
		ポークカレー	豚肉	チーズ(加熱) ヨーグルト (加熱)	にんにく セロリ 玉ねぎ 人参	じゃがいも	油			
		ひじきサラダ	ハム	ひじき	人参 もやし	砂糖	ごま ごま油			
		ミニトマト			ミニトマト					
		クレープ(いちご)	豆乳		いちごピューレ いちご果汁 レモン果汁	米粉 砂糖 水あめ	油			
3	水	給食なし								
4	木	給食なし								
5	金	わかめご飯		わかめ		精白米 麦		859kcal 30.0g 30.5%		3年5組 エラスト 献立
		ミルク(コーヒー)				砂糖				
		鶏肉の唐揚げ	鶏肉		にんにく	片栗粉	油			
		わかめのお浸し		わかめ	小松菜 人参					
		もやしと油揚げのみそ汁	油揚げ みそ		もやし チンゲン菜 根深ねぎ					
		焼きプリンタルト	卵	脱脂粉乳 乳製品		小麦粉 砂糖	マーガリン			
8	月	麦ご飯				精白米 麦		853kcal 34.3g 31.0%		
		鮭の塩焼き	鮭							
		肉じゃが	牛肉		玉ねぎ 人参 枝豆 しらたき	じゃがいも 砂糖	油			
		国清汁	油揚げ みそ		人参 ごぼう チンゲン菜 大根 干しいたけ 根深ねぎ	里芋	ごま油			
		パニラアイス	卵	乳製品		砂糖 水あめ	油			
9	火	麦ご飯				精白米 麦		843kcal 36.2g 29.3%		
		焼肉	牛肉 みそ		にんにく しょうが 玉ねぎ ピーマン	砂糖 片栗粉	油			
		ハンサンスー	ハム		きゅうり 人参	砂糖 春雨	ごま ごま油			
		アーモンドフィッシュ		小魚		砂糖	アーモンド ごま			
		ワンタンスープ	豚肉		人参 玉ねぎ きくらげ もやし キャベツ 根深ねぎ	ワンタンの皮	油			
		いちご			いちご					
10	水	揚げパン		脱脂粉乳		砂糖 小麦粉	ショートニング 油	849kcal 32.7g 39.0%		給食委員会 残食ゼロ 献立
		鶏肉の照り焼き	鶏肉		しょうが					
		元気サラダ	ハム 鯉節	塩昆布	人参 キャベツ きゅうり とうもろこし	砂糖	油			
		パンプキンスープ		牛乳(加熱) クリーム (加熱)	かぼちゃ 玉ねぎ	小麦粉	バター			
		いちごゼリー	豆乳		いちご いちご果汁	砂糖 水あめ	油			
11	木	麦ご飯				精白米 麦		837kcal 28.2g 32.2%		
		さんまの蒲焼き	さんま			砂糖 片栗粉	油			
		カレー風味の野菜炒め	ベーコン		キャベツ とうもろこし チンゲン菜 人参		油			
		豚じゃがみそ汁	豚肉 みそ		しょうが 人参 玉ねぎ 根深ねぎ 小松菜	じゃがいも				
		りんご			りんご					

献立表は、裏面に続きます。

12	金	給食なし							
15	月	うどん				小麦粉		837kcal 33.1g 23.8%	
		カレー南蛮	鶏肉 なんと油揚げ		玉ねぎ 人参 干しいたけ	片栗粉 砂糖	油		
		大学芋				さつまいも 砂糖	油 ごま		
		ツナサラダ	マグロフレーク		キャベツ きゅうり とうもろこし	砂糖	油		
		丹那ヨーグルト	ゼラチン	牛乳 寒天 脱脂粉乳		砂糖			
16	火	麦ご飯				精白米 麦		831kcal 33.4g 22.6%	お彼岸の行事食献立
		のり		のり					
		ちくわの磯辺揚げ	卵 ちくわ	のり		小麦粉	油		
		納豆和え	納豆 かつお節		小松菜 人参				
		豚汁	豚肉 みそ		こんにゃく ごぼう 人参 根深ねぎ 大根	じゃがいも	油		
		ぼたもち	小豆			砂糖 水あめ もち米			
17	水	メロンパン	卵	脱脂粉乳		小麦粉 砂糖	ショートニング	859kcal 35.7g 36.9%	3年6組 リクエスト献立
		ハンバーグ	豚肉 卵	牛乳(加熱) チーズ(加熱)	玉ねぎ	パン粉	油		
		海草サラダ	ハム	海草ミックス	きゅうり 小松菜	砂糖	ごま油		
		ABCスープ	ベーコン		玉ねぎ 人参 セロリ キャベツ	じゃがいも アルファベットマカロニ			
		いちご			いちご				
18	木	酢飯				精白米 砂糖		834kcal 30.1g 28.3%	卒業お祝いの行事食献立
		卵とツナのそぼろ	卵 マグロフレーク		しょうが	砂糖	油		
		ほうれん草のごま和え			ほうれん草 キャベツ 人参	砂糖	ごま		
		根菜のすまし汁	鶏肉		こんにゃく ごぼう 人参 チンゲン菜 根深ねぎ 大根		油		
		お祝いケーキ	卵	乳製品	いちごピューレ いちご果汁	小麦粉 水あめ 砂糖	ショートニング		

* 献立は、仕入れの都合により一部変更する場合があります。(事前にお知らせします。)

1年間の給食を振り返りましょう!

「新しい生活様式」バージョン


この1年間の給食時間を振り返り、よくできたことに〇を、時々できたことに

△を、できなかったことに×をつけましょう! (...)は、自由に書きましょう。

給食クイズ

問題 3年生のリクエスト献立で一番人気があったメニューはどれでしょうか? (複数回答)
 ①わかめご飯 ②揚げパン ③カレー
 ④鶏肉の唐揚げ ⑤ツナサラダ ⑥海草サラダ
 ⑦ミネストローネ ⑧パンプキンスープ
 ⑨焼きプリンタルト

答え 鶏肉の唐揚げと焼きプリンタルトは5クラスから、揚げパン、海草サラダ、ミネストローネは4クラスからリクエストがありました。みなさんの好きな給食はランクインしてましたか? ④と⑨

<p>給食の前にしっかりと手を洗った。</p> 	<p>手を洗うときや、給食を配膳するときなど、前の人と間をあけて並べた。</p> 	<p>給食当番のときに、身したくをきちんとできた。</p> 
<p>食べる時以外、マスクをしていた。</p> 	<p>「いただきます」「ごちそうさまでした」のあいさつがきちんとできた。</p> 	<p>前を向いて、静かに食べられた。</p> 
<p>よくかんで味わって食べることができた。</p> 	<p>自分に必要な量を意識して、なるべく残さず食べられた。</p> 	<p>給食を通して、 が学べた。</p> 

ご卒業おめでとうございます



友達や先生方との別れは寂しいけれど、夢と希望に満ちた新しい道への第一歩です。これから先も食べることは一生続きます。そして、私たちの体は食べたものでつくられていきます。給食を通し、栄養バランスをはじめ、地域の食文化、人を思いやる気持ちなど、さまざまなことを感じ、学んでくれていたらうれしいです。