

日曜	休みの学校	献立名		使用する主な食べ物			栄養価	
		主食	副食	体の組織をつくる	体の調子を整える	熱や力のもとになる	エネルギー kcal	たんぱく質 g
				1群・2群	3群・4群	5群・6群		
2月		五目ごはん	さわらの塩麹焼き 小松菜のごまおかつ和え うーめん汁	鶏肉 油揚げ さわら かつお節 なた	ごぼう たけのこ しいたけ ごまつな にんじん もやし さやいんげん ねぎ	ご飯 こんにゃく 砂糖 ごま うーめん じゃがいも 麩	780	31.9
3火		米粉フオカッチャ	ケチャップあん肉団子(2個) 春色サラダ コーンスープ お祝いデザート	鶏肉 ハム ベーコン スキムミルク チーズ 牛乳 生クリーム 豆乳	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ とうもろこし マッシュルーム いちご	パン パン粉 砂糖 マカロニ たまねぎドレッシング ごめ油 ホワイトルウ セリー	820	33.7
4水	多賀城中1・3年 二中3年 東豊中3年 高崎中3年	麦ごはん	国産豚肉のコロッケ 海藻サラダ ポークカレー	茎わかめ わかめ 赤とさか 白とさか 昆布 ちくわ 豚肉 ひよこ豆 スキムミルク 牛乳	きゅうり にんじん たまねぎ にんにく	ご飯 大麦 じゃがいも パン粉 小麦粉 ごめ油 ごま 青じそドレッシング カレールウ	962	31.7
5木	東豊中3年	ごはん (あかかぶりかけ)	笹かまの甘みそかけ もやしときゅうりのメンマ和え 油麩じゃが	かつお節 のり 笹かまぼこ みそ 豚肉	もやし メンマ きゅうり にんじん たまねぎ しいたけ さやいんげん	ご飯 砂糖 ごま油 ごま じゃがいも 麩 こんにゃく ごめ油	802	31.4
6金	多賀城中3年 二中3年 東豊中3年 高崎中3年	せんいパン (りんごジャム)	ジャーマンオムレツ パスタサラダ ミネストローネ	たまご ベーコン チーズ 魚肉ソーセージ ひよこ豆	きゅうり にんじん たまねぎ キャベツ マッシュルーム にんにく トマト	パン じゃがいも 砂糖 スパゲティ マヨネーズ フレンチドレッシング 大麦 ごめ油 ジャム	802	28.2
9月	給食お休み							
10火	多賀城中3年 二中3年 東豊中3年 高崎中3年	ごはん	さばの照り焼き 大豆のいそ煮 めんこいみそスープ	さば さつま揚げ 大豆 ひじき 豚肉 味噌	にんじん もやし はくさい ねぎ にんにく	ご飯 こんにゃく 砂糖 ごめ油 米粉めん ごま油	894	35.6
11水	多賀城中3年 二中3年 東豊中3年 高崎中3年	せんいパン (パケキャラメル)	塩麹チキンカツ マセドアンサラダ ジュリアンスープ グレープゼリー	鶏肉 ハム 大豆 ベーコン	えだまめ こんにんじん たまねぎ だいこん パセリ	パン パン粉 小麦粉 ごめ油 さつまいも マヨネーズ パケキャラメル セリー	846	32.4
12木	多賀城中3年 二中3年 東豊中3年 高崎中3年	麦ごはん (いそわかめぶりかけ)	甘口たまご焼き カミカミ根菜サラダ ☆じゃがもち汁	わかめ のり かつお節 たまご ツナ 油揚げ なた	ごぼう きゅうり こんにんじん だいこん ねぎ	ご飯 大麦 和風ドレッシング じゃがいも でんぷん 麩 砂糖	883	26.0
13金	多賀城中3年 二中3年 東豊中3年 高崎中3年	ごはん	さんまの甘露煮 切干大根の炒めもの ピリ辛五目みそ汁 Feヨーグルト	さんま さつま揚げ 豚肉 豆腐 味噌 ヨーグルト	だいこん にんじん さやいんげん ごまつな ごぼう ねぎ	ご飯 こんにゃく 砂糖 ごめ油 じゃがいも	833	30.6
16月	多賀城中3年 二中3年 東豊中3年 高崎中3年	バターロールパン	メンチカツ フレンチサラダ ポークビーンズ	鶏肉 ハム 豚肉 大豆 チーズ	キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ さやいんげん にんにく トマト	パン パン粉 小麦粉 ごめ油 フレンチドレッシング じゃがいも 砂糖	922	34.5
17火	多賀城中3年 二中3年 東豊中3年 高崎中3年	ごはん	肉みそ わかめとツナのサラダ ビーフンスープ 小魚入りアーモンド	豚肉 ひよこ豆 レバー みそ わかめ ツナ 寒天 かたくちいわし	こんにんじん たまねぎ しょうが きゅうり たけのこ ごまつな きくらげ	ご飯 砂糖 でん粉 ごめ油 フレンチドレッシング ビーフン ごま油 アーモンド ごま	843	35.8
18水	多賀城中3年 二中3年 東豊中3年 高崎中3年	麦ごはん	肉しゅうまい(2個) マーボー豆腐 フルーツ杏仁プリン	豚肉 豆腐 大豆 レバー みそ	たまねぎ こんにんじん しいたけ にんにく にら しょうが たけのこ もも	ご飯 大麦 小麦粉 砂糖 でん粉 ごま油 ごめ油 あんぱんプリン	916	35.5
19木	多賀城中3年 二中3年 東豊中3年 高崎中3年	ミルクパン	豚肉のマーマレード焼き ポテトサラダ ラビオリスープ	豚肉 魚肉ソーセージ ベーコン	たまねぎ きゅうり こんにんじん だいこん しめじ とうもろこし パセリ	パン マーマレード 砂糖 でん粉 じゃがいも マヨネーズ 小麦粉 パン粉	888	34.2
20金	春分の日							
23月	多賀城中3年 東豊中 高崎中	ごはん	チキンナゲット(2個) キャベツとコーンのサラダ ミートボールシチュー	鶏肉 大豆 スキムミルク	キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん たまねぎ トマト マッシュルーム	ごはん パン粉 小麦粉 ごめ油 コーンクリーミードレッシング じゃがいも ハヤシルウ	890	29.4

はしは毎日忘れずに持ってきましょう。

牛乳は毎日つきます。

都合により献立が変更になる場合があります。

3月給食だより

今月の栄養目標
一年間の反省をしよう

今月の地場産品
にんじん ねぎ みそ
献立表で□印がついている食材は多賀城市の地場産品を使う予定です。

月平均栄養量				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
1回当たりの平均	863kcal	32.2g	27.1g	3.6g



給食時間を振り返りましょう!

今年度も残りわずかとなり、日に日に春を感じるようになってきました。

3月は、まとめの時期です。この一年間の給食時間を振り返ると、自然と「できるようになっていたこと」もあるのではないのでしょうか。

一年間の給食時間のまとめと反省をし、来年度の食生活につなげましょう。

01 給食の前に手をきれいに洗うことができました	02 協力して給食の準備をすることができました	03 心をこめて食事のあいさつをすることができました	04 はしを正しく使うことができました	05 よくかんで食べるすることができました	06 栄養バランスを考えることができました	07 多賀城市の地場産品を知ることができました	08 きちんと後片付けをすることができました
-----------------------------	----------------------------	-------------------------------	------------------------	--------------------------	--------------------------	----------------------------	---------------------------



春休みも心がけましょう! 「早寝・早起き・朝ごはん」

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・中学校の9年間で、約1,600回の給食を食べてきました。
中学校を卒業し、これからは自分で食べるものを選ぶ機会も増えると思います。
何を選んでいいのかわからないときは、これまでの給食や食育の時間を思い出しながら、自分の食生活を管理していきましょう。
1・2年生のみなさんも、春休み中も「早寝・早起き・朝ごはん」で規則正しい生活を心がけ、元気に新年度を迎えましょう。

<h4>早寝</h4>  <p>睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとしましょう。</p>	<h4>早起き</h4>  <p>朝の光を感じることで覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。</p>	<h4>朝ごはん</h4>  <p>夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとりましょう。</p>
--	---	---