



平成24年度3月中学校給食予定献立表



三島市立錦田学校給食共同調理場

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	間の仲間 体の調子を整える	緑の仲間 体を調子を整える	黄色の仲間 熱や力のもとになる	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
1 (金)	【 ひな祭り献立 】 手巻き寿司(酢・のり)・牛乳		☆牛乳・のり		☆精白米・麦	823kcal 33.9g
	スティックたくあん ツナそぼろ	まぐろ油漬け		たくあん ☆干し椎茸		
	カニサラダ	カニ棒肉		きゅうり・キャベツ	マヨネーズ 白ごま	
	厚焼きたまご すまし汁	鶏卵 豆腐・かまぼこ		☆葉葱 えのき茸		
	菱形三色ゼリー				ゼリー	
4 (月)	【 ふるさと給食の日 】 肉丼(麦)・牛乳	豚肉	☆牛乳	人参 玉葱・根深葱 グリーンピース	☆精白米・麦 しらたき 食物油	882kcal 34.4g
	みそ汁 さつまいものチーズケーキ	みそ 鶏卵	生わかめ ☆牛乳・生クリーム クリームチーズ	☆葉葱 ☆大根	焼きふ ☆さつまいも ☆小麦粉	
	アーモンドフィッシュ		小魚		アーモンド	
7 (木)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	777kcal 32.5g
	いかのえびチリソース	むきえび・いか 大豆		玉葱・根深ねぎ	でん粉 食物油 ごま油	
	パンサンデー(炒り卵)	鶏卵・ポークハム		人参 きゅうり・レタス	春雨 食物油・ごま油	
	ホタテと野菜のスープ	ホタテ貝		☆ほうれん草 人参 玉葱・キャベツ		
	かつおぶりかけ	かつお			ごま	
8 (金)	揚げパン・牛乳	きな粉	☆牛乳		パン	793kcal 29.7g
	ポトフ	豚肉 ポークウィンナー		人参 玉葱・☆大根・セロリー	じゃがいも	
	ヨーグルト和え		ヨーグルト	パイン缶・もも缶 みかん缶・りんご		
11 (月)	カレーライス(麦)・牛乳	豚肉	☆牛乳・チーズ 脱脂粉乳	人参 玉葱・グリーンピース	☆精白米・麦 じゃがいも・カレールウ バター	910kcal 30.9g
	ヒレカツ	豚肉・鶏卵			パン粉 食物油 ごま油	
	海藻サラダ		海藻	キャベツ・ホールコーン缶		
	福神漬け			福神漬け 果物		
	果物					
13 (水)	【 まごわやさしい献立 】 五目炊き込みご飯(麦)・牛乳	鶏肉・油揚げ	☆牛乳	人参 椎茸	☆精白米・麦	893kcal 34.3g
	ぶりの西京焼き ほうれん草のごまじゃこ和え	ぶり・みそ	ちりめんじゃこ	☆ほうれん草 人参 キャベツ ホールコーン缶	アーモンド ごま	
	トマトと卵のスープ	鶏卵・ベーコン	生わかめ	☆トマト	玉葱	
	プチクレープ		生クリーム		じゃがいも・でん粉 小麦粉	
15 (金)	ミートソース・牛乳 (ソフトめん)	豚肉・牛肉	☆牛乳・チーズ 脱脂粉乳	人参・パセリ トマト缶 ☆トマトソース	ソフトめん ☆小麦粉 食物油 バター	954kcal 29.5g
	ジャーマンポテト	ポークウィンナー	チーズ	玉葱・グリーンピース	じゃがいも 食物油	
	フルーツジュレ			もも缶・みかん缶 パイン缶・りんご缶 メロン・アセロラジュレ		

【 お知らせ 】

☆ 県内産の食材

◆ 今月の給食は、7回の予定です。

5日(火)、6日(水)、12日(火)、14日(木)は、給食がありません。

今月の学校給食で使用している大根は、山田地区の山本克彦さん、ほうれん草は林正俊さん、葉葱は小沢地区の遠藤芳明さんの畑で栽培されたものです。トマトソースは、三島ときめき連絡協議会トマトグループの皆さんの畑で栽培されたトマトを加工したものを使用しています。13日に使用するトマトは、静岡県JA教育活動助成金により、無償提供していただきます。



3月 スクールランチポケット



三島市立錦田調理場学校給食共同調理場

3月の給食目標：自分の食事のとり方を振り返ろう

1年間の学校給食、楽しく食べて味わい、体も心も健やかな毎日が過ごせましたか。今年度を振り返りあなたの食育達成度をチェックして今後に生かしましょう。

☆あなたの食育達成度チェック☆

<p>チェックポイント① 朝ごはんを毎日食べることができた。</p>  <p>(○・△・×)</p>	<p>チェックポイント② 好き嫌いをなく食べる事ができた。嫌いなものが1つでも克服できた。</p>  <p>(○・△・×)</p>	<p>チェックポイント③ 食べ物の栄養とその働きについて考えながら食べる事ができた。</p>  <p>(○・△・×)</p>
<p>チェックポイント④ 食べ物を大事して、感謝して食べる事ができた。</p>  <p>(○・△・×)</p>	<p>チェックポイント⑤ 配膳やはしに持ち方など食事のマナーに気を付けて食べる事ができた。</p>  <p>(○・△・×)</p>	<p>チェックポイント⑥ 地域に伝わる郷土料理、季節ごとの行事食を知り、味わって食べた。</p>  <p>(○・△・×)</p>

6つ全部達成できましたか。よく食べる事は、よく生きることに直結します。大人へ向かう大事な成長期にある皆さんが健康に過ごせるよう、来年度も引きつづき毎日の食生活に気を配りましょう。また思いやりや感謝の心を持って家族や仲間と楽しく食べて絆を強めていきましょう。

☆一年間の給食を振り返ろう☆



本年度最初の献立。進級お祝いでお赤飯を炊きました。



みんな大好き献立 残量ゼロメニュー!



スマートウェルネス事業「味しませ給食」を2回実施しました。三島は農作物に恵まれており、使用した食材すべて三島産物でした。給食で郷土愛も育てていきたいです。



各栄養素をバランス良く摂るためのキーワード「まごわやさしい」献立。



地域の産物として、三島コロッケやみしまじゃがとつとが登場しました。



毎日の給食に登場した牛乳。主食、主菜、副菜、汁物をそろえて食べる事は健康な体作りにつながります。



自分の食生活を振り返って、直したい点がありますか。



最後に、新学期から実行したい自分の給食(食事)目標を立ててみましょう。



1年間の180回の給食も終わろうとしています。給食を食べる時の皆さんの笑顔はとても素敵でした。これからも食事を楽しみ、健康な心と体を作ってほしいと思います。