



平成28年3月 きゅうしょくだより (太子西中学校)

◆:よくかんでたべよう。 ※物資の都合等により、変更する場合があります。

ひ	ようび	こんだてめい	き	おもにエネルギーのもとになる	あ	おもにからだをつくるもとになる	みどり	おもにからだのちょうしをととのえるもとになる
1	火	パン 牛乳 オムレツの甘酢あんかけ もやしのカレー炒め ワンタンスープ	パン ワンタンのかわ ごまあぶら さとう でんぷん あぶら	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく ベーコン	たまねぎ にんじん もやし えのきたけ ねぎ ほうれんそう たまねぎ ピーマン あかピーマン			
2	水	ちらし寿司(卵・刻みのり) 牛乳 菜の花あえ 豚汁 ひなあられ	ごはん さとう さといも ひなあられ	ぎゅうにゅう たまご えび あぶらあげ あなご のり ぶたにく みそ ツナ かつおぶし	ほししいたけ にんじん ねぎ だいこん さやいんげん こんにゃく キャベツ えのきたけ なのはな ほうれんそう			
3	木	黒糖パン 牛乳 鶏肉のレモン漬(3こ) もやしと小松菜のナムル 春雨スープ	パン こくとう はるさめ でんぷん あぶら さとう ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう わかめ ポークハム とりにく	もやし にんじん はくさい ほししいたけ ねぎ レモン こまつな もやし			
4	金	ご飯 牛乳 鮭の塩焼き そうめん汁 キャベツとハムのごまあえ (中3:卒業お祝い給食)	ごはん そうめん ごま	ぎゅうにゅう あぶらあげ さけ チキンハム	たまねぎ にんじん こまつな ねぎ ほししいたけ キャベツ			
7	月	パン 牛乳 豆のミートグラタン ジャが芋のスープ チンゲンサイのかつおあえ	パン じゃがいも さとう あぶら	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく きんときまめ てぼう チーズ かつおぶし	にんじん たまねぎ セロリー パセリ チンゲンサイ もやし トマト			
8	火	パン 牛乳 鶏肉のさっぱり煮(2こ) ◆れんこんサラダ わかめスープ	パン さとう マヨネーズ	ぎゅうにゅう とうふ とりにく わかめ ちくわ	たまねぎ にんじん ねぎ もやし にんにく しょうが れんこん きゅうり			
9	水	カレーライス 牛乳 ◆するめのかき揚げ 三色あえ	ごはん じゃがいも あぶら さとう こむぎこ	ぎゅうにゅう たまご いか かつおぶし ぶたにく	たまねぎ にんじん にんにく さやいんげん しょうが コーン パセリ こまつな はくさい			
10	木							
11	金	ご飯 牛乳 竹輪の磯辺揚げ(3こ) 白菜のおひたし 豚じゃが	ごはん じゃがいも さとう あぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく やさいてん ちくわ あおのり かつおぶし	たまねぎ にんじん はくさい いとこんにゃく さやいんげん ほうれんそう			
14	月	減量ご飯 牛乳 大根の味噌汁 かぼちゃひき肉サンドフライ ◆こぼうのマヨネーズソテー ケーキ	ごはん あぶら こむぎこ さとう マヨネーズ ケーキ ごま パンこ でんぷん	ぎゅうにゅう わかめ あぶらあげ みそ ぶたにく たまご	だいこん にんじん えのきたけ たまねぎ ねぎ かぼちゃ こぼう キャベツ いちご			

～給食を通してみなさんに伝えたいこと

給食は食に関するさまざまなことが学べます。食事マナーを身につけることができたり、栄養バランスや健康によい食事のとり方がわかったり、安全、衛生に気をつけて食事の準備や片付けができたり、郷土食や行事食、地域でとれる食材について知ることもできます。成長期のみなさんは今、食に関する正しい知識や望ましい食習慣を身につける大切な時期です。給食が食べられることに感謝しながら、多くのことを学んで生活に生かしていきましょう。

いただきます! ごちそうさま!

