



平成28年3月 きゅうしょくだより (太子東中学校)

◆: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	き	パン ワンタンのかわ ごまあぶら さとう でんぶん あぶら	あ	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく ベーコン	みどり	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 ビーマン あかビーマン
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	き	ごはん さとう さといも ひなあられ	あ	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	みどり	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 鶏肉のレモン漬け (3こ) もやしと小松菜のナムル 春雨スープ	き	パン こくとう はるさめ でんぶん あぶら さとう ごま ごまあぶら	あ	ぎゅうにゅう わかめ ポークハム とりにく	みどり	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)	き	ごはん そうめん ごま	あ	ぎゅうにゅう あぶらあげ さけ チキンハム	みどり	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	き	パン ジャがいも さとう あぶら	あ	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	みどり	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	き	パン さとう マヨネーズ	あ	ぎゅうにゅう とうふ とりにく わかめ ちくわ	みどり	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	き	ごはん ジャがいも あぶら さとう こむぎこ	あ	ぎゅうにゅう たまご いか かつおぶし ぶたにく	みどり	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	き	ごはん ジャがいも さとう あぶら こむぎこ	あ	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	みどり	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	ご飯 牛乳 大根の味噌汁 かぼちゃひき肉サンドフライ ◆ごぼうのマヨネーズソテー	き	ごはん あぶら こむぎこ さとう マヨネーズ ごま パンこ でんぶん	あ	ぎゅうにゅう わかめ あぶらあげ みそ ぶたにく	みどり	だいこん にんじん えのきたけ たまねぎ ねぎ かぼちゃ ごぼう キャベツ
15	火	パン 牛乳 煮込みハンバーグ 粉ふき芋 チンゲン菜のスープ	き	パン さとう ジャがいも パンこ でんぶん	あ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ ぶたにく	みどり	はくさい にんじん ほししいたけ チンゲンサイ しょうが グリンピース たまねぎ マッシュルーム パセリ
16	水	減量ご飯 牛乳 ホキの味噌マヨネーズ焼き ケーキ ほうれん草のナムル 湯葉のすまし汁	き	ごはん ふ マヨネーズ さとう ごまあぶら ケーキ	あ	ぎゅうにゅう ホキ ゆば みそ たまご	みどり	にんじん たまねぎ しめじ ねぎ ビーマン あかビーマン ほうれんそう もやし いちご
17	木	ミニミニパン 牛乳 皿うどん 蒸しシューマイ (3こ) ◆チンゲン菜のじゃこあえ	き	パン あげめん さとう でんぶん こむぎこ あぶら パンこ	あ	ぎゅうにゅう ぶたにく しらすほし	みどり	しょうが にんにく はくさい たまねぎ もやし にんじん たけのこ チンゲンサイ ほししいたけ さやいんげん キャベツ



～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活かしていきましょう。

いただきます! ごちそうさま!

