



# 3月 給食だより

太田市立城東中学校

春の足音が聞こえ、心はずむ3月は、学校では1年のしめくくりの月です。

昨年からの新型コロナウイルスの影響で、学校生活にも多くの変化がありました。困難を乗り越えた絆と経験を生かして、新しい学年、新しい生活へ向けて準備をする一か月にしましょう。

## 「食べること」を味方にできる人になろう

毎日の食事は、単に体の栄養になるだけでなく、脳の活動を高めたり、気持ちや心を整えたり、精神面にもよい影響をあたえます。これまでは、周りの大人が用意してくれることが多かった食事ですが、部活と塾の間の間食や、休みの昼食、さらに中学校を卒業すると、日常的に自分の食事を考える場面が増えます。何より「おいしい」と思って食べているときは、どんなに疲れていても自然に笑顔になります。自分を応援できる食生活習慣作りをめざそう！

### 体調に合わせた食事をしよう

体の具合が少し悪くても、なんとか乗り切らなければいけない日もきっとあるでしょう。そんなとき、具合が悪くても自分が食べられそうな食べ物や味付けを日ごろから知っておいたり、準備しておくとういでしょう。また、食事は生活リズムを整える役割もあるので規則正しい食生活を意識しましょう。



### 体のためになる食事作りをしよう

料理は、食材の選択から、購入、調理とさまざまなプロセスを経て作られています。自分で料理をすると、旬の食材や食品の価格、さらに食材の組み合わせや調理方法などを考えることが必要になります。空腹を満たす食事だけでなく、体に優しい、体を想った食材選び・料理をしましょう。

### 食で身近な人との輪を広げよう

「同じ釜の飯を食う」という言葉があるように、一緒に食事を共にした仲間は、強い絆で結ばれ、大切な相手になります。食は重要なコミュニケーションツールの一つです。おいしく一緒に食べることにも「スキル」が必要です。相手を不快な気持ちにさせないマナーや会話選び、人に合わせられる食嗜好も身につけられるとういでしょう。



## 3月3日は桃の節句

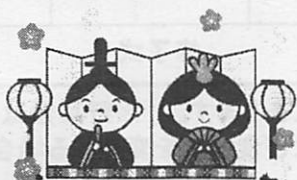
3月3日は桃の節句、ひなまつりとも呼ばれます。

女の子の健やかな成長と幸せを願う行事です。

ひな人形や桃の花を飾り、ひし餅やひなあられ、

ハマグリなどの吸い物を用意します。

これら行事食には、それぞれ幸せを願う気持ちが込められています。



### 3年生のみなさんへ

中学校3年間はどんな時間でしたか？うれしいこと、楽しいことだけでなく、時に悔しく悲しいこともあったと思います。このたくさんの経験や共に過ごした仲間との絆を大切に、この先の道を自分らしく切り開いていってください。卒業おめでとう！

# 3月献立表

令和2年度

太田市立城東中学校

日	曜	飲み物	献立名		体の健康を作る食品群		体の動きを速くする食品群		エネルギーとなる食品群		エネルギー (kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)
			主食	おかず	1群 魚・肉・卵 豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 きのこ・果物	5群 米・パン・めん いも類・砂糖	6群 油脂 種実	
1	月	牛乳	こぎつね ごはん	ミートボール(2個) どさんこ汁	豚ひき肉 油揚げ 鮭	牛乳	にんじん	枝豆(長ねぎ) ごぼう(大根) コーン	ごはん じゃがいも	米油 バター	788 32.7 25.5
2	火	牛乳	菜飯	さわらの西京焼き 湯葉入りすまし汁 抹茶白玉 <b>東風献立</b>	さわら とうふ 湯葉	牛乳	にんじん ほうれん草 みつば	玉ねぎ 干しいたけ	ごはん 白玉だんご		759 29.3 17.5
3	水	牛乳	ココア 揚げパン	みそワントン こんにゃくサラダ	豚肉 なると	牛乳	にんじん にら	キャベツ コーン	ツイストパン ワントン	米油	782 27.6 22.8
4	木	3年4組リクエスト									
5	金	牛乳	パンズパン	ちゃんぽんうどん 煮卵 清見オレンジ	豚肉 卵	牛乳	にんじん	(大根) 玉ねぎ キャベツ 清見オレンジ	パンズパン うどん 三温糖		842 31.3 27.5
8	月	牛乳	ごはん	ヒレカツ(2個) 小袋ソース 大根じゃこサラダ じゃがいものみそ汁 <b>要献立</b>	豚肉 油揚げ	牛乳 じゃこ	にんじん こまつな	(大根) 玉ねぎ キャベツ	ごはん じゃがいも	米油	812 28.9 23.2
9	火	牛乳	ごはん	さばのみそ煮 上州きんぴら けんちん汁	豚肉 とうふ さば	牛乳	にんじん	ごぼう(大根) 長ねぎ	ごはん さといも	米油	822 30.6 25.8
10	水	牛乳	ごはん	ピピンパ ナムル わかめスープ	豚肉 うずら卵	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草	(大根) 玉ねぎ きゅうり(長ねぎ) 枝豆	ごはん 三温糖 ごま油	米油	752 30.4 20.2
11	木	牛乳	赤飯 ごま塩	さんまおかか煮 ごまみそあえ <b>卒業おめでとう</b> かきたま汁 デザート♪	卵 さんま とうふ	牛乳	にんじん ほうれん草 にら	玉ねぎ 干しいたけ キャベツ	赤飯 三温糖 ごま	すりごま	827 29.2 14.1
12	金	卒業式									
15	月	牛乳	ごはん	肉じゃが ごぼうサラダ	豚肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ 枝豆 きゅうり(大根) 干しいたけ	ごはん じゃがいも 三温糖	米油 ごま	800 26.6 21.0
16	火	牛乳	ごはん	油淋鶏 ギョーザスープ ふりかけ	鶏肉 豚肉 なると	牛乳	にんじん 小松菜	長ねぎ キャベツ 干しいたけ	ごはん 三温糖 ごま油	米油	790 23.7 24.5
17	水	牛乳	こめっこばん 背割	ポイルフランク 小袋ケチャップ コーンサラダ ABCスープ	フランクフルト ベーコン	牛乳	にんじん	玉ねぎ(キャベツ) きゅうり コーン	こめっこばん マカロニ		790 31.2 31.8
18	木	牛乳	洋風ちらし	厚焼たまご 田舎汁	ウインナー 卵 生揚げ	牛乳	にんじん ほうれん草	枝豆 コーン 大根 ごぼう	ごはん じゃがいも 三温糖	米油	789 29.4 26.0
19	金	牛乳	ミルクパン	ブラウンシチュー 小松菜サラダ	豚肉 ツナ	牛乳	にんじん 小松菜	玉ねぎ マッシュルーム キャベツ	ミルクパン 三温糖	米油	729 29.8 24.6
22	月	牛乳	ごはん	韓国風焼肉 からみごまあえ 白菜スープ	豚肉	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	玉ねぎ(長ねぎ) 白菜 えのき	ごはん 三温糖	米油 ごま油	803 25.1 30.7
23	火	牛乳	パエリア風 ごはん	チーズオムレツ コンソメスープ	鶏肉 イカ 豚肉 卵	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン	玉ねぎ キャベツ	ごはん じゃがいも	オリーブ油	741.0 30.3 22.7
24	水	牛乳	チョコチップ パン	しょうゆラーメン バンバンジーサラダ	豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん にら	きゅうり キャベツ(長ねぎ)	チョコチップパン ドレッシング		767 31.4 25.7
25	木	シヨア	麦ごはん	ポークカレー ツナサラダ	豚肉 ツナ	牛乳	にんじん	きゅうり コーン キャベツ	麦ごはん ドレッシング		869 23.4 23.9
26	金	修了式									

※地場産の野菜には○が付けてあります。 ※野菜類は全て加熱してあります。

※都合により献立および食材等を変更する場合があります。

☆1・2年生の給食費口座振替日は3月26日(金)です。前日までに残高の確認をお願いします。