

# 3月献立表



令和3年度

太田市立城東中学校

日	曜	飲み物	献立名		体の調子を作る食品群		体の調子を整える食品群		エネルギーとなる食品群		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
			主食	おかず	1群 魚・肉・卵 豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海産	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・芋類	6群 油脂 種実		
1	火	牛乳	ごはん	すき焼き煮 マカロニサラダ	豚肉 焼きとうふ	牛乳	にんじん	白ネぎ(長ねぎ) えのき きゅうり 干しいたけ	ごはん マカロニ 三温糖	油	754	29.5
2	水	牛乳	3年生のアンケート 第1位の 〇〇揚げパン	カレーうどん 大根サラダ	豚肉 ツナ なると	牛乳	にんじん	玉ねぎ(長ねぎ) 大根 きゅうり	ツイストパン	油 ドレッシング	788	28.7
3	木	牛乳	五目ちらし	赤魚白醤油焼 けんちん汁 ミニ桜もち	鶏肉 赤魚 とうふ	牛乳	にんじん	大根 ごぼう 枝豆(長ねぎ) 干しいたけ	ごはん 桜もち	油	733	33.1
4	金	牛乳	クロワッサン	スパゲティナポリタン コーンサラダ	ハム ウインナー	牛乳	にんじん ピーマン	玉ねぎ コーン きゅうり キャベツ	クロワッサン スパゲティ	オリーブ油 ドレッシング	769	25.1
7	月	牛乳	ごはん	さんまおかか煮 豚肉と生揚げのみそ炒め 春雨スープ	さんま 豚肉 生揚げ	牛乳	にんじん いんげん	玉ねぎ(長ねぎ) キャベツ 干しいたけ	ごはん 春雨	油	827	30.6
8	火	牛乳	ごはん	肉じゃが 香味漬け	豚肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ 枝豆 干しいたけ キャベツ きゅうり	ごはん じゃがいも 三温糖	油	690	25.7
9	水	牛乳	こめっこぱん 背割	ポイルフランク 小袋ケチャップ ABCスープ ツナサラダ	ベーコン ツナ フランクフルト	牛乳	にんじん	玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン	こめっこぱん じゃがいも	マヨネーズ	797	32.4
10	木	牛乳	わかめごはん	クリスピーチキン 豚汁 お祝いデザート	豚肉 鶏肉 とうふ	牛乳 わかめ	にんじん	ごぼう(長ねぎ) 大根	ごはん じゃがいも	油	843	28.2
11	金		卒業式									
14	月	牛乳	ごはん	豚肉のしょうが焼き どさんこ汁	豚肉 鮭	牛乳	にんじん	大根(長ねぎ) ごぼう コーン 玉ねぎ	ごはん じゃがいも 三温糖		730	34.8
15	火	牛乳	ごはん	ユーリンチ キョーザスープ ぶりかけ	鶏肉 豚肉	牛乳		キャベツ もやし(長ねぎ) 干しいたけ	ごはん 三温糖	油 ごま油	761	24.0
16	水	牛乳	こぎつね ごはん	しらす入りたまご焼き 田舎汁	豚ひき肉 卵 生揚げ	牛乳 しらす	にんじん 小松菜	大根 ごぼう 枝豆	ごはん じゃがいも 三温糖	油	741	31.0
17	木	牛乳	ごはん	洋風おでん 上州きんぴら	鶏肉 ウインナー うずら卵	牛乳	にんじん	大根 ごぼう	ごはん じゃがいも 三温糖	油 ごま油	783	30.1
18	金	牛乳	チョコチップパン	しょうゆラーメン パンバンジーサラダ	豚肉 鶏肉 なると	牛乳	にんじん にら	キャベツ もやし (長ねぎ) きゅうり	チョコチップパン	ドレッシング	733	32.3
22	火	牛乳	ごはん	さばのみそ煮 切干大根の煮つけ すまし汁	さば とうふ さつまあげ	牛乳	にんじん ほうれん草	切干大根 干しいたけ	ごはん 三温糖	油	799	32.3
23	水	牛乳	ココアパン	ちゃんぽんうどん シューマイ	豚肉 イカ	牛乳	にんじん	大根 キャベツ 玉ねぎ	ココアパン 干しいたけ		746	32.3
24	木	牛乳	ごはん	チキンカレー じゃこサラダ	鶏肉	牛乳 じゃこ	にんじん	玉ねぎ きゅうり キャベツ	ごはん じゃがいも	油 ドレッシング	786	29.7
25	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31日(木)です。前日までに残高の確認をお願いします。

1年間ありがとうございました

今年度の給食は3月24日までです。新年度の給食開始は4月8日(金)を予定しています。

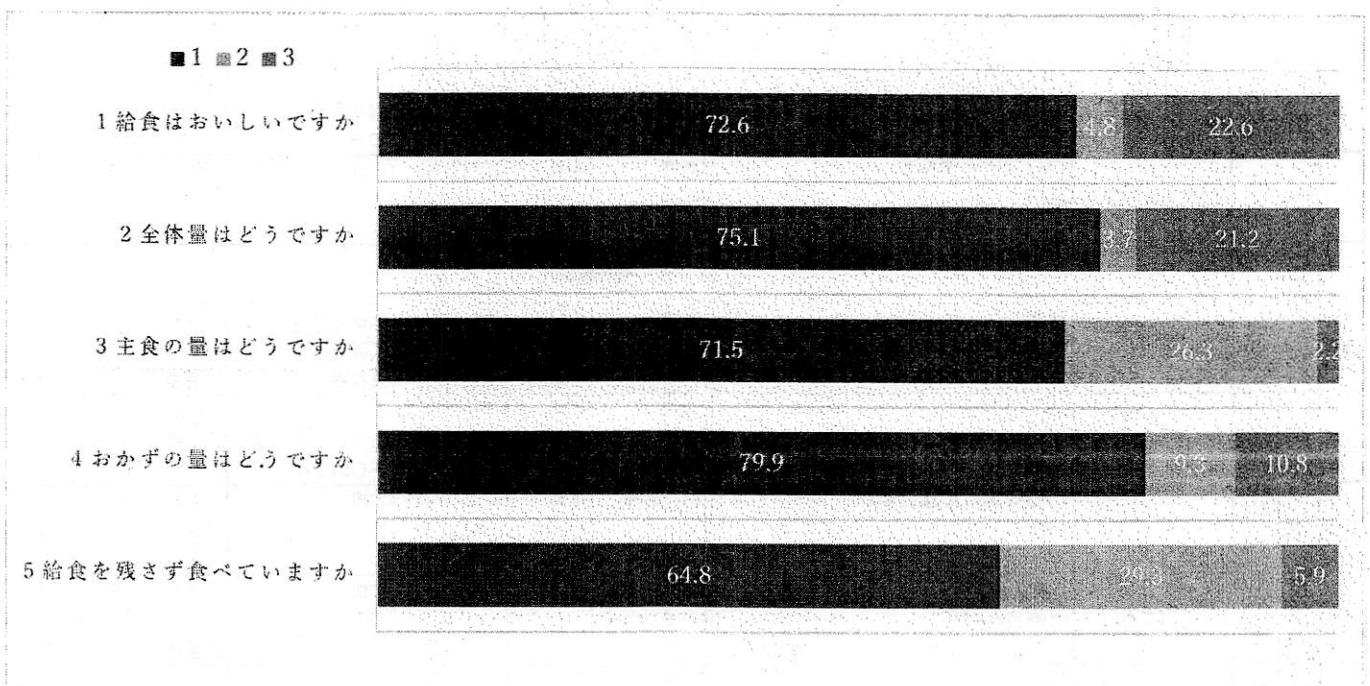




今年度も残りわずかとなりました。1年をふりかえり、できなかったことを見直して、心も体も元気よく新年度を迎えることができるようにしましょう。

### 1年生から3年生に「給食アンケート」をとりました。

- 質問1 給食はおいしいですか 1おいしい 2おいしくない 3どちらともいえない  
 質問2 給食の全体量はどうか 1ちょうどいい 2多すぎる 3少なすぎる  
 質問3 ごはんやパンなどの主食の量はどうか 1ちょうどいい 2多すぎる 3少なすぎる  
 質問4 おかず（主菜・副菜）の量はどうか 1ちょうどいい 2多すぎる 3少なすぎる  
 質問5 給食を残さず食べていますか 1全部食べている 2ほとんど食べている 3いつも残る



夏頃からごはんやパンの残量が目立つようになっていました。最近はその頃に比べると、残量は減っているのですが、アンケート結果では、全体量やおかずより主食（ごはん、パン）が多すぎるという回答が多かったです。「給食はおいしい」という回答が7割、「残さず食べている・ほとんど食べている」という回答が9割以上でした。学校給食は成長期の生徒の心身の健全な発達のために、欠かすことのできないものです。学校給食の目標にあわせて、おいしいと感じてもらえる工夫をさらに続けていこうと思います。

## 1年間の給食を振り返ってみよう！

給食時にはさまざまな約束や食事のマナーがあります。この1年を振り返りながら、確認しましょう。

- |                                     |                                    |                                      |
|-------------------------------------|------------------------------------|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> きれいに手を洗う   | <input type="checkbox"/> 給食当番の身じたく | <input type="checkbox"/> 素早い給食準備     |
| <input type="checkbox"/> 食器の位置や持ち方  | <input type="checkbox"/> はしの持ち方    | <input type="checkbox"/> 食事のあいさつ     |
| <input type="checkbox"/> 姿勢正しく黙食    | <input type="checkbox"/> よくかむ      | <input type="checkbox"/> 食材や料理に興味をもつ |
| <input type="checkbox"/> 好き嫌いをなく食べる | <input type="checkbox"/> 後片付け      |                                      |

