

# 3月の献立予定表

新発田市学校給食七葉共同調理場



日	曜	こんだて			おもな使用食品					エネルギー (kcal)	給食のない学校・学級	
		主食	のみもの	おかず	あか おもに体を作る	みどり おもに体の調子をととのえる	きいろ おもに熱や力になる	たんぱく質	カルシウム			カロテン
1	木	麦ごはん	牛乳	ポークカレー 海そうサラダ ヨーグルト 中学校：えびフライ	ふた肉 えび	牛乳 海そう ヨーグルト	にんじん コーン 菜の花	もやし きゅうり きゃべつ たまねぎ にんにく しょうが	米 じゃがいも	バター ごま さとう	670 885	
2	金	わかめごはん	飲むヨーグルト	魚の西京焼き 桃色サラダ すまし汁 ひなあられ	魚 ほたて かまぼこ 青大豆 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん	きゃべつ 梅 えのき きぬさや	米 じゃがいも	さとう マヨネーズ	609 790	ひな祭り献立
5	月	ごはん	牛乳	たれカツ 中学校：お祝いデザート 即席漬 新発田麩のみそ汁	ふた肉 あやめみそ	牛乳	にんじん	だいこん きゃべつ えのき ねぎ	米 じゃがいも	油 さとう ごま	612 825	中学校3年生 最終日
6	火	菜めし	牛乳	小魚フライ ごまあえ ワンタンスープ	ししゃも ふた肉	牛乳	にんじん こまつな	もやし しいたけ きゃべつ メンマ ねぎ	米 ワンタンの皮	油 さとう	639 815	中学校
7	水	背割りコッパン	牛乳	ポイルウィンナー コールスローサラダ クリームシチュー	ふた肉 ベーコン ハム 白いんげん豆	牛乳	コーン にんじん ブロッコリー	きゃべつ たまねぎ	パン じゃがいも	マヨネーズ バター さとう	705 862	
8	木	ごはん	牛乳	たまごやき のり豆あえ とん汁	たまご 青大豆 豆腐 あやめみそ	牛乳 のり	にんじん 青菜	もやし こんにやく だいこん ねぎ	米 じゃがいも	油 さとう	602 749	
9	金	ごはん	牛乳	焼き魚 切干大根の炒め煮 沢煮焼 いちごタルト	魚 かまぼこ あさり ふた肉	牛乳	にんじん いんげん きぬさや	切干大根 こんにやく えのき たけのこ	米 じゃがいも はるさめ	ごま油 さとう	650 835	七中2年生
12	月	ごはん	牛乳	魚のてりやき えのきのあえもの 大根と厚揚げのみそ汁	魚 厚揚げ あやめみそ	牛乳	にんじん きゅうり	えのき ねぎ きゅうり もやし だいこん	米 じゃがいも	ごま油 さとう	631 788	七中2年生 加治川中2年生
13	火	ごはん	牛乳	鉄骨煮 磯香あえ 豆乳汁	ふた肉 牛肉 しらす 豆乳 焼き豆腐 ほたて	牛乳 ひじき のり	にんじん コーン ほうれん草	もやし きゅうり にんにく しょうが こんにやく はくさい しいたけ ごぼう	米	油 アーモンド	670 759	七中2年生 加治川中2年生
14	水	中華めん	牛乳	青のりポテト たくあんあえ みそラーメンスープ	ふた肉 あやめみそ	牛乳 青のり	にんじん コーン	たくあん きゅうり もやし メンマ ねぎ にんにく しょうが	中華めん じゃがいも	油 ごま さとう	650 817	加治川中2年生
15	木	バターライス	牛乳	ほうれん草オムレツ フルーツヨーグルトサラダ ポークビーンズ 七中：クレープ	たまご ふた肉 ベーコン 大豆	牛乳 粉チーズ ヨーグルト	にんじん ほうれん草	パセリ たまねぎ マッシュルーム 洋梨 パイナップル もも りんご	米 じゃがいも	バター さとう	696 861	七葉中最終日 加治川中2年生
16	金	ごはん	牛乳	ブルコギ ナムル 小学校：アイス わかめスープ	ふた肉 牛肉 豆腐 なると うずら卵	牛乳	にんじん にら	にんにく しょうが たまねぎ えのき 大豆もやし ねぎ	米	ごま油 さとう	682 859	小学校 最終日
19	月	ごはん	牛乳	はんぺんチーズフライ 納豆あえ 小煮物	はんぺん 納豆 ほたて とり肉 かまぼこ	牛乳 チーズ	にんじん こまつな きぬさや	たくあん しいたけ ごぼう れんこん こんにやく たけのこ	米 さといも	油 さとう ごま	693 855	食育の日献立
20	火	ごはん	牛乳	ジャンボシューマイ パンサンスー 豆腐のピリ辛スープ 加治中：クレープ	ふた肉 とり肉 たまご あさり ハム 豆腐	牛乳	にんじん	たまねぎ たけのこ えのき しいたけ もやし きゅうり だいこん はくさい チンゲン菜	米 かたくり粉	ごま油 ごま	635 882	加治川中 最終日

**\*給食最終日\***  
 3月15日 七葉中学校  
 3月16日 七葉小学校 加治川小学校  
 3月20日 加治川中学校

\*給食最終日にはデザートがつきます。  
 小学校 アイス  
 中学校 クレープ

\*太字は新発田市産のものを示します。  
 \*物価の変動や気候等により、献立が変更になることがあります。

## 1年間を振り返りましょう

3学期もあとわずかとなりました。この1年間の献立表や給食だよりでは、給食・衛生・栄養などについて、いろいろな話題を取り上げてきました。参考にさせていただいたでしょうか。

今回は1年間のまとめとして、自分の食生活を振り返ってみましょう。(あてはまる所に○をつけましょう！)

①朝ごはんは毎日食べましたか？



②赤・黄・緑そろった朝ごはんを食べましたか？



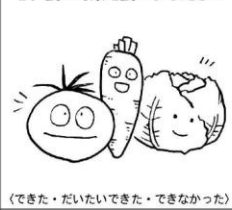
③給食は残さず食べましたか？



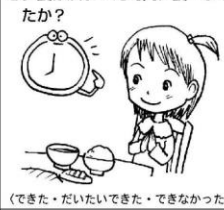
④おやつをとりすぎなかったですか？



⑤夕食で野菜を食べましたか？



⑥夕食は決まった時間に食べましたか？



⑦カルシウム(牛乳・小魚など)をとりましたか？



⑧よくかんで、ゆっくり食べましたか？



⑨家の人と楽しく食事をしましたか？



⑩食事の準備や後片づけができましたか？



「できた」の○の数はいくつありましたか？4月からは「できた」が多くなるように頑張りましょう。



## ひなまつり

3月3日は桃の節句ともいい、もとは中国から伝わった上巳の行事と日本のひいな遊び(公家の間で行われていた)が合わさったものといわれています。災いなどをはらうために、人形を海や川に流したり、はまぐりのうしお汁やひしもちなどを食べたりします。また、古代の中国では、桃は邪気をはらう神聖な木ともいわれていて、桃の花を浮かべる桃花酒なども飲まれていました。

