

3月

給食だより

<1・2年生>



真駒内中学校 ★ 平岸中学校

月	火	水	木	金
2 とりめし レバー入りメンチカツ からし和え	3 肉炒め丼 みそ汁 (白菜・油揚げ) 黄桃缶	4 黒コッペパン ポテトグラタン 厚揚げサラダ りんご缶	5 ごはん 厚揚げのカレーソース ししゃものから揚げ いよかん	6 味噌ラーメン スパイシーポテト アイスクリーム
9 赤飯 けんちん汁 ザンギ すだちゼリー	10 カレーライス 野菜の醤油漬け	11 揚げパン イタリアンスープ コールスローサラダ	12 卒業式総練習	13 卒業式
16 五目ごはん みそ汁 (こまつな・油揚げ) 凍み豆腐の天ぷら	17 ピリ辛チキン丼 みそ汁 (じゃがいも・にら) 清見オレンジ	18 横割りパンズ コーンクリームスープ 白身魚フライ Fe スライスチーズ パイン缶詰	19 給食なし	20 給食なし

給食室から愛をこめて

1年間毎日たくさん給食を食べてくれた1・2年生の皆さんへ調理員さんからのメッセージです♪ 

平岸中学校のみなさん、毎日給食をたくさん食べてくれて、ありがとうございます。空になった食缶やバットを見てとても嬉しく思っています。これからもたくさん食べて元気に学校生活を過ごしてくださいね！



進級おめでとうございます。

新しい学年でのスタートを心からお祝いします。さらなる飛躍と健やかな成長をお祈りしています。楽しい思い出をたくさん作ってください。応援しています。

日々の給食が皆さんの生活を支える一助になれば幸いです。たくさん食べてたくさん学んで、健やかに過ごしてください。ささやかながら応援しています。

1・2年生のみなさん

進級おめでとうございます。

苦手な献立もあると思いますが残さず、たくさん食べてくれたら嬉しいです。



空っぽの食感を見ると本当に嬉しくなります。これからもたくさん食べてもらえるように精いっぱい頑張ります。いつも残さずに食べてくださってありがとうございます。

毎日給食をたくさん食べてくれて嬉しく思います。嫌いな給食もあると思いますが少しでも食べて元気で楽しい中学校生活を送ってください。

皆さん、進級おめでとうございます。いつも美味しいと、たくさん食べて頂きありがとうございます。これからも心を込めて作っていきますので、よろしくお願いします。

日々の給食が学校生活の支えになっていけば幸いです。これからも元気に学び、実りある生活を過ごしてください。

【使用食品名一覧】

都合により、献立を変更させていただく場合があります。ご理解、ご了承をどうぞよろしくお願い致します。

(特に、青果物は天候等によって、入荷量及び価格が左右されるため、大量に使用する学校給食の場合、やむを得ず変更する場合があります。どうぞ、ご理解ご協力をお願いいたします。)

2	月	＜とりめし＞おおむぎ・とりにく・しょうが・たまねぎ＜レバー入りメンチカツ＞レバー入りメンチカツ 60g、揚げ油くからし和え ＞焼きちくわ、こまつな、キャベツ、からし
3	火	＜肉炒め丼＞豚肉・メンマ・にんじん・もやし・ほうれんそう・たまねぎ・しょうが・にんにく・トウバンジャンくみ ぞ汁＞はくさい・油揚げ・みそ
4	水	＜ポテトグラタン＞ベーコン・たまねぎ・じゃがいも・にんじん・バター・チーズ・スキムミルク・牛乳。鶏がらスー プ＜厚揚げサラダ＞厚揚げ・しょうが・揚げ油・キャベツ・きゅうり・にんじん
5	木	＜厚揚げのカレーソース＞厚揚げ・豚肉・豚レバーチップ・にんじん・たまねぎ・さやいんげん・カレー粉・カレール ウ・中濃ソース＜ししゃもから揚げ＞子持ちシシャモ・揚げ油・しょうゆ
6	金	＜味噌ラーメン＞豚肉肩ひき肉、たまねぎ、にんじん、メンマ、長ねぎ、莖わかめ ＜スパイシーポテト＞フレンチポテト冷凍・揚げ油・パセリ・カレー粉
9	月	＜赤飯＞もち米・食塩・甘納豆・黒ごま＜けんちん汁＞鶏肉もも・豆腐・つきこんにゃく・にんじん・だいこん・ごぼ う・長ねぎ＜ザンギ＞鶏肉もも・しょうが・にんにく・全卵・揚げ油
10	火	＜カレーライス＞鶏肉もも、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、セロリ、りんご、グリーンピース ＜野菜の醤油漬＞だいこん・きゅうり・にんじん・しょうゆ
11	水	＜揚げパン＞コッペパン、揚げ油、グラニュー糖、シナモン＜イタリアンスープ＞ベーコン・じゃがいも・たまねぎ・ にんじん・ホールコーン・アルファベットマカロニ・鶏がら＜コールスローサラダ＞キャベツ・にんじん・ホールコー ン
16	月	＜五目ごはん＞おおむぎ・鶏肉もも・油揚げ・しらたき・にんじん・ごぼう・たけのこ・ひじき・干しいたけ・グリーン ピースくみぞ汁＞厚揚げ・こまつな・みそ＜凍み豆腐の天ぷら＞凍り豆腐・しょうゆ・きび砂糖
17	火	＜ピリ辛チキン丼＞鶏肉もも・揚げ油・にんじん・たけのこ・たまねぎ・ピーマン・トウバンジャン・にんにくくみぞ汁 ＞じゃがいも・にら・みそ
18	水	＜コーンクリームスープ＞ホールコーン・クリームコーン・ベーコン・たまねぎ・にんじん・豆乳・スキムミルク・チー ズ・鶏がらスープ＜白身魚フライ＞まだら切り身 50g・黒こしょう・小麦粉・全卵・揚げ油

つと・白ちくわ(たら、でん粉、塩、砂糖)はんぺん(たら、でん粉、塩、砂糖、卵白)豆腐入りかまぼこ(たら、豆腐、でん
粉、塩、さとう)ハム(豚肉、でん粉、塩、さとう、香辛料、リン酸塩)ベーコン(豚肉、塩、さとう)豆板醤(唐辛子、塩、み
そ、みりん、そら豆粉、酒精、調味料(アミノ酸等)、PH調整剤)オイスターソース(かきエキス、果糖ぶどう糖、たん白
加水分解物、塩、でん粉、さとう、酢、調味料(アミノ酸)、酒精、カラメル色素)

その他、加工食品についてはその都度変わりますので別途お問い合わせください。

※パンについて…ソフトフランスパン以外は、乳製品(脱脂粉乳)と、卵(全卵)の使用があります。

※海産物全般について…海洋生物(小さなかに・えびなど)が混入している場合があります。

* 学校により、献立が異なる場合があります。

使用食品の詳細につい
ては(平岸中まで)
※なお、揚げ油は毎回
新しい油ではなく、複
数回の使用となります
ので、ご了承よろしく
お願いいたします。

～1年間の食生活セルフチェック～

1年間の食生活を振り返ってみましょう。当てはまるものに「✓」をつけてみてください。

□朝ごはんを毎日食べて登校できた

(午前中の授業に集中できましたか?脳のエネルギー源は朝ごはんです)

□外食やコンビニでも、野菜が入ったものを選ぶように意識した

(丼物やパンだけで済ませず、サラダやスープを足す工夫を)

□苦手なものも、食わず嫌いせずに一度は味を確かめた

(味覚は成長します。「前より美味しい」と思える瞬間があったかもしれません)

□「いただきます」「ごちそうさま」を、心をこめて声に出した

(給食の調理員さんや家の人など、作ってくれた人への感謝を忘れずに)

□自分の体調に合わせて、食べる量や内容を考えられた

(疲れ気味の時は消化に良いものを選ぶなど、自分の体調を管理できましたか?)

□「ながら食べ」を卒業し、食事そのものを楽しむ時間を作った

(スマホやテレビを見ずに、料理の味や家族・友達との会話を大切にできましたか?)

□将来の自分のために、牛乳や小魚でカルシウムを意識して摂った

(今が一生でいちばん骨が作られる時期。将来の健康の土台をしっかりと築いていきましょう)



チェックが多ければ多いほど、自分の体を大切にする「自己管理」ができている証拠です。給食は卒業や進級で形
が変わることもありますが、自分の体を作ること是一生続きます。毎日しっかり食べて、心も身体も最高のコンデ
ィションで新しい季節を迎えましょう!