

3月

給食だより

<3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 

給食室から愛をこめて

毎日たくさん給食を食べてくれた3年生の皆さんへ調理員さんからのメッセージです♪

3年生の皆さん、ご卒業おめでとうございます。いつもたくさん給食を食べてくれて、ありがとうございました！高校になると給食がない学校が多いですが、時々給食の味を思い出してくれると嬉しいです！



毎日の給食を通して、皆さんを応援できたことを嬉しく思います。これから進む道の先でも、道が元氣にお過ごしください。ご卒業おめでとうございます。

ご卒業おめでとうございます。
給食が良い思い出となってくれ
るように残り少ない日々ですが、
一生懸命頑張ります。

卒業おめでとうございます。
いつもたくさん食べてくれてとても
嬉しく思います。卒業しても好き嫌
いなく色々なものを食べて元気に過
ごしてください。



3年生の皆さん
ご卒業おめでとうございます。
学生生活で最後の給食ですね。
たくさん食べてくれてありがと
うございました

ご卒業おめでとうございます。
卒業という節目が素晴らしいス
タートになるように心より願っ
ています。これからの活躍を応援
してます。体調に気を付けて笑顔
と幸せに満ちたものになります
ように。

卒業生のみなさん
毎日給食を食べてくれてありが
うございました。皆さんの成長を
給食を通して見守れたことを嬉し
く思います。これからの毎日が実
りあるものになるよう、心から応
援しています。



ご卒業おめでとうございます。
給食とは、お別れになりますが、
時々、学校給食のことを思い出
しながら中学校生活を懐かしん
でみてください。皆さんの活躍を
応援しています。



【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＜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＜みそ汁＞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＞豚肩ひき肉、たまねぎ、にんじん、メンマ、長ねぎ、茎わかめ ＜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＞コッパパン、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

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、ろ豆粉、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、食わず嫌いを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は一生続きます。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!