






# 給食だより3月

いよいよ3学期最後の1ヶ月となりました。現在のクラスで給食を食べるのも残り数回となり、卒業を迎える3年生は小学校から約1700回食べてきた学校給食ともお別れです。学校生活をともに過ごしてきた仲間との時間を大切に、給食を楽しく食べてください。

## 1年間を振り返ってみましょう

この1年間、生徒の皆さんは勉強や部活、学校行事など様々なことに一生懸命取り組んできたことと思います。来年度も健康な心と身体で充実した毎日を過ごすことができるように、バランスのとれた食事をするよう心がけてください。特に3年生の皆さんは卒業後、自分自身で食事を用意したり、友達同士で外食をしたりする機会が多くなると思います。おいしい食事を楽しみつつも、日頃から自身の食生活を振り返り、毎日を健康に過ごしてください。

### ～1年間のまとめ 食生活振り返りチェックシート～

<p>①毎日朝ごはんを食べましたか？ (できた・おおむねできた・できなかった)</p> 	<p>②主食、主菜、副菜がそろった食事が心がけられましたか？ (できた・おおむねできた・できなかった)</p> 	<p>③給食をしっかりと食べましたか？ (できた・おおむねできた・できなかった)</p> 
<p>④よく噛みゆっくりと食べましたか？ (できた・おおむねできた・できなかった)</p> 	<p>⑤友達や家族と楽しく食事することができましたか？ (できた・おおむねできた・できなかった)</p> 	<p>自分自身の食生活を振り返り、当てはまるところに○をつけましょう。「できなかった」に○がついた人は、これから「できた」の数を増やせるように少しずつ意識してみてください。</p>

## バイキング給食を実施しました

2月22日～3月1日の期間中、バイキング給食を各クラス1回ずつ実施しました。バイキング献立は、1月の食育の時間に生徒の皆さん自身が考えた献立の中から栄養士が選んだものです。内容は様々でしたが、どの班においても、栄養バランスが良くクラスの仲間や先生方みんなが喜ぶ献立を作成することができていました。

今回の食育およびバイキング給食を通して、普段の自分の食生活を見直し、毎日元気に活動するためにはどのような食事をするべきなのかということを考えてもらえると嬉しいです。



## ～おしらせ～

新年度の給食は、4月9日(火)より開始します。今年度同様、給食道具(ランチマット、エプロン、三角巾、ハンカチなど)のご用意をお願いします。



前田北中学校のホームページをご覧になったことはありますか？毎日の給食の写真や日々の行事の様子、おたより(学校だより、保健だより、給食だより)などを掲載しています。ぜひ、ご覧ください。

前田北中 栄養士

# 3月の献立

《記号表記》  
 ★…卵 ◆…乳製品  
 ◇えび ＊バラ科の果物

月	火	水	木	金
4日	5日	6日	7日	8日
わかめごはん けんちん汁 味噌味 ★ほっけフライ	ピリカラチキン丼 すまし汁 磯和え	★◆横割パンズ ◆コーンクリームスープ ハンバーグ(ケチャップソース) もやしのごまサラダ ◆スライスチーズ	*カレーライス ほうれん草とベーコンのサラダ *りんご	味噌ラーメン 大学芋 清見オレンジ
胚芽米 大麦 わかめ ごま / 鶏肉 豆腐 こんにゃく 人 参 大根 ごぼう 長ねぎ 味噌/ ほっけ 小麦粉 卵 パン粉 油/	精白米 鶏肉 しょうが 小麦粉 でん粉 厚揚げ 油 人参 たけの こ たまねぎ ビーマン オイスター ソース 豆板醤 にんにく/ そうめん つと しいたけ 長ねぎ ほうれん草/ 小松菜 白菜 切りのり/	横割パンズ 卵 スキムミルク/ コーン ベーコン たまねぎ 人参 パセ リ 小麦粉 バター 牛乳 豆乳 スキム ミルク チーズ/ 鶏肉 豚肉 たまねぎ しょうが でん粉 米粉 油 ケチャップ/ 小松菜 もやし 人参 味噌 豆板醤 ご ま/ スライスチーズ/	精白米 豚肉 じゃがいも 人参 たまねぎ セロリ 卵 しょう が にんにく 小麦粉 カレール ウ ケチャップ/ ベーコン ほうれん草 もやし ごま/ 卵/	ソフトラーメン 豚肉 たまねぎ 人参 しょうが にんにく ごま 味噌 豆板醤 ごま油 もやし たまねぎ メンマ 人参 ほうれ ん草 長ねぎ 茎わかめ/ さつまいも 油 ごま/ 清見オレンジ/
11日	12日	13日	14日	15日
ピビンバ ★◇お好み揚げ ◆*ヨーグルト和え	赤飯 さつまい ★ザンギ すだちゼリー	★◆揚げパン(コッペ) ◆鮭のチーズ焼き 醤油ワンタンスープ	卒業式準備	卒業式
胚芽米 大麦 豚肉 焼き豆腐 メンマ 長ねぎ しょうが にんにく ごま油 人参 ほうれん草 もやし ごま 豆板醤/ あさり えび 桜えび いが ベーコン キャベツ 切り干し大根 コーン ひじき 小麦粉 卵 ベーキングパウダー 油 ケ チャップ 糸かつお 青のり/ みかん缶詰 バイン缶詰 黄桃缶詰 梨缶 詰 ヨーグルト/	もち米 食紅 甘納豆 ごま/ 豚肉 さつまいも 豆腐 こん にゃく 人参 大根 ごぼう 長 ねぎ しょうが 味噌/ 鶏肉 しょうが にんにく 卵 でん粉 油/ すだち果汁/	コッペパン 卵 スキムミルク 油/ 鮭 ミックスチーズ パセリ/ ワンタン 豚肉 人参 ほうれん 草 もやし たまねぎ メンマ 長ねぎ しょうが にんにく/ でん粉 油/		
18日	19日	20日	21日	22日
鶏ごぼうごはん ★ししゃものカレー天ぷら おひたし	ご飯 ◇豆腐とえびのチリソース煮 ひじき入り春巻 デコポン	★◆ロールパン ◆白菜と肉ボールのクリーム煮 切り干し大根のサラダ パイン缶詰	春分の日	ゆであげミートソース あさりのカリッとサラダ ◆ヨーグルト
胚芽米 大麦 鶏肉 焼き豆腐 しょうが 味噌 ごぼう 人参 油揚げ ごま/ ししゃも(子供持) 小麦粉 卵 油/ ほうれん草 もやし 糸かつお/	精白米/ 豆腐 えび でん粉 小麦粉 油 人参 たまねぎ 長ねぎ しいたけ しょうが にんにく ケチャップ 豆 板醤/ 小麦粉 キャベツ ひじき 豚肉 春雨 たまねぎ 人参 でん粉 油 デコポン/	ロールパン 卵 スキムミルク/ 豚肉 すりみ 焼き豆腐 たまねぎ でん粉 白菜 人参 マッシュルーム パセリ 小麦粉 バター チーズ スキムミルク 牛乳 豆乳/ 切り干し大根 まぐろ水煮 人参 も やし きゅうり ごま 味噌 ごま油 / パイン缶詰/		スパゲティ パセリ 豚肉 たまねぎ 人参 大豆水煮 マッシュルーム セロ リ しょうが にんにく 小麦粉 ケ チャップ トマトピューレ デミグラス ソース/ あさり しょうが 小麦粉 でん粉 油 きゅうり キャベツ 人参 ごま油 ご ま/ ヨーグルト 粉糖/

\*牛乳は毎日つきます。 \*調味料、だし等記載していないものもあります。

\*果物は天候等によってお知らせなく変更になる場合があります。

\*カラフトししゃも、わかめ、しらす干し、あさりなど、海産物には、甲殻類が混入、あるいは付着していることがあります。アレルギーのご心配な方はご注意ください。

毎日給食を残さず食べてくれた3年生に感謝の気持ちをこめて…

## 「3年生卒業お祝い献立」

を提供します。

3年生の公立高校入試終了後～卒業までの5回の給食では、昨年11月に実施した給食人気調べにおいて3年生からの人気が高かったメニューがたくさん登場します。中学校生活最後の思い出にしてもらえると嬉しいです。

- 7日 カレーライス(3年生どんぶり系部門第1位)
- 8日 味噌ラーメン(3年生めん部門第1位)
- 11日 ビビンバ(3年生味噌ごはん部門第1位)
- 12日 赤飯、すだち(菓立ち)ゼリー(卒業献立)
- 13日 シナモン揚げパン(3年生パン部門第1位)

