



# 3月の給食献立表



南陽市立宮内中学校

日	献立		赤の仲間 体をつくる	黄の仲間 熱や力のもとになる	緑の仲間 体の調子を整える
1 (金)		ツナサンド(食パン・ツナマヨ) お星さまオムレツ ポトフ ひなあられ	牛乳・ツナ・オムレツ ウインナー	パン・パン粉・バター マヨネーズ・じゃが芋 ひなあられ	玉葱・コーン・人参 キャベツ・セロリ
4 (月)		鶏肉の塩から揚げ おかか和え 小松菜のすまし汁	牛乳・鶏肉・かつお節 豆腐・なると	ごはん・でんぷん・揚げ油	生姜・にんにく・キャベツ もやし・人参・小松菜 えのき
5 (火)		ハンバーグきのこソース かぶと打ち豆の味噌汁 ヨーグルト	牛乳・ハンバーグ 生揚げ・打ち豆・かつお節 ヨーグルト	ごはん・サラダ油・砂糖	しめじ・マッシュルーム 玉葱・かぶ・かぶの葉
6 (水)		<b>【受診応援献立】</b> スタミナ丼 かきたま汁 果物(いよかん)	牛乳・豚肉・卵・豆腐 かつお節	ごはん・サラダ油・砂糖 ごま油	玉葱・人参・キャベツ・筍 ピーマン・生姜・にんにく 葱・えのき・いよかん
7 (木)		シューマイ 3ヶ ほうれん草の五目炒め 具だくさん味噌汁	牛乳・シューマイ さつま揚げ・炒り卵 高野豆腐・油揚げ かつお節	ごはん・サラダ油 じゃが芋	ほうれん草・筍・しめじ もやし・人参・白菜 葱
8 (金)		カツサンド(コッパパン・ポロニアカツ) ポイルキャベツ・パックソース・チーズ) 米粉のポターージュ	牛乳・ポロニアカツ チーズ・鶏肉 スキムミルク・豆乳	パン・揚げ油・じゃが芋 バター・米粉	キャベツ・人参・玉葱 しめじ
11 (月)		わかめごはん 鶏肉の朝鮮焼き マカロニサラダ 豆腐とえのきの味噌汁	牛乳・わかめ・鶏肉 豆腐・油揚げ・かつお節	ごはん・砂糖・ごま油 マカロニ・マヨネーズ	生姜・にんにく・キャベツ 人参・むき豆・コーン 葱・えのき
12 (火)		カレーライス フルーツ白玉	牛乳・豚肉・チーズ	ごはん・じゃが芋 カレールウ・マーガリン カクテルゼリー・白玉もち	玉葱・人参・グリーンピース にんにく・りんご・もも ラフランス・バナナ・みかん
13 (水)		二色どんぶり なめこの味噌汁 果物(オレンジ)	牛乳・豚肉・炒り卵 豆腐・かつお節	ごはん	筍・玉葱・人参・グリーンピース 干し椎茸・なめこ・大根 三つ葉・オレンジ
14 (木)		<b>【卒業祝い献立】</b> 天ぷらうどん(ソフト麺・つゆ・かき揚げ) 磯辺和え セレクトデザート	牛乳・油揚げ・かつお節 のり	ソフト麺・揚げ油 ケーキ (ホワイト・いちご・チョコ)	葱・人参・ごぼう・干し椎茸 野菜かき揚げ・ほうれん草 キャベツ・もやし
15 (金)		かぼちゃチーズフライ フレンチサラダ コーン入り卵スープ マーガリン	牛乳・卵・ベーコン	パン・かぼちゃチーズフライ 揚げ油・サラダ油 マーガリン	キャベツ・むき豆・人参 ブロッコリー・コーン 玉葱・パセリ

※ お米は南陽市産はえぬぎを提供しています。

※ パン・マヨネーズは卵不使用のものを使用しています。

※ 材料等の都合により、献立を一部変更することがあります。

※ 3/7(水)3年生は受検のため、全員弁当です。

**卒業進級  
おめでとう**

一日一日、春が近づいています。草や木は春の準備を進めています。

今年度も、残りほんのわずかになりました。先生やクラスの友だちとの楽しい思い出を胸に、締めくくりの時期を大切にすごしましょう。

**★食べるということは★**

私たち人間にとって、生きていくために欠かせない必要なのが「食べる」ことです。食べることは、健康を維持するほかに心を豊かにするためにも大切なはたらきをします。

健康を維持/心を豊かに

**★からだによい食べ物を選ぼう★**

私たちの周りにはいろいろな食べ物があふれています。しかしたくさん食べる中で、からだによい食べ物を見分けることができますか? 「自分の健康は自分で守る」ことを目標に、よい食べ物を選ぶことのできる目や舌を働かせましょう。

見分けよう!

からだによい食べ物は?

**★頭で食べるということは★**

高血圧、糖尿病、がんなど日頃の生活習慣が大きく影響するといわれる「生活習慣病」にならないように、自分の健康にとって何が必要かを考えながら、バランスよく食べることを心がけましょう。

がん、糖尿病、高血圧

自分の健康?