



3月 学校給食献立表



日	曜日	献立名			材 料 名					
					主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる	
		主食	牛乳	おかず	魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品・ 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂
3	月	ツナたまらし	○	キャベツのごま酢あえ おすまし 焼きプリンタルト	ツナ 卵	牛乳	にんじん	ゆの酢 キャベツ もやし 白菜 えのきたけ	米 砂糖 焼きプリンタルト	米油 ごま
4	火	もちふわパン	○	ほうれん草のクリームペンネ コールスローサラダ	鶏肉 豆乳	牛乳	ほうれん草 にんじん	玉ねぎ キャベツ スイートコーン	米粉 パン マカロニ 米粉	米油 卵なしマヨネーズ
5	水	ご飯	○	豚肉と大根の炒め煮 春雨の酢の物	豚肉	牛乳	にんじん	大根 しめじ きゅうり しょうが	米 さつまいも 砂糖 春雨	米油 ごま油
6	木	麦コッペ	○	キーマカレー フレンチサラダ	豚肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ キャベツ きゅうり スイートコーン しょうが にんにく	麦コッペ じゃがいも 砂糖	米油 カレールウ
7	金	ご飯	○	高知のにらまん キャベツのささみあえ 鳴子みそ汁	高知のにらまん 鶏肉 油揚げ みそ	牛乳	にんじん	キャベツ 大根	米 砂糖 さつまいも	米油
10	月	むらさきご飯	○	鶏の照り煮 白菜ののりあえ 紅白すりみ汁 いちごジャムのカットケーキ	鶏肉 魚そうめん	牛乳 のり	にんじん 小松菜	しょうが 白菜 もやし	米 黒米 砂糖 白玉 米粉 ホットケーキミックス 介良いちごジャム	
11	火	ご飯	○	さわらの香味揚げ はりはり漬け きのこのすまし汁	さわら すまき	牛乳 昆布	にんじん	しょうが きゅうり 干し大根 えのきたけ しめじ	米 てんぷん 砂糖	米油
13	木	ご飯	○	チャプチェ ツナサラダ	豚肉 ツナ	牛乳	にんじん	にんにく キャベツ 玉ねぎ もやし きゅうり	米 春雨 砂糖	米油
14	金	白ごま担々麺	○	枝豆サラダ キャラメルポテト	鶏肉 みそ	牛乳 バター	にんじん	もやし スイートコーン 白ねぎ キャベツ 枝豆	中華麺 砂糖 さつまいも	米油 ごま 卵なしマヨネーズ
17	月	ご飯	○	厚揚げと白菜の肉みそ炒め 小松菜の塩昆布あえ	豚肉 厚揚げ みそ	牛乳 塩昆布	にんじん 小松菜	しょうが にんにく 白菜 玉ねぎ もやし	米 砂糖 てんぷん	米油
18	火	コッペパン	○	鶏の黒こしょう揚げ 野菜サラダ コーンのスープ	鶏肉 ベーコン	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり 玉ねぎ スイートコーン	コッペパン てんぷん 砂糖 じゃがいも	米油
19	水	かつお飯	○	大豆の五目煮 大根の酢の物	かつお 鶏肉 厚揚げ 大豆	牛乳 昆布 わかめ	にんじん	しょうが たけのこ こんにやく 大根 きゅうり	米 砂糖	米油
21	金	麦ご飯	○	豚肉とじゃがいものチリソース ほうれん草のごまあえ	豚肉	牛乳	ほうれん草	白ねぎ しょうが にんにく キャベツ	米 大麦 てんぷん じゃがいも	米油 ごま

一年間の行事食を振り返ろう！

季節ごとの行事やお祝いの日に食べる特別な料理を行事食と言ひ、自然の恵みに感謝し、家族の幸せや健康を願う意味が込められています。これからも伝え残していきたい日本の食文化です。
給食でも季節ごとに行事食を取入れてきました。一年を通してどんな行事食が登場してきたか振り返ってみましょう。

4月
入学進級
お祝い

5月
端午の
節句

6月
歯と口の健康週間
沖縄慰霊の日

7月
七夕

9月
防災の日
重陽の節句
お月見

10月
収穫の秋

11月
いい歯の日
勤労感謝の日
和食の日

12月
クリスマス
冬至

1月
お正月・鏡開き
全国学校給食週間

2月
節分
初午の日

3月
桃の節句
卒業お祝い

3月の行事食

卒業お祝い献立

お祝い事でよく食べる赤飯は小豆で作りますが、給食では昔ながらの作り方にこだわり、白米に黒米を混ぜて炊く『むらさきご飯』を作ります。また、伝統的なお祝い事では紅白の二色がよく使われるので、給食では『紅白すりみ汁』に二色の魚そうめんを使ってお祝いの気持ちを込めました。

3年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます
友人や先生方と過ごした三年間の中学校給食の時間が、楽しい思い出の一つとして心に残ってくれていたら嬉しいです。自分自身でしっかりと健康を守りながら食を楽しみ、よりよい食生活を送れることを願っています。

献立表の食物アレルギー表示について

- ①特定原材料のうち「卵・乳・えび・かに・くるみ」に限り、料理別に食物アレルギーを表示します。
- ②料理名の横に、①の特定原材料を表示し、その料理に材料として使用されていることを表します。
- ③献立の材料名欄にない調味料やコンタミネーション(意図しない混入)等について、食物アレルギー表示の対応はしていません。
- ④食物アレルギー対応が必要な方は、別途付付の「食物アレルギー対応詳細献立表」「食品配合表」等で内容を必ずご確認ください。

各学校、学年の実施予定については、学校からの便り等でご確認ください。

※食材の都合により、献立内容が変更になる場合があります。

今月の「高知の食べものいっぱい入っちゃんう日」

3月7日(金) 高知の食材(予定)
牛乳、高知のにらまん、さつまいも、大根、鳴子みそ

高知市の学校給食キャラクター キューちゃんです。みんな見てね！

学校給食・食育ホームページ
高知市の学校給食や食育の取組についてわかりやすく紹介しています。ぜひ、ご覧ください。
www.city.kochi.kochi.jp/soshiki/75/kyuushokushokuiku.html

今月の平均栄養摂取量(中学生)							ビタミン				食塩相当量	食物繊維
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	A(μgRAE)	B ₁ (mg)	B ₂ (mg)	C(mg)	(g)	(g)
772	29.6	23.2	334	98	3.1	3.5	221	0.70	0.55	29	2.8	5.5