旦	主食	牛乳		主な材料とはたらき						聚量 蛋白質	備者	
曜				血や	肉となる	体の調子	を整える	力や熱とな	なる	脂質 du和当量	调号	
	ご飯		さわら西京焼き 焼き肉サラダ	牛乳 豚肉	鶏肉 みそ	人参 にんにく 生妻	• • • •	米 砂糖 ごま油		757 32.2	مهن رسهم	
1 金		0	はんぺんのすまし汁	はんぺん お	かめ さわら	もやし きゅうり ねき	ぎ えのきたけ	ごま ゼリー		17.6		
w.			三色花ゼリー			大根				2.5	_)\$\partial{P}\tag{\chi_}	
	ご飯		豆腐ハンバーグのあんかけ	牛乳 豚肉	なると 鶏肉	人参 ねぎ キャベ	ソ コーン	米 砂糖 油 でん粉	粉	818		
4 月			和風野菜炒め	豆腐 片口い	わし 大豆	にんにく 大根 しめじ 干ししいたけ	いももち パン粉		36.3 20.7	各中学校3年生中止		
7			いももち汁 フィッシュビーンズ			小松菜 玉ねぎ		L		3.1		
	ミニきな粉揚げパン		ブロッコリーとコーンのサラダ	牛乳 ツナ	<b> </b>	人参 コーン 玉ねる	ぎ ピーマン	パン スパゲッティ			業お祝い献立です。	
5 火	(コッペパン)	0	スパゲッティミートソース	きな粉		ブロッコリー しめじ	セロリ にんにく	マヨネーズ 豆乳バター				
K			白桃ジュレ					砂糖 ゼリー		2.9	中学校最後の給食…よ	
	カレーライス		カレー	牛乳 豚肉	粉チーズ ハム	人参 玉ねぎ セロ	丿 生姜	米 油 豆乳バター	砂糖	854	味わってください。	
6	(ご飯)	0	花かつおサラダ	スキムミルク	かつお節	にんにく トマト コー	-ン きゅうり	じゃが芋 カレール・	ウ	28.6 21.5	0.0.0.0.0.0	
水			いちごヨーグルト	ヨーグルト キ		キャベツ				3.0		
	わかめご飯		えびフライ	牛乳 鶏肉	わかめ ハム	人参 きゅうり もや	しキャベツ	米 油 春雨		774	74	
7		₩	春雨サラダ お祝い汁	なると 豆腐	腐 えび	大根 ごぼう 小松草	į.	ごま 砂糖 ごま油 里芋		26.8	写到 600	
木		ľì	お祝いいちごゼリー					ゼリー パン粉 小	— - 麦粉	20.2 3.5		
_			青ひらすの照焼き	牛乳 のりっ	かつお節	人参 ブロッコリー	きゅうり	米 じゃが芋 砂糖		762	3年生のみなさん	
8		ام	いそか和え	豚肉ツナ		玉ねぎ いんげん		THE CANAL PRINT	, m	33.1	- 3年生のみなさん - ご卒業おめでとうご:	
金			肉じゃが	19511 3 3	, , ,	白滝	1 000 7217			16.2 2.5	います。	
_	ご飯		ぼうぎょうざ みそキムチスープ	牛乳 豚肉	みそ 犂肉	人参 ピーマン にん	、大根 コーン	米 ごま油 砂糖 氵	ф		将来の健康のために	
11	C 500	٦	切干大根のオイスター炒め	771 1371	07· C <del>X</del> mj/Aj	干ししいたけ 小松		ごま 小麦粉 ドーフ	-	30.0	品を選ぶ力を身につ	
月		١	チョコドーナッツ			キャベツ 玉ねぎ オ		C& 11-2401 1 .	, , ,		よう!	
	ご飯		ささみのレモン揚げ	生到 胶内	大豆 チーズ	人参 玉ねぎ セロ	_	米 油 砂糖 でん	k)		健康な生活を送るためには、規則正しい食気	
12			チーズ入りえびサラダ			白菜 パセリ キャク		ドレッシング	נק		活が欠かせません。	
火		U	洋風スープ煮	揚げボール えび 鶏肉		ロ来 ハビッ キャ	., , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	1107777			養素のとりすぎや不	
	セルフそぼろご飯		F風ペーン点 そぼろ れんこんサラダ	井到 頭内	いよ 三座	1 条	/ デボニ	米 麦 砂糖 ごま			をさけ、栄養バラン を整えて、正しい知	
13		_	*	牛乳 鶏肉 ツナ 豆腐		人参 生姜 れんこん ごぼう きゅうり コーン 小松菜 玉ねぎ		71 2 2 11 2 3				
水	(麦ご飯)		わかめのみそ汁 メロンゼリー			公菜 玉ねぎ ドレッシング ゼリー		-		で判断して食品を選		
	1++ 7:0 .83	<u> </u>		 		ねぎ		2. h - + + 1/40 1. + 4/		3.0 788	力を身につけましょ	
14	はちみつパン	O t	白身魚フライ	牛乳 ホキ ツナ 鶏肉 豆乳 白花豆 生クリーム		人参 ブロッコリー コーン かぽちゃ しめじ 白菜 パセリ		ドレッシング バター パン粉 29 27		29.6	, .	
木			ビタミンサラダ							27.8		
4			クリームシチュー	4 51 07-4	L	14 5 80 11		+		2.8 829		
15	ご飯		鮭のちゃんちゃん焼き	牛乳 豚肉 さけ みそ		人参 キャベツ たけのこ 枝豆		2011		34.5		
金			チャプチェ ワンタンスープ			生姜 にんにく きくらげ もやし 玉ねぎ ねぎ 小松菜 干ししいたけ コーン				19.6		
4			フェハースバニラ		<del></del>					2.8	ウサブ会事ナーフ・・・	
18	ご飯		キャベツメンチ	牛乳 豚肉	豆腐 ツナ	人参 コーン きゅう	J キャベツ	米油砂糖			家族で食事をしていま か?	
月		〇   和風サラダ 豆腐入り野菜スープ				玉ねぎ 生姜		パン粉 小麦粉 ム	ース	30.2	食を通じたコミュニケ	
-	20107 0.		豆乳とココアのムース	451 4 2 7 7 7		1.5 -1.8				1.5	ションは、食の楽しさ 実感させて、心の豊か	
19	ぶどうパン たらのマヨグラタン (マーシャルビーンズ) 〇 コールスローサラダ		牛乳 たら チーズ ハム		人参 玉ねぎ キャベツ にんにく		パンマカロニ		32.5	をもたらすことにつな		
火				鶏肉		きゅうり コーン セロリ トマト		マヨネーズ じゃが芋		30.4	ります。	
-1	ビビンバ	<u> </u>	ミネストローネ 味付け肉・ナムル	   牛乳 豚肉 豆腐 みそ		人参 玉ねぎ 生姜 にんにく		砂糖 油 マーシャルビーンズ 米 ごま油 砂糖		3.9 793	- 6 E	
21			味付け肉・アムル 辛味豆腐汁	十孔 脉闪	十乳 豚肉 豆腐 みて 一人参 玉ねさ 生姜 にもやし ほうれん草 き					33.8		
木			フルーツ杏仁プリン			もやし はつれん草 さゆうり にら		L& 7.77		19.6 2.8	(75° 0	
1	カレーうどん (ソフト麺)		カレーうどんの汁	牛乳 豚肉 ささかま ちりめんじゃこ わかめ		人参 枝豆 キャベツ きゅうり		ソフト麺 砂糖 ごま油 8		844	今年度最後の給食です。	
22			ささかまのいそべ揚げ								I 年間ありがとうございま	
金	(2 - 1 XE/	骨太サラダ   あおさのり				カレールウ		23.7 3.6	/=,			
/ ter	^	181		1000C 077 7			** =		nie		Alelene	
	合により変更すること ば・落花生は給食にに						熱量830kcal	蛋白質34.2g		o <b>∼</b> 30%	食塩相当量2.5g以	
ィチロ	ま 落化生は結算し	교1ም	用しくおりません。			1 A TE 40	熱量816kcal	蛋白質31.5g	脂質		食塩相当量3.0	

給食の食材について

★野菜や肉などの産地は季節や納入業者によって変わりますが、3月に使用するおもな食材の産地については下記のとおりです。仕入れの状況により変更になることもあります。 米・・・長生郡市 牛乳・・・千葉県

玉ねぎ・・・北海道 小松菜・・・埼玉県 ほうれん草・・・千葉県・茨城県 にら・・・千葉県 チンゲン菜・・・茨城県

春休みもしっかり「早寝・早起き・朝ごはん」

1日3食、しっかり食事をすることは健康づく りの基本です。

なかでも、朝ご飯は1日のリズムをつくり、体 と脳が活動するため大切なエネルギー源と なります。

春休み中も朝はきちんと起きて、しっかり朝 ご飯を食べ、良い生活リズムで過ごしましょ う。

新しい学校や学年で、良いスタートが切れ るように頑張りましょう!

## 朝食ぬきはさまざまな不調の原因です

朝食をぬくとエネルギーや栄養素が補給できず、 午前中にうまく体温を上げることができません。 体温が低いことで、物事に集中できない、いらい らする、だるくなるなどの心身の不調が起こるこ とがあります。午前中の授業に集中するためにも、 栄養バランスのとれた朝食を毎日とる習慣をつけ ることが大切です。



【その一票 日本をより良く 変えられる】 4月21日は茂原市長選挙が予定されています。選挙が執行される場合は、棄権せず、必ず投票へ行きましょ **う!**