

日 曜	主 食	牛 乳	副 食・デ ザ ー ト	主 な 材 料 と は た ら き			熱 量 蛋白質 脂 質 食 塩 相 当 量	備 考
				血 や 肉 と な る	体 の 調 子 を 整 え る	力 や 熱 と な る		
3月	カレーライス (麦ご飯)	○	ポークカレー 花かつおのサラダ 三色花ゼリー	牛乳 豚肉 スキムミルク 粉チーズ ハム かつお節	玉ねぎ 人参 セロリ 生姜 にんにく トマト コーン きゅうり キャベツ	米 麦 じゃが芋 カレールウ 油 豆乳バター 砂糖 ゼリー	833 28.5 20.8 2.8	3月3日は ひな祭り
4火	ご飯	○	ホキフライ じゃが芋とひじきの煮物 ほうとう汁 メープルウエハース	牛乳 ホキ ひじき 豚肉 さつま揚げ 鶏肉 油揚げ みそ	こんにやく 人参 干しいたけ 枝豆 大根 ごぼう かぼちゃ ねぎ 小松菜	米 油 じゃが芋 砂糖 ほうとう ウエハース パン粉 小麦粉	868 31.0 23.1 3.1	全中学校 3年生中止
5水	ミニきなこ揚げパン (コッペパン)	○	スパゲティミートソース コールスローサラダ いちごとみかんのゼリー	牛乳 きな粉 ハム 豚肉	キャベツ 人参 きゅうり コーン 玉ねぎ ピーマン マッシュルーム にんにく	パン 油 砂糖 マヨネーズ スパゲティ 豆乳バター ゼリー	837 29.6 29.9 3.5	めばるってどんな魚？ 大きな丸い目が特徴 の、自身の魚です。岩 などにへばり付くよう にして常に海面を向い て暮らしています。旬 は春で、焼き物の他に も、煮つけや唐揚げに しても絶品です★
6木	ご飯	★	ささみのマスタード焼き コーンソテー 辛味豆腐汁	牛乳 鶏肉 ベーコン 豚肉 豆腐 みそ	コーン キャベツ 人参 玉ねぎ にら もやし	米 マヨネーズ 豆乳バター ごま油	779 34.9 23.0 3.1	
7金	ピビンバ (ご飯)	○	味付け肉・ナムル 春雨スープ いよかんゼリー	牛乳 豚肉 豆腐 なたと	生姜 にんにく もやし ほうれん草 人参 きゅうり 小松菜 干しいたけ 玉ねぎ	米 ごま油 砂糖 ごま 春雨 油 ゼリー	769 35.5 18.3 2.8	
10月	わかめご飯 お祝い献立★	○	唐揚げ お祝いいちごクレープ ほうれん草サラダ 卵入り韓国風スープ	牛乳 わかめ 鶏肉 ハム 豚肉 卵 なたと	生姜 にんにく ほうれん草 人参 コーン 干しいたけ ねぎ 白菜(キムチ)	米 でん粉 油 砂糖 トック ごま油 クレープ	877 32.3 28.3 4.2	卒業お祝い献立
11火	ご飯 (おかかふりかけ)	○	豆腐ハンバーグのあんかけ カレーポテトサラダ 鶏団子汁	牛乳 豆腐 ツナ 鶏肉 油揚げ	ねぎ 人参 きゅうり ごぼう 大根 小松菜 しめじ 玉ねぎ	米 油 砂糖 でん粉 じゃが芋 マヨネーズ ごま油	789 31.2 25.9 3.4	3年生卒業式
12水	ハヤシライス (ご飯)	○	ハヤシルウ シーザーサラダ(小袋ドレッシング) アセロラミルクゼリー	牛乳 豚肉 豆乳 ベーコン	人参 玉ねぎ セロリ 生姜 にんにく しめじ マッシュルーム キャベツ コーン きゅうり 黄ピーマン 赤ピーマン	米 じゃが芋 ハヤシルウ 豆乳バター ドレッシング ゼリー	832 24.9 28.3 3.7	3年生のみなさんへ ご卒業おめでとうござ います。 これから先も楽しく食 事をして、元気に過こ してださいね！
13木	コッペパン (黒ごまクリーム)	○	めばるのハーブやき 花野菜サラダ 芋と鶏肉の豆乳クリーム煮	牛乳 めばる 鶏肉 豆乳 白花豆	ブロッコリー カリフラワー 人参 コーン 玉ねぎ パセリ	パン ドレッシング マヨネーズ さつま芋 米粉 パン粉 黒ごまクリーム 豆乳バター	814 33.0 29.3 3.1	
14金	ご飯	○	野菜コロッケ ブルコギ いももち汁 ココアウエハース	牛乳 豚肉 なたと	にんにく 玉ねぎ 人参 にら コーン 赤ピーマン 黄ピーマン こんにやく 大根 干しいたけ ねぎ 小松菜 いんげん	米 油 ごま油 砂糖 ごま でん粉 いももち ウエハース じゃが芋 パン粉 小麦粉	848 29.0 22.9 2.8	せんきよのひ カレンダーに まるとしたよ！ 3月16日は、千葉県 知事選挙及び千葉県 議会議員補欠選挙の 投票日です。棄権せ ず、必ず投票へ行き ましょう。
17月	ご飯	○	にらまんじゅう 春雨レモンサラダ 生揚げのチリソース煮	牛乳 豚肉 生揚げ	にら 生姜 人参 きゅうり コーン チンゲンサイ 干しいたけ にんにく レモン キャベツ ねぎ	米 春雨 砂糖 ごま油 でん粉 小麦粉	857 32.0 28.4 2.8	
18火	セルフカレー そぼろ丼 (麦ご飯)	○	カレーそぼろ ヨーグルト 切り干し大根のサラダ 根菜のごまみそ汁	牛乳 鶏肉 ハム みそ ヨーグルト	人参 干しいたけ ピーマン 生姜 大根 きゅうり もやし ごぼう ねぎ れんこん しめじ ほうれん草	米 麦 さつま芋 砂糖 油 ごま油 ごま	782 30.0 20.0 3.0	
19水	ご飯	○	あじの磯辺フライ 五目きんぴら みそちゃんこ汁 青りんごグミ	牛乳 あじ 豚肉 鶏肉 みそ さつま揚げ あおさのり	ごぼう 人参 こんにやく いんげん キャベツ ねぎ にら 大根 玉ねぎ 干しいたけ	米 油 砂糖 ごま油 ごま グミ パン粉 小麦粉	785 29.7 21.9 2.9	3月20日は春分の日 春分の日、毎年20 日か21日のいずれか1 日です。 春のお彼岸の中日に あたり、お墓参りし てご先祖様を供養す る日でもあります。
21金	ご飯	○	鶏肉の薬味ソース焼き ピビンバ炒め 春雨スープ 一口ピーチゼリー	牛乳 鶏肉 豚肉 豆腐	ねぎ 生姜 にんにく 人参 もやし ほうれん草 ねぎ 干しいたけ 小松菜	米 でん粉 油 砂糖 ごま油 春雨 ゼリー	845 33.0 27.5 3.1	
24月	ご飯	○	松風焼き 千草和え みそ煮込みおでん スイートポテト	牛乳 油揚げ 鶏肉 ちくわ えびボール みそ 昆布	小松菜 もやし キャベツ 人参 大根 こんにやく 生姜 ねぎ 干しいたけ	米 ごま 砂糖 ごま油 油 里芋 スイートポテト パン粉	795 30.8 19.4 3.1	給食最終日です！ 1年間ありがとうございました！

※都合により変更することがあります。
 ※そば・落花生は給食には使用していません。
 ※マヨネーズは卵不使用の物を使用しています。
 ※★の日・6日はコーヒー味のミルクメークがつきます。

中学校生徒の基準値	熱量830kcal	たんぱく質34.0g	脂質20~30%	食塩相当量2.4g以下
3月平均	熱量821kcal	たんぱく質31.0g	脂質26.9%	食塩相当量3.2g

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 鶏肉・・・北海道・青森県・岩手県・千葉県・宮崎県・徳島県・鹿児島県
 豚肉・・・千葉県 にんじん・・・千葉県・徳島県 じゃが芋・・・北海道
 キャベツ・・・千葉県・愛知県 長葱・・・千葉県 大根・・・千葉県・神奈川県 きゅうり・・・大網白里市
 玉ねぎ・・・北海道 小松菜・・・茨城県 ほうれん草・・・群馬県・茨城県 ごぼう・・・青森県 もやし・・・群馬県

体重は増えていくよ 成長期だもの

成長期は筋肉や骨などが大きくなり、体がつくられるので体重は増えていきます。体重が増えると「太った」という人がいますが、「太る」とは余分な脂肪がつくことをいいます。つまり、必ずしも「体重が増えた」=「太った」とは限りません。



春を告げる食品

わかめ

わかめは、乾燥品や塩漬品があるので、1年中食べることができますが、旬は春です。早春から生のわかめが多く出回ります。給食では、わかめごはんや、わかめのみそ汁など、わかめを使った献立を出しています。ご家庭でも生わかめのおいしさを味わってみませんか。

わかめごはん

わかめのみそ汁

若竹煮

家庭の仕事は例えば配せんや食器の片づけ、ごみ出しなどがあります。自分にできることを考え、自分の仕事としてやってみましょう。