



令和7年3月  
津幡南中学校

今年度も残りわずかとなりました。この1年間の食生活はどうでしたか？卒業・進級を前に自分の食生活を振り返り、新生活への準備をしましょう。

## 食生活を振り返ろう！ ～当てはまる項目にチェックしてみよう～

朝ごはんを毎日欠かさず食べている

食事の前に手をきれいに洗っている

正しい姿勢で、よくかんで食べている

苦手な食べ物にも挑戦している

おやつは時間と量を決めて食べるようにしている

おはしを上手に使うことができる

## 3年生のみなさんへ

いよいよ卒業ですね！9年間食べてきた学校給食は、みなさんの思い出の一つになりましたか？

健康な心と体は、毎日の食事の積み重ねです。これから先、自分自身で食を選択する機会が増えていきますが、迷った時には、ぜひ給食を思い出してみてください。

みなさんの新生活が健康で充実したものとなるよう願っています。

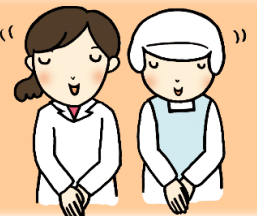
ご卒業おめでとうございます！



## 給食室より

3月24日で、今年度の給食が終了します。今年度も1年間、本校の学校給食、食育の取組に深いご理解とご協力をいただきましてありがとうございました。来年度も職員一同、力を合わせて子どもたちの体と心を育む、安全でおいしい給食づくりに力を注いでいきたいと思っております。どうぞよろしくお願いいたします。

ありがとうございました





# 令和6年度 3月分 給食予定献立表 3色食品表



| 日   | 献立名   | 主に血や肉になる食品(赤)<br>たんぱく質・無機質                       | 主に熱や力のもとになる食品(黄)<br>炭水化物・脂質  | 主に身体の調子をととのえる食品(緑)<br>ビタミン・食物繊維   | エネルギー<br>kcal | たんぱく質<br>g | 脂質<br>g |
|-----|---|--|--|---|---------------|------------|---------|
| 3月  | ちらしずし<br>ちくわの磯部天ぷら<br>ごま和え<br>あさりのすまし汁<br>ひなあられ   | 糸かまぼこ 錦糸卵(鶏卵)<br>魚肉すり身 あおさ                       | 米 錦糸卵(さとう 油 でんぷん) さとう<br>でんぷん さとう 油 小麦粉 大豆油<br>ごま さとう<br>手まりふ<br>もち米 さとう 水あめ | にんじん れんこん 干しいたけ かんぴょう えだまめ<br>ごまつな キャベツ にんじん もやし<br>たまねぎ えのきたけ みつば                        | 800           | 29.6       | 20.5    |
| 4月  | ごはん/ぶりかけ(1・2年)<br>受験応援おにぎり(3年) 能登豚肉みそ・紅鮭<br>鶏肉のから揚げ <b>好きな給食</b><br>ひじきの彩り和え<br>じゃがいもとなめこのみそ汁 | /のり<br>豚肉 白みそ 鮭 のり<br>鶏肉<br>ひじき佃煮(ひじき)<br>油あげ みそ | 米/ごま さとう<br>米 油 さとう<br>米粉 でんぷん 大豆油<br>ひじき佃煮(さとう ごま) 油 さとう<br>じゃがいも           | しょうが にんにく<br>キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし<br>たまねぎ にんじん なめこ ねぎ                                    | 814           | 35.2       | 24.9    |
| 5月  | ごはん<br>さわらの西京焼き<br>ブロッコリーのおかかマヨ和え<br>けんちん汁<br>デザート(豆乳プリン)                                     | さわら 白みそ<br>ツナ かつお節<br>鶏肉 木綿豆腐<br>豆乳              | 米<br>さとう<br>ノンエッグマヨネーズ<br>ごま油 里いも<br>水あめ さとう                                 | ブロッコリー はくさい にんじん<br>ごぼう だいこん にんじん ねぎ  | 841           | 37.6       | 28.1    |
| 6月  | ごはん<br>だしまきたまご<br>酢の物<br>すき焼き風煮<br>ヨーグルト  | 鶏卵<br>糸かまぼこ わかめ<br>牛肉 焼き豆腐<br>ヨーグルト              | 米<br>でんぷん さとう 大豆油<br>さとう<br>車ふ 油 さとう   | きゅうり もやし<br>にんじん たまねぎ はくさい こんにゃく ねぎ   | 832           | 35.6       | 23.4    |
| 7月  | 揚げパン <b>好きな給食</b><br>肉団子<br>キャベツのソテー<br>スープ煮  | 脱脂粉乳 きな粉<br>鶏肉 大豆たん白<br>ベーコン<br>鶏肉               | 米粉 小麦粉 さとう ショートニング<br>マーガリン 大豆油<br>豚脂 さとう 油<br>油<br>じゃがいも                    | たまねぎ にんにく しょうが トマト<br>キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン<br>にんじん たまねぎ だいこん ブロッコリー                        | 818           | 35.1       | 33.3    |
| 10月 | 麦ごはん<br>いりこフライ★<br>コーンサラダ<br>ビーフカレー   | いわし<br>牛肉 チーズ                                    | 米 小麦<br>パン粉 小麦粉 米粉 大豆油<br>油 さとう<br>じゃがいも 油 カレールウ                             | キャベツ ブロッコリー とうもろこし<br>たまねぎ にんじん にんにく しょうが ブルーン りんご  | 840           | 28.1       | 24.3    |
| 11月 | ごはん<br>パオズ<br>中華和え<br>担々麺 <b>好きな給食</b><br>くだもの(いちご)   | 豚肉 鶏肉 ひじき<br>焼き豚<br>豚肉 みそ                        | 米<br>でんぷん パン粉 さとう 小麦粉 豚脂 油<br>さとう ごま油<br>中華麺 ごま油 ごま                          | キャベツ たまねぎ しょうが<br>だいこん にんじん きゅうり<br>たまねぎ ねぎ しょうが にんにく たけのこ チンゲン菜<br>にんじん もやし<br>いちご       | 831           | 29.2       | 26.3    |
| 12月 | ごはん<br>鮭の南蛮漬け<br>れんこんのきんぴら★<br>豚汁   | 鮭<br>さつまあげ<br>豚肉 みそ                              | 米<br>でんぷん 米粉 大豆油 さとう<br>油 さとう ごま油<br>さつまいも                                   | ねぎ<br>れんこん にんじん こんにゃく さやいんげん<br>たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ  | 825           | 38.4       | 21.3    |
| 13月 | 赤飯<br>ヒレカツ<br>花野菜サラダ <b>卒業祝い献立</b><br>かき玉汁<br>デザート(お祝いケーキ)                                    | 小豆<br>豚肉<br>鶏卵 絹ごし豆腐                             | 米 もち米<br>小麦粉 パン粉 大豆油<br>ごまドレッシング<br>でんぷん<br>お祝いケーキ                           | ブロッコリー カリフラワー きゅうり とうもろこし<br>たまねぎ ししいたけ みつば   | 856           | 38.5       | 27.8    |
| 14日 | <b>卒業式</b>  |  |  |   |               |            |         |
| 17月 | ごはん<br>豚肉のくわ焼き★<br>磯香和え<br>ごま汁  | 河北潟ポーク<br>のり<br>鶏肉 みそ                            | 米<br>でんぷん 米粉 大豆油 さとう<br>さとう<br>もち ごま   | ごまつな キャベツ もやし<br>だいこん しめじ ねぎ  | 857           | 32.6       | 27.0    |
| 18月 | ごはん<br>網目巻巻き<br>パンパンジーサラダ<br>シャージャン豆腐<br>デザート(プチシュークリーム)                                      | えび いか<br>鶏肉<br>豚肉 厚あげ 赤みそ<br>卵 乳                 | 米<br>でんぷん 豚脂 さとう 油 米粉 大豆油<br>さとう ごま<br>油 さとう でんぷん ごま油<br>小麦粉 ココアパウダー         | みずくわい たけのこ なら ねぎ しょうが ししいたけ<br>もやし きゅうり にんじん<br>にんにく しょうが たまねぎ にんじん なら ねぎ                 | 874           | 31.0       | 31.5    |
| 19月 | ゆかりごはん<br>さばのみそ煮<br>あげ入りほうれん草のおひたし<br>沢煮椀<br>くだもの(オレンジ)                                       | さば<br>油あげ<br>豚肉                                  | 米<br>さとう でんぷん<br>さとう   | 赤しそ<br>ほうれん草 もやし<br>にんじん だいこん たけのこ ごぼう えのきたけ みつば<br>清見オレンジ                                | 806           | 36.0       | 24.8    |
| 20日 | <b>春分の日</b>   |  |  |   |               |            |         |
| 21月 | チョコくるくるパン <b>好きな給食</b><br>フライドチキン<br>フレンチサラダ<br>コンソメジュリアン                                     | 脱脂粉乳 チョコシート(卵 乳)<br>鶏肉<br>豚肉                     | 小麦粉 さとう ショートニング マーガリン<br>チョコシート(でんぷん 小麦粉 ココア さとう)<br>でんぷん 大豆油<br>油 さとう       | キャベツ ブロッコリー きゅうり とうもろこし<br>たまねぎ だいこん にんじん えのきたけ パセリ                                       | 831           | 35.0       | 33.6    |
| 24月 | オムライス(チキンライス)<br>(たまごシート)<br>キャベツの塩こうじスープ<br>フルーツポンチ <b>好きな給食</b>                             | 鶏肉<br>鶏卵<br>豚肉                                   | 米 油 さとう<br>油 さとう 水あめ はちみつ<br>シャインマスカットゼリー(さとう)                               | たまねぎ にんじん ピーマン<br>キャベツ たまねぎ にんじん えのきたけ ごまつな<br>みかん、パイナップル、黄桃、ナタデココ<br>シャインマスカットゼリー(ぶどう果汁) | 861           | 27.6       | 20.6    |

※牛乳が毎日つきます。赤のなかまの食品にはいりません。  
※同じ欄にそれぞれの料理に使われている食材をかいてあります。  
※毎月カミカミ献立を実施します。(★印がカミカミ献立です)  
※下線の食品は、河北郡市産です。

### 給食室より・・・



給食室では、食品や調理過程の安全に細心の注意を払い、おいしい給食作りに努めています。「おいしかったです!」「ごちそうさまでした!」の声、教室から空になって返ってくる食缶を見ることが、給食室一同の大きな励みです。今年も給食を通してたくさんの笑顔を見ることができました。1年間ありがとうございました。

|          |          |        |        |
|----------|----------|--------|--------|
| 3月の栄養価平均 | 835      | 16.0%  | 28.2%  |
| 学校給食摂取基準 | 830 kcal | 13~20% | 20~30% |