





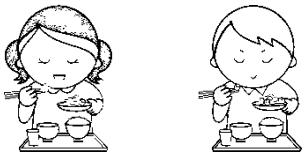




3月 給食だより

鯖江市中央中学校
令和5年2月28日

日ごとに寒さが和らぎ、待ちに待った暖かい春はすぐそこまできています。3月は1年間のまとめの月です。自分自身の食生活や、給食を通して学んだこと、できるようになったことなどを振り返り、4月からの新しいスタートに向けて、挑戦したいことを考えてみましょう。

1年間の食生活をふいかえろう

あなたの食生活をチェック!

<p>①食事の前に、石けんで丁寧に手を洗いましたか。</p> 	<p>②給食当番の仕事をしっかりしましたか。</p> 	<p>③副食、牛乳など、好ききらいをせずに食べましたか。</p> 
<p>④よい姿勢で、よくかんで食べましたか。</p> 	<p>⑤食事のマナーに気をつけ、喋らず静かに食べましたか。</p> 	<p>⑥食事のあいさつを忘れずにしましたか。</p> 
<p>⑦後片づけをきちんとしましたか。</p> 	<p>⑧はしを正しく使えましたか。</p> 	<p>⑨早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを毎日食べましたか。</p> 

すべての項目が○になるように頑張りましょう!

ご卒業おめでとうございます

中学校3年生のみなさんは、小学校から9年間食べてきた学校給食が終了します。これからは、自分で食事を選ぶことが増えます。毎日を生き生きと過ごすためには、健康な体をつくるのが基本です。給食の時間や授業で学んだことを生かし、“食べたもので体がつくられていく”ことを意識して、よりよい食生活を送ってほしいと思います。



3月献立

中央中学校
スクールランチ

月	火	水	木	金
		1 青森県郷土料理	2	3 ひなまつり献立
<p><3月の平均栄養価> エネルギー 382kcal たんぱく質 16.4g 脂質 19.6g 食塩 3.0g</p>	<p>ピンク → 卵 緑 → 卵・カニ オレンジ → エビ</p>	<p>☆ 生姜みそおでん ★ 野菜コロッケ コールスローサラダ バラ焼き りんご</p>	<p>☆ 味噌汁（さつまいも） ★ 鶏肉の唐揚げ（カレー味） ブロッコリーサラダ ひじきと大豆の五目煮 法連草と白菜ののり和え</p>	<p>☆ 福井産ポークの豚汁 ★ 県産さわらの西京焼き 塩焼きそば 手づくりうの花 菜の花の菜種和え ひなあられ （福井産給食の日）</p>
		E 445kcal P 13.6g 食塩 3.3g F 25.0g	E 379kcal P 19.6g 食塩 3.3g F 21.1g	E 388kcal P 24.9g 食塩 2.6g F 15.3g
6	7	8	9	卒業式
<p>☆ ポトフ風スープ ★ ハンバーグホワイトソース マカロニナポリタン 平インゲンのサラダ カリフラワーのかつお和え お祝いクレープ</p>	<p>☆ 醤油野菜ラーメンスープ ★ 揚げギョウザ ラーメン・コーン 小松菜のツナゴマ和え 厚焼き玉子</p>	<p>☆ ポタージュスープ ★ 厚切りハムカツ がんと三角こんにゃくの煮物 シエルマカロニサラダ 法連草ソテー</p>	<p>☆ キーマカレー ★ プレーンオムレツ 北海道カップグラタン 海藻サラダ キャベツとハムのソテー お米のムース</p>	
E 424kcal P 15.4g 食塩 2.7g F 24.8g	E 378kcal P 13.1g 食塩 3.7g F 16.8g	E 431kcal P 13.1g 食塩 3.3g F 24.6g	E 423kcal P 18.6g 食塩 3.8g F 21.5g	
13	14	15	16	17
<p>☆ 味噌汁（なめこ・大根） ★ 肉じゃがコロッケ キャベツのペペロンチーノソテー さつまいもの炒り煮 小松菜の白和え</p>	<p>☆ すまし汁（麩・法連草） ★ 鯖の味噌煮 豚肉と茎わかめの金平 キャベツと豆のサラダ 二色なます</p>	<p>☆ 玉子の中華スープ ★ ホイコーロー カニクリームコロッケ 切干大根の中華サラダ フルーツ杏仁</p>	<p>☆ 味噌汁（豆腐・白菜） ★ ソースメンチカツ ポテトサラダ 1食用マヨネーズ 大根とひじきの炒り煮 エビと大豆のチリソース煮</p>	<p>☆ クリームシチュー ★ たっぶりベーコンフライ 春雨風サラダ 金平ごぼう オレンジ</p>
E 338kcal P 11.8g 食塩 3.3g F 17.9g	E 364kcal P 25.7g 食塩 3.3g F 19.5g	E 375kcal P 16.0g 食塩 2.3g F 21.2g	E 365kcal P 14.1g 食塩 2.9g F 19.7g	E 398kcal P 12.6g 食塩 3.6g F 20.0g
20	21	22	23	24
<p>☆ ワンタンワカメスープ ★ 肉団子の酢豚風 大豆とレンコンのゴマ炒め ツイストマカロニサラダ 1食用マヨネーズ 小松菜の煮浸し</p>	春分の日	<p>☆ 味噌汁（じゃが芋・油揚げ） ★ キーマカレー風コロッケ 高野豆腐の含め煮 チンゲン菜のナムル みかん缶詰</p>	<p>☆ かきたまうどんだし ★ 白身魚の天ぷら ちくわの天ぷら うどん じゃがいものそぼろ煮 ブロッコリーのゆかり和え</p>	終業式
E 361kcal P 15.8g 食塩 3.1g F 17.3g		E 311kcal P 11.5g 食塩 2.5g F 14.6g	E 355kcal P 20.1g 食塩 2.6g F 14.8g	
<p>3年生卒業おめでとう！ 6日に「お祝いクレープ」 9日に「お米のムース」が 付くよ！</p>		 <p>さばえ食育</p>		<p>3日はひなまつり！ ひなあられが 付くよ！</p>
<p>☆☆は保温のメニューです。 E：エネルギー P：たんぱく質 F：脂質</p>				