



# 3がっ こんだてひょう



日	曜日	こんだてめい	たべもののはたらき			エネルギー (キロカロリー)		たんぱく質 (グラム)		脂質 (グラム)		塩分 (グラム)		アレルギー表示 おしらせ			
			(赤)	ちやくやく ほねをつくる	(黄)	ねつやちからの もとなる	(緑)	体のちようしを ととのえる	小	中	小	中	小		中	小	中
			小	中	小	中	小	中	小	中	小	中					
2	月	ごはん ショア 【中華】 マーボー豆腐 はるまき はるさめのちゅうかあえ	ショア だいす とうふ かまぼこ ぶたにく かいそう はるまき	ごはん はるまきのかわ てんぷん はるさめ あぶら ごまあぶら パンパンジードレッシング	きゅうり だけのこ にんじん ながねぎ しいたけ	631	830	22.5	26.5	17.6	23.4	2.1	2.4	汁: 小麦 鶏 豚 大豆 ごま 主: 小麦 豚 大豆 副: 小麦 鶏 豚 大豆 ごま			
3	火	むぎめし 【桃の節句】 ハッシュドポーク ひなまつりももゼリー きりぼしだいこんとツナのサラダ	ぎゅうにゅう ツナ ぶたにく	もちむぎごはん じゃがいも ごま マーガリン ハヤシルウ パンパンジードレッシング ひなまつりももゼリー	いんげん きゅうり きりぼしだいこん たまねぎ にんじん マッシュルーム	680	840	21.6	26.7	20.7	23.9	2.2	2.5	汁: 乳 小麦 鶏 豚 牛 大豆 パナナ りんご 副: 小麦 大豆 ごま 漬: もも			
4	水	ごはん とうふのみそしる メンチカツ キャベツのしおこんぶあえ	ぎゅうにゅう とうふ しおこんぶ わかめ メンチカツ	ごはん あぶら しおだれ	キャベツ にんじん ほうれんそう	644	781	24.2	27.1	23.7	26.0	2.1	2.4	汁: 大豆 主: 小麦 鶏 牛 大豆 副: 小麦 さば 鶏 豚 大豆 ごま 魚醤(魚介類)			
5	木	コッパン ABCスープ りんごサラダ ハムステーキ パックケチャップ	ぎゅうにゅう ハムステーキ ベーコン	コッパン マカロニ じゃがいも コールスロッドレッシング パックケチャップ マヨネーズ	キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん ぶなしめじ りんご	653	780	23.8	28.2	23.6	25.8	2.1	2.4	汁: 小麦 鶏 豚 主: 鶏 豚 副: 卵 小麦 大豆 りんご 漬: 小麦 ゲ: 小麦			
6	金	クロワッサン ナポリタン ツナポテトサラダ	ぎゅうにゅう ツナ ウィンナー	クロワッサン ナポリタン マヨネーズ ポテトサラダ あぶら	たまねぎ にんじん とうもろこし ビーマン マッシュルーム ブロッコリー	620	793	23.2	27.8	24.0	28.2	2.2	2.4	汁: 卵 小麦 さび 鶏 豚 牛 大豆 もも りんご 副: 卵 乳 小麦 さけ 大豆 りんご 漬: 乳 小麦 大豆			
9	月	ごはん ショア だいこんのみそしる かつおカツ こまつなごまあえ	ショア なまあげ かつおカツ	ごはん あぶら すりごま ごまあえのもと	こまつな だいこん にんじん もやし ぶなしめじ	661	760	21.8	26.2	19.1	22.7	1.8	2.2	汁: 大豆 主: 小麦 大豆 副: 乳 小麦 さば 鶏 豚 大豆 ごま			
10	火	ごはん わかめスープ ルーローハンのぐ【台湾】 お祝いミニオムレットいちご(中のみ)	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく うすらのたまご わかめ	ごはん さとう ミニオムレット	だけのこ たまねぎ にんじん ながねぎ えのきだけ	615	773	25.8	32.4	22.2	25.5	1.8	2.1	汁: 小麦 鶏 豚 大豆 ごま 主: 卵 小麦 豚 大豆 漬: 卵 乳 小麦 大豆			
11	水	ごはん 【のへし給食の日】 はちはいとうふ あつやきたまご にくやさしいため	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく あつやきたまご	ごはん てんぷん あぶら	キャベツ たまねぎ にんじん ビーマン しいたけ	646	790	22.4	27.0	16.5	19.6	1.9	2.2	汁: 小麦 さば 大豆 魚醤(魚介類) 主: 卵 小麦 大豆 副: 小麦 豚 大豆 りんご ごま			
12	木	ナン ダルカレー フルーツゼリーあえ	ぎゅうにゅう ミックスビーンズ だいす とりにく ぶたにく	ナン マーガリン カレールウ カクテルゼリー	たまねぎ にんじん パイン りんご	649	/	26.1	/	23.7	/	2.1	/	汁: 乳 小麦 鶏 豚 大豆 パナナ りんご 漬: 小麦 漬: 大豆 もも りんご			
13	金	ごはん はくさいスープ シューマイ(小1・中2) チンジャオロースーふういため	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく シューマイ	ごはん てんぷん あぶら ごまあぶら	だけのこ にんじん ながねぎ はくさい ビーマン ハブリカ もやし えのきだけ	621	788	22.8	27.9	21.3	23.1	2.2	2.4	汁: 小麦 鶏 豚 大豆 ごま 主: 小麦 鶏 豚 大豆 副: 小麦 鶏 豚 大豆			
16	月	ごはん ショア かきたまじる あじフライ はくさいサラダ	ショア とうふ かつおぶし ハム たまご あじフライ	ごはん てんぷん あぶら マヨネーズ	きゅうり にんじん ながねぎ はくさい えのきだけ	646	774	22.2	27.2	17.8	19.1	1.9	2.1	汁: 卵 小麦 大豆 主: 小麦 大豆 副: 卵 小麦 豚 大豆			
17	火	ごはん とうふとわかめスープ めだまやき ★中3 第2位 ガパオ【タイ】	ぎゅうにゅう だいす とうふ とりにく ぶたにく わかめ めだまやき	ごはん あぶら ごまあぶら	だけのこ にんじん ながねぎ ビーマン もやし えのきだけ	619	767	27.9	32.8	24.2	26.3	2.1	2.3	汁: 小麦 鶏 豚 大豆 ごま 主: 卵 乳 大豆 副: 小麦 鶏 豚 大豆 ごま			
18	水	ごはん せんべいじる とりつくね だいこんのそぼろに お祝いミニオムレットいちご(小のみ)	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ とりにく ぶたにく とりつくね	ごはん さとう おつゆせんべい あぶら ミニオムレット	グリーンピース キャベツ ごぼう だいこん にんじん ながねぎ しいたけ	661	830	24.9	32.8	20.7	25.1	1.5	1.8	汁: 小麦 さば 鶏 大豆 主: 小麦 鶏 大豆 副: 小麦 豚 大豆 漬: 卵 乳 小麦 大豆			
19	木	まるパン クリームシチュー ハンバーグピカタ はるさめサラダ	ぎゅうにゅう いんげんまめ とりにく ハム ハンバーグピカタ	まるパン じゃがいも はるさめ マーガリン シチュールウ たまねぎドレッシング	グリーンピース きゅうり たまねぎ にんじん とうもろこし	629	780	27.2	33.3	24.2	27.4	2.2	2.5	汁: 乳 小麦 鶏 豚 大豆 主: 卵 小麦 鶏 大豆 副: 豚 大豆 りんご 漬: 乳 小麦 豚 大豆			
23	月	ごはん はくさいのみそしる にくだんご(小1・中2) きりぼしだいこんのいために	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく にくだんご	ごはん あぶら	こんにやく にんじん きりぼしだいこん はくさい しいたけ ぶなしめじ	629	785	23.2	29.1	20.6	24.9	1.7	2.4	汁: 大豆 主: 小麦 豚 大豆 副: 小麦 豚 大豆			
24	火	むぎめし ★中3 第3位 千キンカレー ふくじんづけ ブロッコリーサラダ	ぎゅうにゅう とりにく しそひじき	もちむぎごはん じゃがいも マーガリン カレールウ	グリーンピース たまねぎ ふくじんづけ にんじん とうもろこし ブロッコリー	633	785	23.2	27.9	18.6	21.1	2.1	2.3	汁: 乳 小麦 鶏 豚 大豆 パナナ りんご 漬: 小麦 大豆 副: 小麦 大豆			
25	水	ごはん けんちんじる いわしハンバーグ もやしのごまぼんずサラダ	ぎゅうにゅう ちくわ とうふ とりにく いわしハンバーグ	ごはん さとう あぶら すりごま	こんにやく にんじん ごぼう こまつな だいこん ぶき もやし しいたけ	629	783	23.3	27.1	19.1	22.6	1.7	1.9	汁: 小麦 さば 鶏 大豆 主: 大豆 魚介類 副: 卵 小麦 大豆 ごま			

★野辺地中学校3年生を対象に行った リクエストアンケート「卒業までにもう一度食べたい給食」のランキング上位メニューです。

\*材料の都合で献立が変更になることもあります。太文字は野辺地産の予定です。  
\*アレルギー表示欄は、汁：食缶、主：主菜、副：副菜、漬：福神漬、デ：デザートです。

★裏面に「給食だより」があります。

# 3月 給食だより

いよいよ3月です。春一番が吹き、日差しもいちだんと春らしくなってきます。春はもうそこまで来ています。さて3月は学年のまとめ、そして新しい学年、新しい学校への旅立ちの準備の月です。どの学年も、4月には新しい扉をドキドキワクワクしながら開くことでしょう。そのためにも、3月は元気に、そして心残りなく過ごせるといいですね。

## 一年の給食をふり返ってみよう!



給食についても、一年をふり返ってみましょう。きまりを守り、楽しく給食時間を過ごすことができましたでしょうか。できたと思うものの□に○をつけてみましょう!

### 給食準備について

- 給食当番の仕事は  
しっかりできましたか?



- 食事の手洗いは  
ていねいにできましたか?



- 食器のならべ方（配ぜん）  
にも気をつけて食べることが  
できましたか?



### 栄養について

- 朝ごはんは毎日食べましたか?



- 朝ごはんは、おかずも  
一緒に食べられましたか?



- 野菜を毎日、食べて  
いましたか?



### 給食時間について

- はしを正しく使い、おわんを  
手をもって食べていましたか?



- 「いただきます」「ごちそう  
さまでした」の食事のあいさつは  
できましたか?



- 食事はよくかんで  
食べられましたか?



★結果はどうでしたか?

「○」の数がたくさんあった人は良い食習慣をこれからも続けていきましょう。

「○」の数が少なかったなと思う人は、できるところを少しずつ増やしていきましょう!

## ひなまつりの行事食

3月3日は「桃の節句」です。「ひなまつり」ともいい、女の子の健やかな成長と幸せを願う行事です。給食では「ひなまつりももゼリー」がつかます。

### ひしもち

ひし形に切った3色のおもちを重ねたものです。それぞれの色に意味があり、赤は「魔除け」、白は「清浄」、緑は「健康」を表すといわれたり、「桃の花」「雪」「大地」を表すともいわれます。健やかな成長への願いが込められています。



### ちらしずし

お祝いにぴったりの華やかな料理です。具材として縁起物(えび、れんこん、まめ、錦糸卵、にんじん)や、旬の食材(菜の花・きぬさや)を使うことも多いです。



### ひなあられ

ひなあられの4色(赤・緑・黄・白)は、日本の四季(春・夏・秋・冬)を表しているといわれ、「一年を通して幸せに暮らしてほしい」という願いがあります。ただ、もともとはひしもちを砕いて作ったので昔は3色だったそうです。



★野辺地町学校給食共同調理場 公式Instagramで学校給食に関する情報を毎日配信しております。ぜひフォローよろしくお願いいたします!



NOHEJI\_KYUSHOKU