

3月 給食だより



献立は都合により変更する場合があります。

平成30年3月 出雲崎中学校

日	曜	主食	飲み物	主菜	副菜	汁物	デザート	1群	2群	3群	4群	5群	6群	1群+2群+3群+4群+5群+6群 たんぱく質(g) 食塩(g)
1	木	ごはん	牛乳	アジのピリ辛焼き	ひじきサラダ	わかめみそ汁		アジ 鶏肉	ひじき わかめ 牛乳	にんじん	しょうが しらたき きゃべつ きゅうり コーン もやし ねぎ	米 じゃがいも 車麩	油	756 30.2 2.1
3年生最終日														
2	金	ごはん	牛乳	とんかつ甘だれ	コールスローサラダ	はまぐりのすまし汁	お祝いデザート	豚肉 卵 ツナ 豆腐 かまぼこ はまぐり	わかめ 牛乳	にんじん	きゃべつ コーン きゅうり もやし えのき だいこん たまねぎ	米 庄内麩	油	815 34.0 2.3
5	月	卒業証書授与式 卒業おめでとう★												
6	火	ピザトースト	牛乳	ツナサラダ	チキンクリームシチュー	デコボン		ウインナー ツナ 鶏肉 ほたて	チーズ 牛乳	トマト ピーマン にんじん スナップエンドウ いんげん	しめじ たまねぎ きゃべつ きゅうり もやし エリンギ コーン デコボン	パン じゃがいも	油 マーガリン	783 34.5 3.9
7	水	わかめごはん	牛乳	とりのみそつくね	おかかかえ	けんちん汁		鶏肉 卵 ちくわ 豆腐 油揚げ うち豆 ほたて	わかめ ひじき 桜エビ 牛乳	いんげん こまつな にんじん	たまねぎ えのき きゃべつ もやし コーン だいこん ねぎ つきこん しいたけ	米 玄米 じゃがいも 車麩	ごま 油	724 27.7 2.3
8	木	ごはん	牛乳	手作り野菜しゅうまい	カレーもやし	マーボー豆腐	スイートポテト	白身魚 おから かにかま 豆腐 豚肉	牛乳	にんじん ほうれんそう えだまめ	たまねぎ きゃべつ たけのこ しいたけ もやし コーン ねぎ えのき	米 しゅうまい皮 さつまいも	油	811 31.3 2.9
3月11日は、東日本大震災から7年です。 防災について考えよう給食														
9	金	ごはん	牛乳	ふっかつフライ	切り干しソース炒め	すいとん汁		ツナ うち豆 高野豆腐	牛乳	にんじん	きりぼし もやし だいこん ごぼう はくさい しめじ ねぎ	米 車麩 小麦粉	油	815 25.5 2.0
12	月	ソフトめん	牛乳	カレーうどん汁	ごまドレサラダ	手作り肉まん		豚肉 油揚げ かにかま 鶏肉	ひじき 牛乳	にんじん ほうれんそう	たまねぎ たけのこ しめじ きゃべつ きゅうり コーン ねぎ しいたけ	米 ホットケーキミックス	油 ごま	842 34.0 4.0
13	火	米粉 バーガーパン	牛乳	手作りコロック	パックソース	ボイル野菜	野菜スープ	ベーコン 豚肉 かまぼこ	ひじき チーズ	にんじん えだまめ	たまねぎ きりぼし きゅうり もやし コーン きゃべつ えのき	パン じゃがいも	マーガリン	753 28.0 3.8
14	水	ごはん	牛乳	サワラ西京焼き	手作りプリン	切り干し大根五目煮	キャベツみそ汁	サワラ 油揚げ さつま揚げ うち豆 厚揚げ	牛乳	にんじん いんげん こまつな かぼちゃ	きりぼし しいたけ つきこん きゃべつ たまねぎ えのき	米	油	778 31.8 1.7
15	木	ごはん	牛乳	豚肉しょうが炒め	のり酢かえ	中華なめこスープ		豚肉 ツナ かに 卵 ほたて	のり わかめ 牛乳	にら ほうれんそう にんじん	たまねぎ えのき しょうが きゃべつ もやし コーン たけのこ なめこ しいたけ めぎ きりぼし きくらげ	米	油	767 32.9 2.6
16	金	ごはん	牛乳	銀ダラピリ辛焼き	もやしおひたし	沢煮椀		銀ダラ ちくわ かつお節 かまぼこ 高野豆腐	牛乳	こまつな にんじん きぬさや	ねぎ しょうが もやし きりぼし コーン えのき たけのこ しいたけ だいこん	米 はるさめ	ごま あぶら	723 27.2 2.3
19	月	ごはん	牛乳	白身魚野菜あんかけ	五色和え	山菜みそ汁		赤魚 卵 かまぼこ 高野豆腐	牛乳	にんじん ほうれんそう	たまねぎ たけのこ きゃべつ きりぼし 山菜 もやし	米 じゃがいも	油	751 29.5 2.1
20	火	ゆかりごはん	牛乳	ふくさ卵	野菜おひたし	肉じゃが		鶏肉 豆腐 うち豆 卵 かまぼこ 油揚げ 牛肉	牛乳	にんじん かぼちゃ ほうれんそう いんげん	たまねぎ もやし きゃべつ しらたき	米 じゃがいも	油 ごま	792 33.4 2.1
21	水	春分の日												
22	木	五目ごはん	牛乳	手作りエビフライ	クレープ	チキンサラダ	かぶのみそ汁	鶏肉 エビ 高野豆腐 卵	ひじき ちりめん 牛乳	にんじん こまつな えだまめ	しいたけ ごぼう きゃべつ きゅうり きりぼし コーン かぶ	米 玄米	油	814 34.2 2.3



1年間ありがとうございました

今年度は、延べ197回の給食を実施しました。(学年によって回数が変わります)

地元出雲崎の食材や季節の食材をたくさん使用できたのも、地域の方々や給食に関わる
 方々の協力のおかげです。また、毎日心を込めて調理して下さった調理員さんにも感謝
 しましょう。

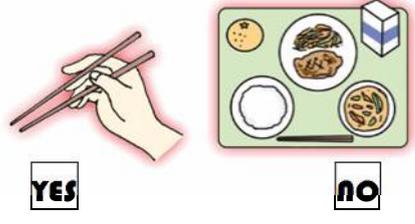
また来年度も、出雲崎らしさを大切に、みなさんの心と体が温まる給食作りを目指し
 ていきたいと思っております。



1年間の食事をふり返ろう

食育達成度チェック!!

今年度の自分の食生活について、セルフチェックしてみましょう。

<p>① 毎日バランスの良い朝食を食べて登校できた。</p>  <p>YES NO</p>	<p>② 食べ物の働きや栄養について考えながら食事をした。</p>  <p>YES NO</p>	<p>③ 地域に伝わる郷土料理や、地域や季節の食品を知り、味わって食べた。</p>  <p>YES NO</p>
<p>④ 食べ物や関わる人々に感謝の気持ちをもって食べた。</p>  <p>YES NO</p>	<p>⑤ 苦手な食べ物にも挑戦して、克服できた。</p>  <p>YES NO</p>	<p>⑥ 食事のマナーに気をつけて、楽しく会食ができた。</p>  <p>YES NO</p>

皆さんの体は、自分が食べたものでできています。どんな物を食べたかで、自分自身の健康に影響します。

また、食事には、体をつくり健康を保持するだけでなく、先人から受け継がれた文化の伝承や生活の楽しみという目的もあります。

毎日の給食時間が、食への関心を高めるだけでなく、自分自身の健康や人との関わりについて考えるきっかけとなればうれしいです。

給食時間に限らず、家庭での食事でもチェック項目の内容を意識して食事をしましょう。

食事マナーの基本 はしの使い方チェック!

進級・進学等で大勢が集まる食事会が催される時季です。中学生として、正しいはしづかいを身につけましょう。知らずにやっていると、恥をかきますよ!

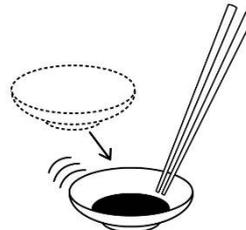
こんなはしづかいは NG!!



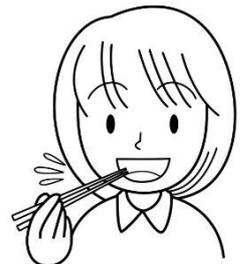
《さしばし》
食べ物ははしに突き刺す



《迷いばし》
おかずにはしを付けたり
はずしたりを繰り返す



《寄せばし》
食器をはしで動かす



《ねぶりばし》
何もつかまずにはし
先をなめる。