



	月	火	水	木	金	
献立	1	2	3	4	5	
	<p>セレクトデザート (宇治コレートケーキ ストロベリーケーキ レアチーズムース の中から選んだもの)</p> <p>ラーメン サラダ</p> <p>キムチ チャーハン</p> <p>ワンタン わかめ スープ</p>	<p><b>卒業式</b></p> <p>卒業 おめでとう!</p>	<p>菜の花 サラダ</p> <p>マカロニ グラタン</p> <p>ひとくち もちゼリー</p> <p>ひなまつり スープ</p> <p>ココア米粉パン</p>	<p>五目 ひじき</p> <p>銀鮭の 照り焼き</p> <p>ごはん</p> <p>青菜の みそ汁</p>	<p>春雨の ピリカラ 炒め</p> <p>コロック</p> <p>ごはん</p> <p>親子汁</p>	
	<b>3年生卒業お祝い献立</b>					
	1群:2群	ハム 豚肉 なたと	わかめ 牛乳	卵 ハム あさり はんぺん 卵	チーズ 牛乳	銀鮭 大豆 みそ さつま揚げ
	3群:4群	にんじん	白菜 ねぎ キャベツ えのき	小松菜 にんじん ほうれん草	キャベツ まねこ マッシュルーム	にんじん 小松菜 さやいんげん
5群:6群	米 小麦粉 米粉 砂糖	ごま 油	黒糖パン マカロニ ゼリー	バター 油	米 砂糖 じゃがいも	
栄養価	771kcal/26.3g/3.3g		803kcal/36.7g/3.8g		838kcal/27.9g/2.6g	
献立	8	9	10	11	12	
	<p>中華 もやしあえ</p> <p>わかさぎ フライ 3こ</p> <p>ごはん</p> <p>大根の オイスター ソース煮</p>	<p>しゅぶしゅぶ サラダ</p> <p>いかの 塩こうじ 焼き</p> <p>わかめ ごはん</p> <p>みそ けんちん汁</p>	<p>こんにゃく サラダ</p> <p>手作り しゅうまい 2こ</p> <p>ちゅうかめん</p> <p>五目 あんかけ ラーメン (スープ)</p>	<p>おから ポテト サラダ</p> <p>白身魚の レモンソース</p> <p>ごはん</p> <p>沢煮焼</p>	<p>フルーツ ヨーグルト</p> <p>ひじきと チーズ のサラダ</p> <p>キーマ カレーライス</p>	
	1群:2群	豚肉 うずらの卵 厚揚げ	わかさぎ 牛乳	いか 豚肉 みそ 豆腐 油揚げ	わかめ 牛乳	豚肉 大豆
	3群:4群	にんじん チンゲン菜	もやし 大根 きゅうり	にんじん	キャベツ もやし きゅうり ねぎ 大根	にんじん 小松菜
	5群:6群	米 小麦粉 米粉 砂糖	ごま 油	中華めん 砂糖 小麦粉	油	中巻めん 砂糖 小麦粉
栄養価	775kcal/30.5g/2.3g		703kcal/33.0g/2.8g		806kcal/39.1g/3.8g	
献立	15	16	17	18	19	
	<p>昆布漬け</p> <p>チキン タレカツ</p> <p>ごはん</p> <p>車ふと 小松菜の みそ汁</p>	<p>寒天 サラダ</p> <p>さばの 香味やき</p> <p>ごはん</p> <p>かきたま 汁</p>	<p>しょうゆ フレンチ</p> <p>あわ 栗あめトースト*</p> <p>キートボール のトマト煮</p>	<p>じゃこ おひたし</p> <p>厚焼き たまご</p> <p>ごはん</p> <p>すき焼き 風煮</p>	<p>とう菜の おひたし</p> <p>新尾油揚げ のごまだれ かけ</p> <p>デザート</p> <p>しょうゆ おこわ</p> <p>わかめと豆腐の すまし汁</p>	
	<b>食育の日こんだて</b>					
	1群:2群	鶏肉 豆腐 みそ	昆布 牛乳	卵 さば 鶏肉 豆腐	わかめ 牛乳	豚肉 ハム
	3群:4群	にんじん 小松菜	きゅうり 大根 キャベツ えのき	小松菜 にんじん	寒天 きゅうり キャベツ ねぎ	にんじん トマト 小松菜 フロccoli
5群:6群	米 車越 小麦粉 砂糖	ごま 油	食パン 砂糖 じゃがいも	バター	卵 豚肉 豆腐	
栄養価	871kcal/30.2g/2.7g		838kcal/31.2g/2.6g		745kcal/25.8g/3.2g	
献立	22	23	24	3年生のみなさんへ		
	<p>切干大根の ハンバーグ サラダ</p> <p>BBQソース</p> <p>ごはん</p> <p>春野菜の みそ汁</p>	<p>スイートポテト</p> <p>マーボー 厚揚げ丼</p> <p>みそワンタン スープ</p>	<p>のり酢 あえ</p> <p>鶏の 唐揚げ</p> <p>ごはん</p> <p>豚汁</p>	<p><b>3年生のみなさんへ</b></p> <p>ご卒業 おめでとう ございます</p> <p>卒業生のみなさん、ご卒業おめでとう ございます。みなさんは、これまでの学 校生活でたくさんのことを学んできた た。今後、自分自身で食べるものを選 んだりつくり出す機会が増えてきます。 食べることを大切に、元気に充実した 毎日を送ってください。</p>		
	<b>給食最終日</b>					
	1群:2群	豚肉 豆腐 ツナ みそ 油揚げ	わかめ 牛乳	豚肉 鶏肉 ツナ 豆腐 みそ	のり 牛乳	
	3群:4群	にんじん どう菜	切干大根 コーン キャベツ 玉ねぎ	にんじん たら チンゲン菜	たけのこ ねぎ しいたけ	
5群:6群	米 じゃがいも 砂糖	油 ごま	米 小麦粉 米粉 砂糖	ごま 油		
栄養価	854kcal/31.0g/2.6g		949kcal/33.2g/2.9g		848kcal/33.4g/2.5g	
<p><b>今月の出雲崎産</b></p> <p>車ふと 米 味噌</p>						

★都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。





# 食育だより

～ 家族で読みましょう ～



毎月19日は  
「食育の日」

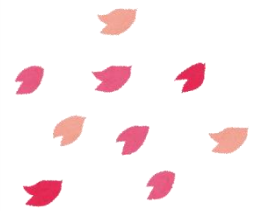
令和3年3月  
出雲崎中学校

寒さが少し和らぎ、待ちに待った暖かい春は、すぐそこまで来ています。さて、今年度も残りわずかとなりました。みなさんは1年間、給食を通して様々なことを学んできました。給食が栄養になって体も心も大きく成長していることでしょうか。3月はそんな1年間を振り返り、できるようになったこと、これから頑張りたいことを考えてみましょう。

## 1年間の 総まとめ 食生活をふりかえろう

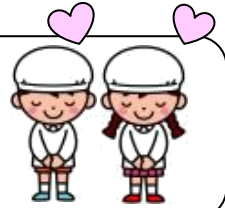
1年間の食生活をふりかえって、できたことに○をつけてみましょう。できたことはこれからも続け、できなかったことは「なぜできなかったのか」を考えて、改善していきます。

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 朝食を毎日とった                    | <input type="checkbox"/> 栄養バランスのよい食事を心がけた  |
| <input type="checkbox"/> 規則正しい時間に食事をした               | <input type="checkbox"/> 食品表示を見るように心がけた    |
| <input type="checkbox"/> 肉・魚・野菜などを使い、安全と衛生に注意して調理できた | <input type="checkbox"/> 地域の食材や食文化について理解した |
| <input type="checkbox"/> 塩分・脂質・糖分のとりすぎに気をつけた         |  |



## 1年間ありがとうございました!

給食室では、衛生管理に気を付け、安全でおいしい給食を毎日提供できるように努めてきました。子どもたちからの「おいしかったです」という声や空っぽになって返ってくる食缶を見る喜びが、大きな励みになっています。今年度も学校給食に対してご理解とご協力をいただき、ありがとうございました。



できることから始めよう

## 環境によい生活

環境のためにできることを実践してみませんか?

## 持続可能な社会を目指そう

わたしたちの住む地球は、地球温暖化ごみの量の増加、生物多様性の危機など、様々な環境問題を抱えています。これは、わたしたちの生活が地球の自然が持つ許容力を超えるほど、地球環境に大きな負荷を与えているからです。限りある資源を大切にするために、環境のためにできることを考えて実行していきましょう。



## 3Rの取り組み

リデュース Reduce	リユース Reuse	リサイクル Recycle
使う資源やごみの量を減らすこと	使えるものはくりかえし使うこと	資源として再び利用すること

(例えば、エコバッグを持つなど)

(例えば、フリーマーケットなどで不要品を再利用することなど)

(例えば、ゴミの分別をするなど)

3Rとはリデュース(発生抑制) リユース(再使用) リサイクル(再生利用)の循環型社会を推進する取り組みです。また、消費者の態度としてリフーズ(不要な物を拒否する)も大切です。(例えば、わりばしやスプーンを断るなど)

## 環境にやさしい クッキング

調理をする時に、環境のことを考えて、工夫をしましょう。

水を出しっぱなしにしない



火加減を調節する



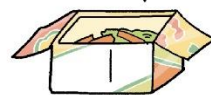
食べきれぬ量をつくる



油をふいてから洗う



生ごみは水をよく切る



冷蔵庫の開閉は少なくする

