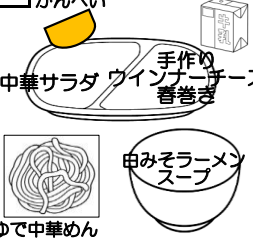
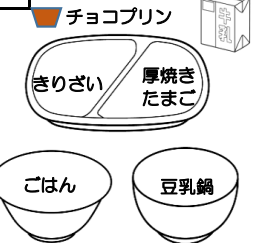
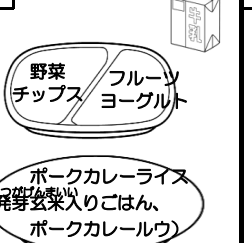
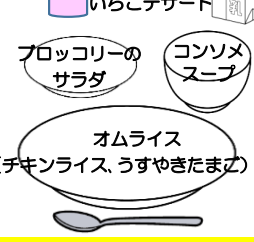




献立予定表

令和6年 3月
出雲崎中学校

月		火		水		木		金			
こんだて		 ご卒業 おめでとう ございます 卒業生みなさん、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まし た。今後、自分自身で食べるものを選ん だりつくったりする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。		ひな祭りの行事食 ～ひしもち～  ひしもちは、赤（桃色）、白、緑のもちを 重ねたもので、それぞれの色には、願いや意味 がこめられています。 【ひしもちの色の意味】 赤（桃色）→太陽の色に通じ、魔除けを意味 白→純白の雪を表現 緑→よもぎの繁殖力の強さから、健康や強い 生命力への願い。 ※ひなまつり献立をお楽しみに♪		 副菜 主菜 しゅうよく 主 食 しるもの 汁 物		1  ひしもち 和風 マカロニサラダ きざみのり  ちらし寿司  沢煮碗 ひなまつり献立			
赤	主に体を作るものになる食品		鶏卵 ツナ 大豆 豚肉 かまぼこ かつお節		牛乳 のり						
緑	主に体の調子を整えるものになる食品		小松菜 人参		たまねぎ キャベツ たけのこ えのきたけ ごぼう						
黄	主にエネルギーのもとになる食品		米 発芽玄米 ひしもち		マヨネーズ						
栄養価			エネルギー(kcal)/たんぱく質(g)/塩分(g)		732kcal/27.4g/2.2g						
4		5		6		7		8			
こんだて		 卒業式		 かんぺい 中華サラダ ウィンナーチーズ 春巻き  ゆで中華めん 白みそラーメン スープ		 ねりごま あえ 三色野菜の 肉巻き ごはん 鮭の かす汁		 こまつナムル マグロとレバーの ヤンニョムがらめ ごはん もずく スープ			
赤	油揚げ 銀たらの ハム 湯葉 なた	牛乳 ちりめんじゃこ	豚肉 ウィンナー ハム なた	牛乳 わかめ チーズ	豚肉 鮭	牛乳	マグロ 豚レバー 大豆 ハム 豆腐 なた	牛乳 もずく			
緑	人参	ごぼう キャベツ きゅうり コーン ねぎ しいたけ きめぎや	人参 テンゲンサイ	もやし キャベツ ねぎ たけのこ コーン きゅうり 甘平	人参 さやいんげん 小松菜 ほうれんそう	ごぼう もやし 大根 ねぎ	小松菜 人参 テンゲンサイ	もやし えのきたけ ねぎ			
黄	米 もち米 砂糖 ケーキ	油 マヨネーズ	めん 砂糖	油 ごま	米 砂糖 じゃがいも	油 ごま	米 じゃがいも 砂糖 はちみつ	油 ごま			
栄養価	874kcal/30.8g/2.7g		885kcal/36.8g/3.7g		765kcal/33.5g/2.3g		851kcal/37.8g/2.3g				
11		12		13		14		15			
こんだて		 はまさき ストック サラダ 車麩の揚げ煮 2こ ごはん 常備野菜の みそ汁		 鯉の 寒天サラダ みそマヨコーン 焼き ごはん 豚汁		 チョコプリン きりざい 厚焼きたまご ごはん 豆乳鍋		 野菜 チップス フルーツ ヨーグルト ポークカレーライス (発芽玄米入りごはん、 ポークカレールー) ごはん 春雨 スープ		 のり酢あえ 鶏肉の 唐揚げ ごまわかめ ごはん 春雨 スープ	
赤	車麩 大豆 ツナ	牛乳 ひじき わかめ	鮭 鶏肉 豚肉 豆腐	牛乳 茎わかめ	鶏卵 大豆 鶏肉 豆腐 鯛	牛乳 あさり	豚肉	牛乳 ヨーグルト	鶏肉 ツナ 豚肉		
緑	人参	切干大根 大根 玉ねぎ はまさき	人参	玉ねぎ コーン キャベツ きゅうり ごぼう 大根 ねぎ	人参 小松菜	大根 白菜 えのきたけ しいたけ ねぎ	人参 かぼちゃ	玉ねぎ れんこん 黄桃 みかん りんご ルレクチェ	小松菜 人参 テンゲンサイ		
黄	米 じゃがいも 砂糖	油 マヨネーズ	米 砂糖 じゃがいも	マヨネーズ 油	米 砂糖	ごま	米 発芽玄米 砂糖 じゃがいも さつまいも	油	米 でんぶん		
栄養価	785kcal/24.1g/2.4g		763kcal/33.8g/2.4g		894kcal/39.2g/2.7g		837kcal/24.2g/1.8g		805kcal/30.1g/2.5g		
18		19		20		21		22			
こんだて		 キム 卵の花 カレイの たたき揚げ ごはん かき玉 みそ汁		 せとか ゆばサラダ さわら 照り焼き ごはん のっぺい汁		 春分の日		 カレー きんぴら チーズ ダッカルビ ごはん わかめ スープ		 手作り いちごデザート ブロッコリーの サラダ コンソメ スープ オムライス (チキンライス、うすやきたまご) 3学期給食最終日	
赤	ベーコン おから 豆腐 鶏卵 カレイ	牛乳	さわら 湯葉 ハム ほうたけ かまぼこ 鶏肉	牛乳	鶏肉 豚肉 豆腐 なた	牛乳 わかめ あさり	鶏肉 ウィンナー 鶏卵 ハム	牛乳			
緑	人参 ほうれんそう	白菜 玉ねぎ グリンピース ねぎ えのきたけ	人参	キャベツ きゅうり れんこん せとか たけのこ しいたけ	人参 ビーマン パプリカ	ごぼう ねぎ えのきたけ たけのこ きくらげ	人参 小松菜 ブロッコリー	玉ねぎ グリンピース マッシュルーム コーン キャベツ きゅうり			
黄	米 油 砂糖 じゃがいも	油	米 砂糖 じゃがいも	油 マヨネーズ	米 砂糖 じゃがいも	油 ごま	米 砂糖	バター 油			
栄養価	777kcal/31.3g/2.6g		832kcal/36.0g/2.2g		749kcal/37.2g/2.7g		935kcal/31.6g/2.5g				

★都合により献立が変更になる場合があります。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6年3月
出雲崎中学校

<今月の給食目標>

食生活を反省をし、生活に生かそう。

今年度も残りわずかとなりました。みなさんは1年間にわたり、おいしい給食を食べながらさまざまな食に関することを学んできました。今月は、給食の時間をふりかえて来年度の食生活における目標を立ててみましょう。



給食の時間をふりかえろう

できたものには□にチェックを入れて、給食の時間のふりかえりをしましょう。



☐ 協力して給食の準備をすることができた



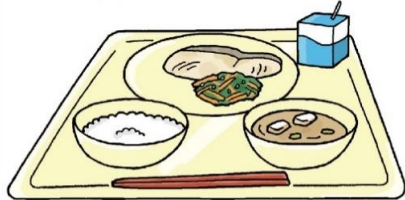
☐ 1人分の量をきれいに盛りつけた



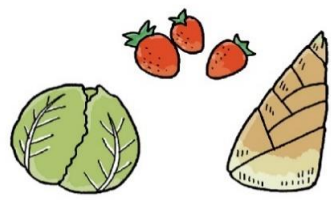
☐ 楽しく会食することができた



☐ バランスのよい食事のとり方がわかった



☐ 地域の地場産物がわかった



☐ 感謝の気持ちを持って食べることができた



チェックがつかなかったところは、新学期に向けてできるように取り組んでいきましょう。

はるやす ちゅう しょくじ じゅんぴ てつだ けんこう かんが た す
春休み中も食事の準備のお手伝いをしたり、健康のことを考えながら食べたりして過ごしましょう。



さいがい そな 災害に備えよう

元日の「令和6年能登半島地震」から2か月が経過しましたが、災害はいつ起こるか分かりません。災害に備えて、家族で食料・飲料などの備蓄は十分にあるか確認しておきましょう。

そな 備えておきたい食料リスト

日頃から利用できる食料備蓄の一例です。

【主食】

- ☐ 米（無洗米が便利）
- ☐ レトルトごはん・おかゆ
- ☐ アルファ化米
- ☐ 缶入りのパン
- ☐ 粉物（小麦粉など）
- ☐ 乾めん（そうめん、パスタなど）
- ☐ もち



【主菜】

- ☐ 肉、魚、豆の缶詰
- ☐ カレーなどのレトルト食品
- ☐ 乾燥豆
- 【副菜】
- ☐ 野菜の缶詰、瓶詰
- ☐ 切り干しだいこんなどの乾物
- ☐ 日持ちする野菜



【果物・菓子】

- ☐ ドライフルーツ
- ☐ 果物の缶詰
- ☐ チョコレート



【飲料】

- ☐ 水
- ☐ 茶
- ☐ ジュース



【調味料】

- ☐ 砂糖 □塩
- ☐ 酢 □しょうゆ
- ☐ みそ



にち やさい かんぶつ
11日にストック野菜や乾物を
しょう ぼうさいきゅうしょく よてい
使用した「防災給食」を予定

しました。レシピをQRコードから
読み取って、ご活用ください。

