

令和6年3月 学校給食予定献立表

岩国市立美和中学校

日 曜	献立名	主に体の組織をつくる(赤)		主に体の調子を整える(緑)		主にエネルギーになる(黄)		栄養価 エネルギー kcal 鉄 mg カルシウム mg	
		牛乳	1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミンC	5群 炭水化物		6群 脂質
1 金	ちらし寿司 ごま和え 豆腐汁 ひなまつり大福	○	卵 油揚げ えび	牛乳	人参 きぬさや ほうれん草 人参 ねぎ	ごぼう しいたけ もやし 玉ねぎ	精白米 強化米 砂糖 砂糖 ひなまつり大福	ごま ごま	737 kcal 3.6 mg 437 mg
4 月	パエリア スパニッシュオムレツ コンソメスープ プリン	○	えび いか 鶏肉 卵 ベーコン ベーコン	牛乳	パセリ 人参 ピーマン 人参 ブロccoli	玉ねぎ マッシュルーム にんにく 玉ねぎ 玉ねぎ 白菜	じゃがいも 粉あめ 砂糖	油	773 kcal 2.6 mg 341 mg
5 火	ピザパンorクロワッサン ポトフ 卒業祝献立 ごぼうサラダ お祝いデザート(いちごのジュレ)	○	フランクフルト	牛乳	人参 人参	玉ねぎ 大根 キャベツ ごぼう とうもろこし きゅうり	ピザパン クロワッサン じゃがいも いちごのジュレ	マヨネーズ	665 kcal 2.5 mg 368 mg
6 水	キムチごはん 餃子 かき玉スープ	○	豚肉 豚肉 卵 豆腐	牛乳	人参 ねぎ ニラ 小松菜	白菜 玉ねぎ 玉ねぎ えのきたけ	精白米 強化米 小麦粉 でん粉	ごま ごま油	640 kcal 3.7 mg 319 mg
7 木	ごはん チキンカツカレー(カレー、豚ヒレカツ) ポパイサラダ はちみつレモンゼリー	○	豚肉 ハム	牛乳 チーズ	人参 ほうれん草	玉ねぎ にんにく しょうが とうもろこし	精白米 強化米 じゃがいも パン粉 はちみつレモンゼリー	マヨネーズ	960 kcal 4.4 mg 327 mg
8 金	卒業式								
11 月	ごはん 麻婆豆腐 中華サラダ いちご	○	豆腐 豚肉 茎わかめ	牛乳	人参 ニラ 人参	玉ねぎ たけのこ しいたけ にんにく しょうが キャベツ とうもろこし いちご	精白米 強化米 砂糖 でん粉 砂糖	ごま油 ごま油	736 kcal 3.4 mg 383 mg
12 火	ココアパン マカロニのクリーム煮 小松菜サラダ	○	鶏肉 ツナ水煮	牛乳 牛乳	人参 ブロccoli 小松菜	玉ねぎ しめじ キャベツ レモン	コッペパン ミルメークココア じゃがいも マカロニ 砂糖	油	739 kcal 2.7 mg 405 mg
13 水	ビビンバ 春巻 春雨スープ ミニ大福	○	牛肉 卵 豚肉 ベーコン	牛乳	ほうれん草 人参 ねぎ 人参	もやし しょうが にんにく 玉ねぎ とうもろこし 玉ねぎ	精白米 強化米 砂糖 小麦粉 春雨 ミニ大福	ごま ごま油 油 ごま油	921 kcal 4.9 mg 316 mg
14 木	ごはん いわしの梅煮 引き菜炒り こづゆ わらびもち	○	いわし 油揚げ 貝柱 きな粉	牛乳	人参 人参 ほうれん草	大根 しいたけ きくらげ	精白米 強化米 砂糖 白玉粉 里芋 こんにゃく 砂糖 わらび粉	ごま ごま油	652 kcal 1.7 mg 295 mg
15 金	しらすごはん 韓国風肉じゃが ごまじゃこサラダ りんごジュレ	○	牛肉 豆腐 ちくわ 赤みそ とりささみ	牛乳	さやいんげん 人参	玉ねぎ にんにく キャベツ セロリ 玉ねぎ	精白米 強化米 じゃがいも 砂糖 砂糖 りんごジュレ	ごま ごま油 ごま油 ごま	753 kcal 3 mg 382 mg
18 月	ごはん チキンチキンれんこん おかか和え みそ汁	○	鶏肉 かつお節 豆腐 麦みそ	牛乳	ブロccoli 人参 人参 ねぎ	れんこん もやし ゆず 玉ねぎ えのきたけ	精白米 強化米 砂糖	油	739 kcal 4.5 mg 292 mg
19 火	セルフハンバーガー(ボロニアステーキ、ゆで野菜) ミネストローネ ヨーグルト	○	豚肉 鶏肉 ベーコン	牛乳 ヨーグルト	小松菜 人参 トマト	キャベツ キャベツ 玉ねぎ	コッペパン 砂糖 マカロニ		761 kcal 10.6 mg 620 mg
21 木	親子丼 しらすとチーズのサラダ 豆乳パンナコッタいちご	○	鶏肉 卵 ちくわ しらす干し	牛乳 チーズ	人参 ねぎ 人参	玉ねぎ しいたけ キャベツ きゅうり	精白米 強化米 麦 砂糖 砂糖 豆乳パンナコッタいちご	ごま油	749 kcal 5.7 mg 503 mg
22 金	ごはん いわしのアングレーズ 高野豆腐のうま煮 県産みかんゼリー	○	いわし 高野豆腐 鶏肉	牛乳	人参 さやいんげん	玉ねぎ	精白米 強化米 砂糖 パン粉	油	824 kcal 5.9 mg 381 mg
25 月	ハヤシライス ざっくりサラダ	○	牛肉 しらす干し わかめ	牛乳	人参 ブロccoli	玉ねぎ しめじ にんにく	精白米 強化米 砂糖	ごま	693 kcal 2.5 mg 309 mg

※ 都合により献立を変更することがあります、ご了承ください。太字の食品は県内産、美和産の予定です。○は、アレルギー対応献立です。

3月の食育目標・・・健康に良い食事の取り方を考えよう

季節の行事「桃の節句」

3月3日は桃の節句です。ひな祭りともいいます。女の子の健やかな成長と幸せを願う行事です。「ひな人形」や「桃の花」などを飾り、「ひしもち」や「ひなあられ」、「はまぐりの吸い物」などをいただき、祝います。

ひしもち

ひしもちの3色の色には意味がある。赤は「魔除け」、白は「清浄」、緑は「健康」を意味し、「健やかに育てほしい」との願いが込められている。

ひなあられ

ひなあられの色(赤・緑・黄色・白)は、四季(春・夏・秋・冬)を表現しているといわれ、「1年を通して幸せでいてほしい」との願いが込められている。

はまぐりの吸い物

はまぐりの貝殻は、一組の対の貝殻同士としかびったり合わないことから、「よい相手と出会い、幸せに過ごせるように」との願いが込められている。

「ひな人形」には、「女の子を災いから守り、健やかに成長して幸せになってほしい」との願いが込められ、「桃の花」には、魔除けや長寿の力があるとされ、この頃に咲くことから飾られるようになったそうです。

3年生のみなさん

ご卒業おめでとうございます

3年生のみなさんへのお祝いの気持ちを込めて、いつもとちがうパンのセレクトを出しています。3年生は、9年間食べてきた学校給食も最後になりますね。卒業後は、食べる物を自分で選択する機会が増えることと思います。しかし、皆さんはまだまだ成長期で、皆さんの体にとって何を食べるかはとても重要なことです。なんとなく食べるのではなく、「食べること」を大事にする人になってください。