3月こんだて表

令和６年３月号
中学校
日野町教育委員会

日 曜日	スプーン	献立名			たんぱく質	無機質	炭水化物	脂質	ビタミン
1 金		牛乳	ちらし寿司	いんげんのごま和え すまし汁 ひなあられ	卵 とり肉　豆腐　かまぼこ	牛乳 わかめ	米 ひなあられ	ごま	にんじん　たけのこ　れんこん　しいたけ さやいんげん たまねぎ　にんじん　しめじ ひなまつり献立
4 月		牛乳	ご飯	さわらの幽庵焼き ひじきのいため煮 キャベツのみそ汁	さわら 大豆　さつま揚げ 豆腐　油揚げ　みそ	牛乳 ひじき	米 砂糖		レモン さやいんげん　赤こんにゃく キャベツ　たまねぎ　大根　ねぎ
5 火		牛乳	コッペパン	メンチカツ キャベツサラダ 野菜スープ	メンチカツ とり肉	牛乳	パン じゃがいも	油 ドレッシング 油	キャベツ　ブロッコリー にんじん　たまねぎ
6 水		牛乳	ご飯	冬野菜の煮物 もやしのかつお和え 納豆	とり肉　厚揚げ かつおぶし 納豆	牛乳	米 さといも　砂糖　でんぷん		たまねぎ　にんじん　大根　さやいんげん もやし　チンゲンサイ
7 木		牛乳	ソフトめん	ミートソース さつまいもサラダ	豚肉　とり肉　大豆	牛乳	ソフトめん レンズ豆 さつまいも	オリーブ油　ルウ エッグケアマヨネーズ	にんにく　たまねぎ　トマト にんじん　とうもろこし　グリンピース
8 金		牛乳	麦ご飯	さばの竜田揚げ カリカリ和え かぼちゃのみそ汁	さば 豆腐　油揚げ　みそ	牛乳	米　大麦 でんぷん	油	しょうが キャベツ　つぼ漬け かぼちゃ　たまねぎ　にんじん　ねぎ
11 月		牛乳	麦ご飯	チキンカレー マカロニサラダ お祝いクレープ(いちご)	とり肉 ツナ	牛乳	米　麦 じゃがいも マカロニ クレープ	油　ルウ エッグケアマヨネーズ	にんにく　しょうが　たまねぎ　にんじん ブロッコリー　とうもろこし 卒業　お祝い献立
13 水		牛乳	麦ご飯	春巻き 春雨サラダ 八宝菜	春巻き 豚肉　うずら卵　厚揚げ	牛乳	米　大麦 春雨 でんぷん	油 ドレッシング 油	きゅうり　にんじん はくさい　チンゲンサイ　にんじん　たまねぎ　しいたけ
14 木		牛乳	ひじきご飯	五目卵焼き ごぼうのゴマドレ和え わかめのみそ汁	卵 豆腐　油揚げ　みそ	牛乳　ひじき わかめ	米	ドレッシング	ごぼう　こまつな　赤こんにゃく たまねぎ　にんじん
15 金		牛乳	ご飯	すき焼き煮 もやしとツナのぽん酢和え	とり肉　豆腐 ツナ	牛乳	米 麩　砂糖 砂糖		たまねぎ　白菜　白ねぎ　ごぼう　こんにゃく もやし　にんじん　きゅうり
18 月		牛乳	ご飯	ロパビエハ コールスローサラダ	牛すじ	牛乳	米	オリーブ油 ドレッシング	にんにく　たまねぎ　ピーマン　トマト キャベツ　にんじん　とうもろこし 世界の味　キューバ
19 火		牛乳	コッペパン	ハンバーグケチャップソース 大根サラダ コーンスープ	ハンバーグ とり肉　豆乳	牛乳	パン 砂糖	ドレッシング ルウ	大根　にんじん　きゅうり とうもろこし　たまねぎ
21 木		牛乳	中華めん	みそラーメン汁 手作りりんごケーキ ブロッコリーのごま和え	豚肉　かまぼこ	牛乳 牛乳　ヨーグルト	中華めん ホットケーキミックス　砂糖	油 ごま	たまねぎ　白菜　にんじん　ねぎ りんご ブロッコリー　カリフラワー

３月６日（水）３年生は入試のため給食がありません。
★材料・学校行事の都合により、献立を変更することもありますのでご了承ください。◥スプーンマークの付いた日は、スプーンを持ってくるとよい給食です。
お願い：3月分の給食費の口座振替日は、2月26日(月)です。　3月分の再振替日は３月１１日(月)です。口座残高の確認をお願いします。

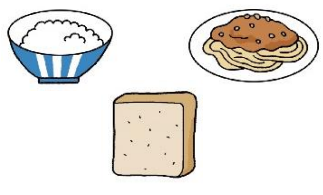
ご卒業おめでとうございます

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し、元気に充実した毎日を送ってください。

朝ごはんをしっかり食べて元気な毎日を！

朝ごはんは大切なエネルギー源

朝ごはんは、とても大切なものです。わたしたちは寝ている間にもエネルギーを使っているので、朝起きた時は、エネルギーが少なくなっています。朝ごはんを食べることで、脳と体を目覚めさせて体温が上がり、午前中に勉強したり活動したりするエネルギーを補給することができます。朝ごはんを食べるためには、早起きをして時間のゆとりを持つことも大切です。新学期にむけて、良い習慣を身につけましょう。

エネルギーのもとになる　ごはん・パン・めん

ごはんやパン、めんには、エネルギーのもとになる炭水化物が多く含まれています。毎日を元気に過ごすため、エネルギー源になる食品をしっかりとることが大切です。