

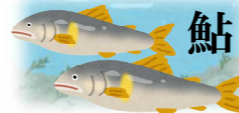
3月分 給食献立予定表

大内中学校



令和6年度

| 日 | 献立名 | 牛乳 | 主に体の組織をつくる | | 主に体の調子を整える | | 主にエネルギーになる | | エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量 |
|---------|---|---------------|------------|-----------|----------------------|---------------|------------|--------|-------------------|
| | | | たんぱく質 | 無機質 | カロテン | ビタミンC | 炭水化物 | 脂質 | |
| 3月 | 3月3日は「上巳の節句」です。女の子の成長をお祝いする日で「桃の節句」とも言います。縁起のよい具を入れたちらし寿司のほか、はまぐりのお吸い物やひしもち、ひなあられなどをいただきます。 | | | | | | | | |
| | ちらし寿司 | 鶏ひき肉、卵 | 牛乳 | にんじん | れんこん | 精白米、砂糖 | | | 701 kcal |
| | いわしの梅煮 | いわし梅煮 | | | | | | | 28.5 g |
| | 紅白はんぺん汁 | はんぺん、豆腐 | | にんじん、ねぎ | たまねぎ、大根、えのきたけ | | | | 18.0 g |
| | ミニひなあられ | | | | | ミニひなあられ | | | 3.1 g |
| 4月 | 3年生は、今日で給食終了です。小学校1年生から中学校3年生まで、9年間食べてきた給食はどうだったでしょうか。これからは自分で選んで食事をする機会も増えますが、好き嫌いせず、ごはんも野菜も肉も魚も、バランスよく食べて健康に過ごして下さいね。明日は公立高校入試です。入試に勝てるようお願いを込めてチキンカツカレーにしています。残さずいただきます。 | | | | | | | | |
| | チキンカツカレー | 山口県産チキンカツ、鶏肉 | 牛乳 | にんじん、いんげん | たまねぎ、にんにく、しょうが | 精白米、じゃがいも | 油 | | 807 kcal |
| | カラフルコールスロー | | | にんじん | キャベツ、きゅうり、コーン | 砂糖 | 油 | | 25.0 g |
| | (1,2年)ヨーグルト | | ヨーグルト | | | | | | 23.4 g |
| | (3年)お祝いケーキ | | | | | いちごケーキ | | | 2.3 g |
| 5月 | ごはん | | 牛乳 | | | 精白米 | | | 710 kcal |
| | 豚肉と厚揚げのキムチ炒め | 豚肉、生揚げ | | にんじん | たまねぎ、キャベツ、白菜キムチ、たけのこ | | ごま油 | | 31.3 g |
| | 白菜と春雨のスープ | 鶏肉、豆腐 | | にんじん、ねぎ | 白菜、しめじ | 緑豆はるさめ | ごま油 | | 21.0 g |
| 6月 | 小コッペパン | | 牛乳 | | | コッペパン | | | 784 kcal |
| | マーシャルビーンズ | | | | | マーシャルビーンズ* | | | 31.1 g |
| | クリームスパゲッティ | 鶏肉、豆乳 | | にんじん、パセリ | たまねぎ | スパゲッティ | 油 | | 25.8 g |
| | ツナと大豆のサラダ | ツナ、大豆水煮 | | 小松菜、にんじん | コーン、キャベツ | 砂糖 | 油 | | 2.5 g |
| 10月 | ごはん | | 牛乳 | | | 精白米 | | | 701 kcal |
| | 肉じゃが | 豚肉、生揚げ | | にんじん、いんげん | たまねぎ | じゃがいも、しらたき、砂糖 | 油 | | 28.1 g |
| | こんにゃくのごま酢和え | 鶏肉 | | にんじん | きゅうり | こんにゃく、砂糖 | ごま | | 17.8 g |
| 11月 | 山口市榎野川で育った、あゆの唐揚げです。山口市の魚をもっと食べて欲しい!ということから、山口市水産港湾課から補助をいただき、給食で提供しています。今までいろいろな魚種を市内で提供していただいていたのですが、あゆははじめての取組になります。しっかり揚げていますので中骨まで食べられます。よくかんでいただきます。 | | | | | | | | |
| | ごはん | | 牛乳 | | | 精白米 | | | 772 kcal |
| | 山口市産鮎の唐揚げ | あゆ | | | | でんぷん | 油 | | 32.2 g |
| | 茎わかめの即席和え | | 茎わかめの佃煮 | 小松菜 | キャベツ | | ごま | | 24.1 g |
| 12月 | 豚汁 | 豚肉、油揚げ、豆腐、麦みそ | | にんじん、ねぎ | たまねぎ、大根、ごぼう | さといも、板こんにゃく | | | 2.1 g |
| | ごはん | | 牛乳 | | | 精白米 | | | 718 kcal |
| | マーボー豆腐 | 豚ひき肉、豆腐、赤みそ | | にんじん、ねぎ | たまねぎ、たけのこ、にんにく、しょうが | 砂糖、でんぷん | ごま油 | | 29.8 g |
| もやしのナムル | | | にんじん | きゅうり、太もやし | 砂糖 | ごま、ごま油 | | 22.8 g | |
| | | | | | | | | 2.2 g | |

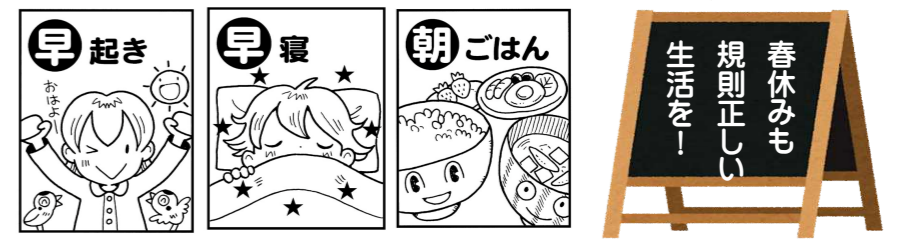


4 (火) 3年給食終了 7日 (金) 給食なし (卒業式)



| 日 | 献立名 | 牛乳 | 主に体の組織をつくる | | 主に体の調子を整える | | 主にエネルギーになる | | エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量 | |
|-----|--------------------|----|------------|-----|-------------|--------------------|---------------|-----------|-------------------|----------|
| | | | たんぱく質 | 無機質 | カロテン | ビタミンC | 炭水化物 | 脂質 | | |
| 13月 | きなこ揚げパン | | きな粉 | 牛乳 | | | | コッペパン、砂糖 | 油 | 879 kcal |
| | キャベツのソテー | | ベーコン | | ほうれん草 | キャベツ、コーン | | | | 27.2 g |
| | ミートボールと大根のスープ | | ミートボール | | にんじん、小松菜 | 大根、たまねぎ、しめじ | | | | 44.1 g |
| 14月 | ポークハヤシライス | | 豚肉 | 牛乳 | にんじん、いんげん | しょうが、にんにく、たまねぎ、しめじ | | 精白米、じゃがいも | 油 | 733 kcal |
| | スプリングサラダ | | たまご | | | キャベツ、きゅうり | | マカロニ | | 25.4 g |
| | ミルクコーヒー | | | | | | | ミルクコーヒー | | 17.8 g |
| 17月 | ごはん | | | 牛乳 | | | | 精白米 | | 731 kcal |
| | 肉信田の含め煮 | | 肉入りしのだ | | | | | 砂糖 | | 26.7 g |
| | ごま酢和え | | | | にんじん | 太もやし、きゅうり | | 砂糖 | ごま | 22.7 g |
| 18月 | かき玉汁 | | 鶏卵、豆腐 | | にんじん、ねぎ | たまねぎ、えのきたけ | | でんぷん | | 2.0 g |
| | ごはん | | | 牛乳 | | | | 精白米 | | 749 kcal |
| | 焼きハンバーグのケチャップソースかけ | | ハンバーグ | | | | | 砂糖 | | 28.7 g |
| 18月 | はなっこりーのサツと炒め | | 鶏肉 | | にんじん、はなっこりー | キャベツ | | | 油 | 22.3 g |
| | 豆腐のみそ汁 | | 豆腐、油揚げ、麦みそ | | わかめ | にんじん、ねぎ | 大根、たまねぎ、えのきたけ | | | 2.5 g |
| | ごはん | | | 牛乳 | | | | 精白米 | | 702 kcal |
| 19月 | 鶏団子鍋 | | 鶏肉、つくね | | にんじん、ねぎ | 大根、ごぼう、しめじ | | しらたまもち | | 26.4 g |
| | のり酢和え | | | | 小松菜、にんじん | キャベツ | | 砂糖 | | 14.5 g |
| | | | | | | | | | 1.8 g | |
| 21月 | ごはん | | | 牛乳 | | | | 精白米 | | 722 kcal |
| | かぼちゃコロッケ | | | | | かぼちゃコロッケ | | | 油 | 22.4 g |
| | 切り干し大根のソース炒め | | 豚肉、さつまあげ | | にんじん | 切干大根、もやし、キャベツ | | | 油 | 18.9 g |
| 24月 | 麩のすまし汁 | | 豆腐 | | にんじん、ねぎ | たまねぎ、えのきたけ | | 焼きふ | | 1.6 g |
| | ごはん | | | 牛乳 | | | | 精白米 | | 702 kcal |
| | ぎょうざ | | 県産ぎょうざ | | | | | | | 32.0 g |
| 25月 | 鶏肉とキャベツの塩ダレ炒め | | 鶏肉 | | | キャベツ、にんにく | | | ごま油 | 16.9 g |
| | わかめスープ | | 鶏肉、豆腐 | | わかめ | にんじん、ねぎ | たまねぎ、もやし | 緑豆はるさめ | | 1.8 g |
| | 親子丼 | | 鶏肉、鶏卵 | 牛乳 | にんじん、ねぎ | 玉ねぎ、ほししいたけ | | 精白米 | | 703 kcal |
| 25月 | ひじきとはなっこりーのサラダ | | ツナ | ひじき | はなっこりー、にんじん | キャベツ、コーン | | 砂糖、でんぷん | | 32.0 g |
| | 小魚アーモンド | | 小魚アーモンド | | | | | | ごま、ごま油 | 18.6 g |
| | | | | | | | | | | 1.9 g |

基本的な生活習慣を整えることはとても大切です。学校がお休みの期間も、寝る時間・起きる時間については極端には変えず2時間以内におさめましょう。朝ごはんもしっかり食べましょう。





給食だより

日中、暖かくなる日も増えてきました。うれしい反面、さみしさを感じる季節でもあります。今の学年、学校で過ごすのもあと一ヶ月ですね。この1年間に学んできたことをふり返り、来年度の食生活における目標をたててみましょう。

食生活ふりかえりチェック



- 毎日、朝ごはんを食べた
- 食事の前の手洗いをきちんとできた
- 好ききらいをせず何でも食べた
- 主食、主菜、副菜を意識して食べた
- よくかんで食べた
- 間食は時間を決めて食べた
- 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをきちんとできた



給食を通して学んだことをふりかえろう

食べたもので体は作られる

食事は、生きていく上で欠かすことのできないものです。

何を食べるか、いつ食べるか、どのくらい食べるか…

自分が選んで食べたもので、自分の体が作られていることを意識しましょう。好きなものばかり食べている人と、好き嫌い言わずバランス良くたべている人は、どちらが健康だと思いますか。積み重ねて、年齢を重ねた時にいつまでも元気でいられる人はどちらだと思いますか。

生活リズムを整える手段としての食事

朝・昼・夕の3食を規則正しくとることは、生活に健康的なリズムをもたらします。特に朝食は1日の始まりであり、大切な食事です。進級、進学しても大人になっても、1日の始まりは朝食であることを忘れないでください。

食にまつわるいろんな問題もある

食品ロス、貧困、世界全体の食品のバランス等、グローバルな視点でも食について考えられるといいですね。自分の身の回りだけの狭い世界から、視野を広げてみましょう。

感謝の気持ち

食べ物が自分のもとに届くまで、それはそれは多くの人の手がかかっています。目には見えない裏の苦勞を想像できる人になれるといいですね。動物の命や様々な人達の働きや努力。当たり前に見えることに感謝し、「ありがとう」という気持ちは決して忘れないで欲しいです。「いただきます」「ごちそうさま」は必ず言いましょう。

THANK YOU



自分でも作ってみよう！給食レシピ

チキンチキンごぼう

- 【材料(4人分)】
- 鶏もも肉 …200g
 - ごぼう …100g
 - でんぷん、揚げ油…適量
 - むき枝豆…30g
 - にんじん…30g
 - さとう…大さじ1・1/2
 - しょうゆ…大さじ1
 - 酒 …小さじ1



【作り方】

- ① 鶏肉は1.5cm角に切り、ごぼうは斜め切りにする。でんぷんをまぶして油で揚げる。
- ② 枝豆、にんじんはゆでる。
- ③ 調味料を合わせて一煮立ちさせる。
- ④ ①、②に③をからめる。

ユーリンチー

【材料(4人分)】

- 鶏もも肉 …200g(4切れ)
- でんぷん、揚げ油…適量
- ねぎ …5g
- おろししょうが…小さじ1/2
- ごま油 …小さじ1/2
- 砂糖 …小さじ2・1/2
- 酢 …小さじ1・1/2
- しょうゆ …小さじ1



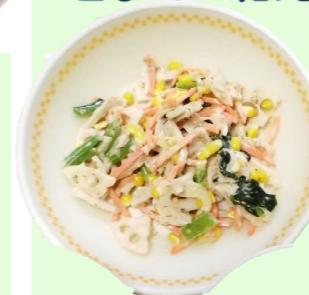
【作り方】

- ① 鶏もも肉にでんぷんをつけ、油で揚げる。
- ② ねぎを小口切りにし、調味料と合わせてサッと煮立てる。
- ③ ①の鶏肉に②をかける。

れんこんのごまマヨ和え

【材料(4人分)】

- れんこん …70g
- こまつな …50g
- コーン …40g
- にんじん…40g
- ツナ …30g
- 白ごま …小さじ2
- マヨネーズ…大さじ2



【作り方】

- ① れんこん、にんじんはうすいちょう切り、こまつなはざく切りにして、それぞれゆでる。
- ② 野菜の水気をしぼり、ツナと調味料と混ぜ合わせる。

はなっこりんサラダ

【材料(4人分)】

- はなっこりー …50g
- キャベツ …150g
- りんご …1/6個
- ハム …1枚
- 油 …小さじ1/2
- 酢 …小さじ1
- 砂糖 …小さじ1/2
- 塩こしょう …少々



【作り方】

- ① はなっこりーは斜め切り、キャベツは短冊切り、りんごはいちょう切り、ハムは短冊切りにする。
- ② はなっこりー、きゃべつはゆでて水気をしぼる。
- ③ 調味料を合わせ、②、①の鶏肉に②をかける。

ぼく・わたしのお料理コンクールレシピも参考に！

毎年、夏休みに募集がある「ぼく・わたしのお料理コンクール」ですが今年度のテーマは「自分でできたよ！朝ごはん」でした。小中学生が自分で作った朝ごはんが掲載されています。QRコードでは、過去の入賞作品を見ることが出来ます。

