

3月 学校給食予定献立表



『1年をふりかえって新学期に生かそう!』



佐賀県立伊万里商業高等学校・伊万里実業高等学校

日付	献立名	主に体の組織をつくる食品群(赤)						主に体の調子を整える食品群(緑)						主にエネルギーになる食品群(黄)						調味料	栄養価			
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	1群	2群	3群	4群	5群	6群	1群	2群	3群	4群	5群	6群		熱量(kcal)	蛋白(g)	脂質(g)	加少量(mg)
2月(水)	ごはん 牛乳 ヒレカツ 茹で野菜 茎わかめのきんぴら 大根のみそ汁	肉・魚・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品	小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	米・麺・いも・砂糖	油	卵	鶏肉		にんじん	もやし	片栗粉 小麦粉	油	塩 こしょう 酒 ごまドレッシング	791	29.5	24.7	346				
3月(木)	ちらし寿司 牛乳 鶏つくねの照り焼き ほうれん草のごま和え すまし汁 ひなあられ	鶏肉 たまご	のり	にんじん さやいんげん	ごぼう かんぴょう 干し椎茸	たまねぎ れんこん しょうが	精白米 強化米 砂糖			鶏肉		ほうれん草 にんじん	キャベツ	片栗粉 砂糖	ごま油	酒 酢 塩 みりん 醤油	774	26.6	18.8	349				
4月(金)	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 ゆかり和え きんぴらごぼう さつま芋のみそ汁	さば みそ		にんじん さやいんげん	ごぼう	砂糖	ごま油	ごま			こねぎ	だいこん	さつま芋		酒 みりん 醤油 しそ(ゆかり)	831	26.9	25.8	391					
14月(月)	ごはん 牛乳 回鍋肉 ポテトサラダ たまごスープ	豚肉 みそ		にんじん にはら	きくらげ	片栗粉 砂糖 片栗粉	ごま油	酒 醤油 豆板醤			こねぎ にんじん	たまねぎ	じゃがいも 砂糖	マヨネーズ	酢 こしょう	816	30.6	27.1	309					
15月(火)	ごはん 牛乳 サーモンのチーズフライ 切干大根の炒め煮 厚揚げと白菜のみそ汁	さけ たまご	チーズ	にんじん さやいんげん	切干大根	砂糖	ごま油	醤油 みりん			こねぎ	白菜 しめじ			塩 こしょう ごまドレッシング	826	31.6	25.1	413					
16月(水)	親子丼 ビーフンサラダ わかめ汁	鶏肉 かまぼこ 卵		にんじん	たまねぎ 菜ねぎ	精白米 強化米 砂糖		酒 塩 醤油 みりん 鰹節					ビーフン	マヨネーズ	鰹節 醤油 塩 酒	820	30.6	28.5	325					
17月(木)	ごはん 牛乳 鶏肉のマーレード焼き スパゲティサラダ じゃが芋のみそ汁	鶏肉		さやいんげん にんじん	きゅうり	マーレードジャム	油	塩 こしょう 酒 醤油					スパゲティ 砂糖	マヨネーズ	塩 こしょう	865	32.0	28.9	301					
18月(金)	えびピラフ ツナとポテトのマヨネーズ焼き コンスープ	えび		にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし	精白米 強化米 麦	バター	がらすープ 塩 こしょう					じゃがいも	マヨネーズ	塩 こしょう	870	29.1	28.6	377					
23月(水)	ごはん 牛乳 ブルコギ 小松菜のサラダ 豆腐のみそ汁	豚肉 みそ		にんじん テンゲンサイ	にんにく 生姜 りんご たまねぎ もやし	精白米 強化米	油	酒 醤油 みりん こしょう					とうもろこし		ごまドレッシング	773	32.1	23.5	428					
24月(木)	カレーライス 盛り合わせサラダ プリン	鶏肉		にんじん	たまねぎ にんにく しょうが	精白米 強化米 麦 じゃが芋		カレー粉 カレールウ ソース 醤油			ミニトマト	キャベツ きゅうり ヤングコーン			和風ドレッシング	867	25.8	29.8	332					
3月の平均																823	29.5	26.1	357					

今年度も残り1か月となりました。

これまで食について、おたよりでさまざまなことをお伝えしてきました。これまで学んだことをふりかえって、今後の生活に生かして行ってほしいと思います。



**健康な体づくりのために
栄養バランスよく食べよう**

わたしたちは食べ物からエネルギーや栄養素を得ています。栄養素にはそれぞれおもな働きがあります。健康に過ごすには、いろいろな食品から栄養バランスよくとることが大切です。



**春休みも
毎日朝食をとろう**



朝食は脳や体を目覚めさせ、エネルギーを補給する上でとても大切です。長い休みの間も朝食坊をしないで早起きをして、毎日必ず朝食をとるようにしましょう。

**時短で朝食づくり
冷凍野菜を
活用しましょう**

野菜を下調理してから冷凍しておく、朝食づくりの時間短縮に役立ちます。青菜やキャベツ、にんじんなどを切ったり、ゆでたりして小分けにし、保存袋に入れて冷凍します。凍ったままでも加熱調理に使えるので、事前に準備しておく便利です。

**春休みに
朝食を自分で
つくってみよう**

家にある食材で朝食を準備してみましょう。簡単な料理をついたり、前日の夕食の残りをアレンジしたりするのもよいでしょう。栄養のバランスにも気をつけるとよいですね。

