

3月の予定献立表			使用する材料			給食が休みの学校・学年連絡等	栄養価		
日	曜	主食	献立名	血や肉になる赤色の食品	体の調子整える緑色の食品		熱や力になる黄色の食品	エネルギー-Kcal	たんぱく質-g
2	月	ごはん	鶏の天ぷら 小松菜のおかかあえ せんべい汁	生乳 鶏肉 かつお節	小松菜 もやし ごぼう にんじん しめじ まいたけ ねぎ	ごはん 小麦粉 大豆油 三温糖 かやきせんべい	554	714	
3	火	ちらしずし (きぎみのり)	鱈のオーロラソース 菜の花のおひたし 鯛だしのつみれ汁 小:ひなあられ 中:お祝いデザート	生乳 さわら たら	菜の花 もやし だいこん はくさい にんじん ねぎ	ごはん でん粉 大豆油 三温糖 ごま 春雨 小:ひなあられ 中:ケーキ	577	784	
4	水	米粉 コッペパン	ロングウインナーケチャップソース ブロッコリーとキャベツのサラダ コーンポタージュ	生乳 ウインナー 生クリーム	ブロッコリー キャベツ きゅうり たまねぎ コーン	パン 上白糖 ドレッシング 米油 じゃがいも	この日以降 中学3年は 給食は ありません	582	709
5	木	ごはん	鶏たまそぼろ わかめときゅうりのツナあえ 小松菜と油揚げのみそ汁	生乳 鶏肉 豚肉 鶏卵 大豆 わかめ まぐろ水煮 油揚げ	たまねぎ えだ豆 きゅうり キャベツ だいこん 小松菜 ねぎ	ごはん 米油 上白糖 じゃがいも	560	722	
6	金	ごはん	豚こまの油淋鶏風 さつまいもの黒ごまスナック はくさいとベーコンのスープ	生乳 豚肉 ベーコン	ねぎ にんじん たまねぎ はくさい こねぎ	ごはん ごま油 三温糖 さつまいも でん粉 大豆油 ごま	中学校	577	701
9	月	ごはん	赤魚の照り焼き 昆布とごぼうの炒め煮 肉だんご汁	生乳 赤魚 昆布 豚肉 鶏肉	ごぼう 豆もやし にんじん だいこん はくさい ねぎ	ごはん 米油 上白糖 春雨	554	701	
10	火	ごはん	ビビンバ (ごはん 肉炒め ナムル) わかめスープ	生乳 豚肉 わかめ 豆腐	たまねぎ 小松菜 にんじん もやし たけのこ えのきたけ ねぎ	ごはん ごま油 三温糖 上白糖 ごま	543	703	
11	水	米粉 コッペパン	たこ焼き 焼きそば だいこんサラダ 復興仙台いちごヨーグルト	生乳 たこ 豚肉 まぐろ水煮 ヨーグルト	にんじん もやし キャベツ だいこん きゅうり いちご	パン 小麦粉 大豆油 マヨネーズ(卵不使用) 米油 焼きそばめん	697	799	
12	木	ごはん	さばの竜田揚げ ほうれんそうのごまあえ 豚汁	生乳 さば 豚肉 豆腐	ほうれんそう もやし にんじん ごぼう だいこん ねぎ	ごはん ごま 米油 じゃがいも	576	708	
13	金	ごはん	ハヤシライス オムレツ くきわかめサラダ	生乳 鶏卵 豚肉 くきわかめ 鶏肉	たまねぎ にんじん きゅうり コーン	ごはん 米油 じゃがいも ごま	545	718	
16	月	ごはん	ハンバーグトマトソース カラフルサラダ たまごスープ 小:お祝いデザート	生乳 豚肉 鶏肉 鶏卵	トマト ブロッコリー カリフラワー パプリカ たまねぎ にんじん キャベツ	ごはん ドレッシング じゃがいも でん粉 小:クレープ	小学校 お祝い献立	637	700
17	火	ごはん	ぶりのねぎみそ煮 ごぼうサラダ じゃがもち汁	生乳 ぶり まぐろ水煮 油揚げ	ねぎ ごぼう きゅうり にんじん だいこん しめじ	ごはん でん粉 大豆油 上白糖 ドレッシング じゃがいも でん粉	小学校	740	25.2
18	水	米粉 メロンパン	豚肉のトマト煮 豆苗とにんじんのツナサラダ ABCスープ	生乳 豚肉 大豆 まぐろ水煮 フランクフルト	トマト たまねぎ 豆苗 もやし にんじん コーン キャベツ 小ねぎ	パン 米油 上白糖 ドレッシング マカロニ じゃがいも	小学校	709	39.4



『はし』は給食がある日は忘れずにもってきてください!

牛乳は毎回つきます



今月の平均栄養量: エネルギー たんぱく質 脂質 塩分  
 小学校: 582Kcal 23.8g 19.1g 1.8g  
 中学校: 726Kcal 28.9g 22.1g 2.4g  
 ◇ 予定献立表は大郷町のホームページでもご覧いただけます  
 ◇ 学校行事、物資の都合により献立が変更になる場合もあります  
 ◇ 各学校の給食の有無は、学校だより等でもご確認ください

## 「おべんとう」をつくってみよう!

中学校を卒業すると給食がなくなり、自分で  
お昼ご飯を用意するようになる人が多いと思います。

コツをつかんで慣れれば、簡単に  
栄養バランスの良いお弁当が作れるようになります。  
今のうちからお弁当を作る練習をしてみよう!  
給食がない日や休みの日に Let's Try!

### ◎お弁当作りのポイント

<p>自分に合ったサイズの 弁当箱を選ぶ</p> <p>体重や身長、運動するかしないか などによって違いますが、自分が 食べられる量を考えてみましょう。</p> <p>[小学5・6年生の場合] 男子: 750~850ml 女子: 650~700ml</p>	<p>栄養バランスを考える</p> <p>好きなおかずばかりではなく、健康 に良いかどうか考えましょう。</p>	<p>お弁当に合った料理を選ぶ</p> <p>時間がたっても 食べられる</p> <p>しるが出ない 形がくずれにくい</p>	<p>栄養のバランスがよくなります</p> <p>※参考: 「3・1・2弁当箱法」考案: 足立己幸・針谷順子 ©NPO 法人食生活学実践フォーラム</p>
<p>ばい菌が入らないように 清けつに調理する</p> <p>清けつな調理器具で、肉・魚・卵 はしっかり加熱し、おにぎりは ラップなどを使ってにぎります。</p>	<p>すき間がないように、 ぴったりつめる</p> <p>料理をよく冷ましてから、動かない ようにすき間なくつめましょう。</p>	<p>おいしそうに見えるように つめる</p> <p>彩りを考えて、 料理の高さも そろえ、おい しそうに見せ ることが大切 です。</p>	<p>どんな形の弁当箱でも、 この割合で料理をつめます。</p>

## ご卒業おめでとうございます

毎日を生きて生きて過ごすためには、健康な体をつくるのが基本です。  
給食の時間や授業で学んだことを生かし、「食べたもので体がつくれ  
ていく」ことを意識して、よりよい食生活を送ってほしいと思います。

## 3・1・2弁当箱法

料理の組み合わせを

[主食3:主菜1:副菜2]の

割合にすると

