中 学 校　　令和6年　(2024年)　3月の給食　　小郡市立学校給食センター

【給食指導】給食の反省をしよう　【食に関する指導】自分の食生活を改善しよう

【指導内容】（給食指導）・自分の責任を果たしたか ・協力できたか（食に関する指導）・規則正しい食事と生活リズム ・生活習慣病 ・間食や夜食のとり方
【身につけさせたい資質・能力】
（給食指導）・1年間の自らの行動を振り返り、課題を見つけ改善することができる。
（食に関する指導）・自分の生活や将来の課題をみつけ、望ましい食事の仕方や生活習慣を理解し、自らの健康を考え改善することができる。

日付 曜日	献立名	牛乳	使われている食品と体内での主な働き 主に体の組織をつくる 1群 主にたんぱく質 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 主に無機質 牛乳・乳製品 小魚・海藻	主に体の調子を整える 3群 主にカロテン 緑黄色野菜	4群 主にビタミンC その他の野菜・果物	主にエネルギーになる 5群 主に炭水化物 穀類・いも類 砂糖	6群 主に脂質 油脂	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質エネルギー比 (%)
1 (金)	五目ずし 春巻き ひじきの炒め煮　ひなまつり 献立 ひなあられ	☆	鶏肉　天ぷら 大豆	牛乳　ひじき	**人参**　いんげん	ごぼう　グリンピース こんにゃく	α化米　砂糖 春巻き ひなあられ	なたね油	738 kcal 21.7 g 32.0 %
4 (月)	麦ごはん トンカツ 野菜ソテー カレー	☆	トンカツ　鶏肉 豆乳　大豆	牛乳	ほうれん草　**人参**	**キャベツ**　コーン 玉葱　枝豆　にんにく りんご	精白米　麦 じゃが芋 蜂蜜	なたね油	840 kcal 27.6 g 25.5 %
5 (火)	食パン トマトオムレツ バジルポテト クラムチャウダー	☆	トマトオムレツ ウインナー あさり　鶏肉 白いんげん豆	牛乳　チーズ	**人参**	にんにく　玉葱 コーン	食パン じゃが芋 マカロニ	なたね油	815 kcal 32.0 g 35.4 %
6 (水)	白ごはん 肉じゃが ほうれん草と鮭の和え物 お祝い大福	☆	鶏肉 鮭フレーク	牛乳	**人参**　ほうれん草	こんにゃく　玉葱 枝豆　もやし レモン果汁	精白米 じゃが芋 砂糖 お祝い大福	なたね油	788 kcal 26.0 g 14.3 %
7 (木)	ミルクねじりパン ビーフシチュー 海藻サラダ 巣立ちゼリー	☆	牛肉　豆乳	牛乳 海草サラダ	**人参**　トマトピューレ	玉葱　枝豆　しめじ **キャベツ**　もやし	ミルクねじりパン じゃが芋　砂糖 巣立ちゼリー	なたね油	743 kcal 27.4 g 25.6 %
11 (月)	白ごはん さばの味噌煮 菜の花和え 花麩のすまし汁	☆	さば　みそ 卵　油揚げ 豆腐	牛乳　若布	菜の花　**人参**　**葱**	**キャベツ**　えのきたけ 玉葱	精白米　砂糖 花ふ　でん粉	ごま	720 kcal 24.4 g 28.5 %
12 (火)	黒糖コッペパン かき揚げうどん ひよこ豆の和風サラダ	☆	しらす入りかき揚げ 鶏肉　かまぼこ ひよこ豆 かつお節	牛乳　若布 昆布	**人参**　**葱**	玉葱　**キャベツ** もやし	黒糖コッペパン うどん　砂糖	なたね油	812 kcal 28.8 g 31.4 %
13 (水)	白ごはん マーボー豆腐 ばんさんすう タンカン	☆	豚肉　鶏肉　大豆 豆腐　赤出しみそ ロースハム 錦糸卵	牛乳	**人参**　葱	玉葱　生姜　にんにく **キャベツ**　タンカン	精白米　でん粉 春雨　砂糖	なたね油 ごま油　ごま	806 kcal 28.5 g 23.9 %
14 (木)	背割りパン アーモンドフィッシュ 大豆とツナのマヨサラダ 焼きそば	☆	ツナ　大豆 豚肉　天ぷら かつお節	牛乳 青のり粉	ほうれん草　**人参**	ごぼう　レモン果汁 **キャベツ**　玉葱 もやし	背割りパン チャンポン麺	ｱｰﾓﾝﾄﾞﾌｨｯｼｭ ｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ なたね油	794 kcal 33.6 g 29.1 %
15 (金)	麦ごはん 鰆の竜田揚げ **ひきないり** 具だくさん春のみそ汁 食育の日 献立 福島県 郷土料理	☆	鰆　鶏肉 ちくわ　油揚げ みそ	牛乳	**人参**　にら	大根　枝豆　かぶ 玉葱　**キャベツ** 生姜	精白米　麦 砂糖	なたね油 ごま油　ごま	736 kcal 27.7 g 26.2 %
18 (月)	麦ごはん ビビンバの具　錦糸卵 トックスープ ヨーグルト	☆	牛肉　みそ 錦糸卵　鶏肉 豆腐	牛乳　若布 ヨーグルト	**人参**　**小松菜**　葱	もやし　生姜 きくらげ　にんにく 玉葱	精白米　麦 砂糖　でん粉 トック	ごま なたね油 ごま油	762 kcal 28.0 g 20.3 %
19 (火)	ワンローフパン ハンバーグのケチャップソース 温野菜 豆乳コーンスープ	☆	ハンバーグ 白いんげん豆 豆乳	牛乳	トマトピューレ　**人参**	玉葱　しめじ **キャベツ**　コーン	ワンローフパン 砂糖	なたね油	781 kcal 28.3 g 34.7 %
21 (木)	食パン　いちごジャム エビカツ キャベツのソテー コンソメスープ	☆	エビカツ　鶏肉	牛乳	**人参**　ほうれん草	**キャベツ**　もやし コーン　玉葱 えのきたけ	食パン いちごジャム じゃが芋	なたね油	720 kcal 25.7 g 27.4 %

※地場産物（小郡市三井郡でとれる食材）を**太字**で示しています。給食で使用する予定です。
※入荷の都合により献立および材料の一部を変更することがあります。
☆１９日は食育の日。（家庭や学校で食べ物や食について考える日です。）

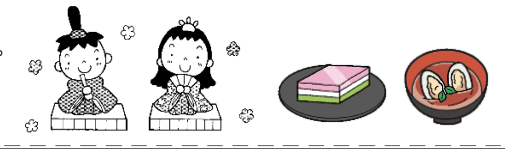
（献立担当校：三国中学校、小郡市立学校給食センター）

祝！卒業

3年生のみなさんはもうすぐ卒業です。
卒業のお祝いに、給食では６日に
お祝い大福と7日に巣立ちゼリー
が出ます。

福島県の郷土料理 「ひきないり」

ひきないりは、大根や人参を千切りにして炒めた料理です。ひきなとは、福島市の方言で、千切りにした大根や人参のことです。長期保存できる切干し大根を使うこともありますが、大根が旬の時期には、生の大根を千切りにしてもおいしいです。また、ひきないりにおもちと高野豆腐を加えた「ひきなもち」という料理もあります。これは、大根には胃腸の働きを助ける消化酵素が含まれているため、大根を食べると胸焼けしないことから、棟焼けしない(家が火事にならない)ようにと願いを込めてお正月に食べるそうです。

桃の節句

３月３日は、「桃の節句」や「上巳の節句」とも呼ばれ、女の子の健やかな成長と幸せを願う日です。桃の節句につくられる行事食には、はまぐりのお吸い物やひしもち、ちらしずしなどがあります。
給食では、五目ずしとひなあられが出ます。