

令和6年
3月分

中学校給食献立表

(令和6年3月1日～3月19日 12回)

松原市教育委員会

月	火	水	木	金
				1

えいようさんしよく
栄養三色

赤…からだをつくる
(たんぱくしつ・無機質)
乳・卵・魚・肉・豆・海そう

緑…からだの調子をととのえる
(ビタミン)
やさい・くだもの・きのこ

黄…熱や力のもとになる
(炭水化物・脂肪)
穀類・いも・さとう・あぶら

★印のある食品は「3月分原料配合表」に記載があります。

4	5	6	7	8
<p>牛乳 630 25.6 26.2</p> <p>ヨッペパン (1・2年生) 1こ 黄</p> <p>揚げパン(3年生) 1こ 黄</p> <p>ひじきのサラダ</p> <p>ミネストローネ</p>	<p>飲むヨーグルト 赤 633 19.6 12.9</p> <p>わかめスープ</p> <p>ご飯</p> <p>テジブルコギ</p>	<p>牛乳 赤 678 24.8 21.0</p> <p>おでん</p> <p>ご飯</p> <p>ししゃもの天ぷら</p> <p>キャベツのお浸し</p>	<p>牛乳 赤 709 24.7 22.9</p> <p>クリームシチュー</p> <p>ご飯</p> <p>BBQチキン</p> <p>白菜のサラダ</p>	<p>飲むヨーグルト 赤 568 20.5 10.3</p> <p>みそラーメン</p> <p>おにぎり</p> <p>肉野菜炒め</p>

11	12	13	14	15
<p>飲むヨーグルト 赤 676 25.5 14.7</p> <p>ご飯</p> <p>きゅうりのごま塩和え</p> <p>鯉の甘酢</p> <p>キムチ豆腐</p>	<p>カレーライス 765 23.9 28.0</p> <p>ご飯</p> <p>ツナサラダ</p> <p>牛乳 赤</p>	<h2>卒業式</h2>	<p>牛乳 赤 584 25.7 13.6</p> <p>ご飯</p> <p>ミートボールのケチャップソース</p> <p>切干大根のソテー</p> <p>ミルクファンティ</p>	<p>乳酸菌飲料 赤 664 23.0 18.9</p> <p>野菜スープ</p> <p>鶏肉のから揚げ</p> <p>ポテトサラダ</p>

18	19
<p>牛乳 赤 638 25.9 14.7</p> <p>ご飯</p> <p>ちくわの磯辺揚げ</p> <p>味噌汁</p> <p>厚揚げとひき肉のすき焼き風炒め</p>	<p>ハヤシライス 751 17.9 16.0</p> <p>飲むヨーグルト 赤</p> <p>かぼちゃコロッケ</p> <p>フルーツミックス</p>

生徒から募集した献立の紹介

松原第三中学校 2年生の献立

18日(月)

・インフレに打ち勝つ「節約レシピ」を考えました！
ポイントは何かが安定して安いきのこ類をたっぷり使っていること
炒め物は「あつあげ」と「エリンギ」で「ホリュームUP!」甘めの味付けで「ご飯」がすすみます。お汁は旬のさつまいもで「食感UP!」ちくわは安くおいしい。揚げずに火炙りで油も節約できます。

・材料のつごうにより、内容を多少変更することがありますのでご了承ください。

給食だより

松原市教育委員会 学校給食課
令和6年3月1日

3月に入り、少しずつ寒さも和らいできました。
卒業や進級もうすぐですね。3月は1年間のまとめの時期です。
しっかりと食べて、学年最後の1ヶ月を元気いっぱいにお過ごしください！

給食を通して学んだことを振り返ろう

今年1年間、自分の食生活はどうでしたか？この1年間をふりかえり、「はい」がいくつあるか、チェックをしてみましょう。

① ① ① ① ① ① ① ①

① ① ① ① ① ① ① ①

② ② ② ② ② ② ② ②

② ② ② ② ② ② ② ②

③ ③ ③ ③ ③ ③ ③ ③

③ ③ ③ ③ ③ ③ ③ ③

④ ④ ④ ④ ④ ④ ④ ④

④ ④ ④ ④ ④ ④ ④ ④

⑤ ⑤ ⑤ ⑤ ⑤ ⑤ ⑤ ⑤

⑤ ⑤ ⑤ ⑤ ⑤ ⑤ ⑤ ⑤

⑥ ⑥ ⑥ ⑥ ⑥ ⑥ ⑥ ⑥

⑥ ⑥ ⑥ ⑥ ⑥ ⑥ ⑥ ⑥

⑦ ⑦ ⑦ ⑦ ⑦ ⑦ ⑦ ⑦

⑦ ⑦ ⑦ ⑦ ⑦ ⑦ ⑦ ⑦

⑧ ⑧ ⑧ ⑧ ⑧ ⑧ ⑧ ⑧

⑧ ⑧ ⑧ ⑧ ⑧ ⑧ ⑧ ⑧



みなさんの結果はどうでしたか？
「はい」の数がたくさんあった人は、これからもこの調子で続けましょう。
「はい」の数が少なかった人は、できなかったところを見直ししてみましょう。
そして今よりもっと健康的な食生活が身につけられるようにしていきましょう！

1日(金)の給食は「ひな祭り献立」です！

3月3日は、「桃の節句」と呼ばれ、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、「ひしもち」や「はまぐりのお吸い物」、
「ちらしずし」などがあります。
給食では、ちらしずしや桃のタルトが登場します。お楽しみに☆

栄養素(炭水化物等)一覧表・原料配合表

をホームページに掲載しています。

QRコードでスマートフォンからアクセスできます。

▲栄養素(炭水化物等)一覧表

▲原料配合表

がっこうきゅうしよく
学校給食
こんだて
コーナー



14日
(木)

ミルファンティ



【材料(4人分)】

たまご	卵	3個
たまご	卵	3個
にんじん	人参	80g
にんじん	人参	80g
キャベツ	キャベツ	160g
キャベツ	キャベツ	160g
鶏がらスープ	鶏がらスープ	3カップ
鶏がらスープ	鶏がらスープ	3カップ
たまご	卵	3個
たまご	卵	3個
たまご	卵	3個
たまご	卵	3個
たまご	卵	3個

- 【作り方】
- ① 玉ねぎは3mm位の薄切り、人参は千切り、キャベツは1cm幅の細切りにする。
 - ② 鍋に鶏がらスープを入れ、火にかける。
 - ③ 玉ねぎと人参を加える。
 - ④ ★で味付けをし、キャベツを加える。
 - ⑤ 溶いた卵に粉チーズとパン粉を混ぜて鍋に加え、ひと煮立ちしたら完成。

イタリア風の
かきたまスープです

・献立表の食品の
数量の単位はgです。

	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %	ナトリウム (食塩相当量) g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
中学生 学校給食摂取基準 ※1	830	13~20 ※3	20~30 ※4	2.5未満	450	120	4.5	300	0.5	0.6	35	7以上
中学生 平均値 ※2	607	14.1	23.7	2.54	360	72	5.3	142	0.26	0.40	24	3.6

※1 一人1回当たり ※2 1ヶ月の平均値 ※3 摂取エネルギー全体の13%~20% ※4 摂取エネルギー全体の20~30%