

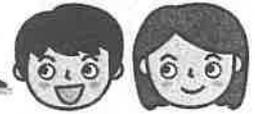


3月給食たより

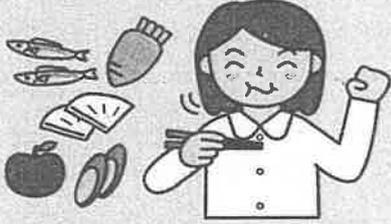
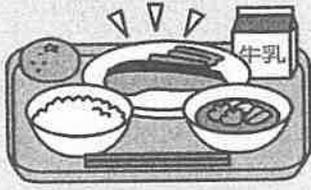
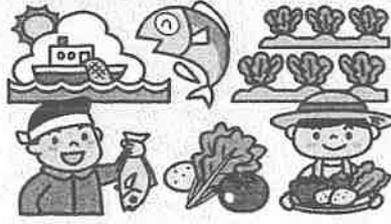
令和8年3月
高岡市学校給食
石瀬共同調理場



1年間の振り返りをしよう!



いよいよ3月、今の学年で過ごす日も残りわずかとなりました。皆さんは、日々の給食からどんなことを学んできたでしょうか？ この1年間の振り返り、できたことをチェックしてみましょう。

<p>給食の前に 手をきれいに 洗えましたか？</p> 	<p>食事のあいさつは 心を込めて 言えましたか？</p> <p>いただきます</p> 	<p>おはしを正しく使う ことができましたか？</p> 
<p>よくかんで味わって 食べられましたか？</p> 	<p>バランスのよい 食事のとり方が わかりましたか？</p> <p>バランス</p> 	<p>自分に必要な量を 考えて食べることが できましたか？</p> 
<p>地域でとれる食べ物を 知ることができましたか？</p> 	<p>行事食や郷土料理に ついて知ることが できましたか？</p> 	<p>楽しい給食時間を 過ごせましたか？</p> 

リクエストデザートの結果発表

1位 ガトーショコラ

2位 もものタルト

3位 みかんクレープ

高陵中学校3年生に行ったアンケートの結果、ガトーショコラが選ばれました。提供は4日(水)の予定です。お楽しみに!

ご卒業おめでとうございます

給食が届くまでには、多くの方々が関わっており、地域の子供たちを大切に思う気持ちが詰まっています。3年生が給食を食べられるのも、あと6回です。この時間も、友達や先生方と過ごした大切な思い出になると思います。残りの給食も、楽しんで食べましょう。卒業生の皆さんの今後の活躍を願っています。





3月予定献立表



高陵中学校

日・曜日	主食	副食	使用している食品						エネルギー たんぱく質 脂質
			赤(体をつくるもの)		緑(体の調子を整えるもの)		黄(熱や力になるもの)		
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
			魚・肉・卵・豆類	乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他野菜・果物	穀類・芋・砂糖	油脂類	
2月	食パン▲	荒挽きウィンナー(2) 海藻サラダ■ ワンタンスープ いちごジャム	荒挽きウィンナー ○豚肉	牛乳▲ わかめ	人参	きゃべつ 胡瓜 コーン 白菜 ねぎ	食パン▲ 砂糖 ワンタン いちごジャム	油 白ごま■	759 kcal 28.1 g 28.8 g
3火	春色 ちらし寿司	えびフライ◆ ひなまつり献立 小松菜のひたし かきたま汁● ひなゼリー	油揚げ ○えびフライ◆ 卵●	牛乳▲ 花かつお だし昆布	人参 枝豆 小松菜	干し椎茸 きゃべつ 玉ねぎ	酢飯 おつゆ麩 砂糖 でん粉 ひなゼリー	油	852 kcal 31.0 g 22.9 g
4水	コッパン▲	パンネのミートソース リクエストデザート フライドポテト きゃべつのスープ ガトーショコラ	豚肉 ○鶏肉	牛乳▲	トマト 人参	生姜 にんにく 玉ねぎ きゃべつ マッシュルーム	コッパン▲ 砂糖 くし形ポテト パンネ ガトーショコラ	油	812 kcal 28.5 g 30.6 g
5木	麦ごはん	オムレツ● カミカミナムル■ カレー▲	オムレツ● ○豚肉	牛乳▲	人参 小松菜	切干大根 きゃべつ 玉ねぎ	麦ごはん じゃが芋	ごま油■ 白ごま■ 油 カレールウ▲	811 kcal 25.7 g 21.8 g
6金	ごはん	鯖の塩焼き ひじきの炒め煮 肉じゃが	鯖 大豆 ○油揚げ 豚肉	牛乳▲ ひじき	人参 枝豆	玉ねぎ	ごはん 砂糖 じゃが芋 こんにゃく	油	933 kcal 41.8 g 29.1 g
9月	コッパン▲	野菜のキッシュ●▲ ごまごまサラダ■ 春雨スープ	卵● ○豚肉	牛乳▲ チーズ▲ 調理用牛乳▲	ブロッコリー 人参	玉ねぎ きゃべつ 胡瓜 生姜 白菜 干し椎茸	コッパン▲ 砂糖 春雨	黒ごま■ 白ごま■ 油	794 kcal 31.4 g 34.1 g
10火	炊き込み赤飯	鶏肉の香り揚げ 卒業お祝い献立 小松菜のコーンあえ 手まり麩のすまし汁 お祝いデザート	鶏肉 ○絹豆腐	牛乳▲ 花かつお だし昆布	小松菜	生姜 きゃべつ コーン えのき 玉ねぎ ねぎ	赤飯 でん粉 手まり麩 お祝いデザート	油	890 kcal 35.0 g 26.1 g
11水	食パン▲	大豆入りミートローフ● フルーツあえ ポテトスープ ブルーベリージャム	豚肉 ○大豆 卵● 鶏肉	牛乳▲	人参	玉ねぎ りんご パイン もも バナナ	食パン▲ 砂糖 パン粉 じゃが芋 ブルーベリージャム		874 kcal 32.5 g 27.4 g
12木	卒業式								
13金	減量ごはん	ししゃものフライ(2) ブロッコリーと胡瓜のサラダ 五目ラーメン	ししゃもフライ ○豚肉	牛乳▲	ブロッコリー 赤ピーマン 人参	胡瓜 コーン 玉ねぎ きゃべつ ねぎ	ごはん 砂糖 中華麺	油	719 kcal 23.7 g 18.2 g
16月	コッパン▲	焼きハンバーグ ドレッシングサラダ■ ポタージュスープ▲	ハンバーグ ○豚肉	牛乳▲ 脱脂粉乳▲ 調理用牛乳▲	人参	きゃべつ 胡瓜 コーン 玉ねぎ マッシュルーム	コッパン▲ 砂糖 小麦粉 じゃが芋	油 白ごま■ マーガリン▲	806 kcal 35.2 g 28.3 g
17火	ごはん	鶏肉と高野豆腐の揚げがらめ 地場産品献立 ほうれん草のごまみそあえ■ 団子汁	鶏肉 ○高野豆腐 みそ 油揚げ	牛乳▲ うるめ削り	ほうれん草 人参	生姜 きゃべつ 大根 ねぎ	ごはん でん粉 砂糖 白玉団子 こんにゃく	油 黒ごま■	897 kcal 27.6 g 26.4 g
18水	ごはん	鯖のマヨネーズ焼き● 郷土食献立 即席漬け 煮しめ	鯖 ○厚揚げ	牛乳▲ 刻み昆布 うるめ削り	人参	白菜 胡瓜 大根 たけのこ	ごはん 砂糖 じゃが芋 こんにゃく	マヨネーズ●	817 kcal 35.6 g 21.7 g
19木	ごはん	香待ちきつね丼 食育の日 えびシューマイ◆◆ じゃがいものみそ汁	油揚げ ○えびシューマイ◆◆ みそ	牛乳▲ うるめ削り わかめ	人参	玉ねぎ ねぎ 生椎茸	ごはん でん粉 手まり麩 砂糖 じゃが芋		783 kcal 28.4 g 20.8 g
20金	春分の日								
23月	コッパン▲	若鶏肉の照焼き コーンポテト▲ わかめスープ■	鶏肉 ○絹豆腐	牛乳▲ わかめ	人参	生姜 コーン 玉ねぎ ねぎ	コッパン▲ じゃが芋	マーガリン▲ ごま油■	768 kcal 34.3 g 21.8 g

※ 献立は都合により変更する場合があります。 ※ 特別な配慮が必要な方は「加工食品原材料表」や「給食日誌」をお渡ししますのでご確認ください。
 ☆ 次の食品が含まれるものに印を付けました。食物アレルギー対応の参考にしてください。 卵…● 乳…▲ 種実類…■ えび・かに…◆
 E: 830 kcal 823 kcal
 P: 34.0 g 31 g
 F: 23.0 g 26 g