

3月 給食カレンダー

令和3年度

ひたちなか市立大島中学校

月	火	水	木	金
<p>(kcal) (%) (g) エネルギー たんぱく質 食塩相当量</p>	1 黒パン 牛乳 白菜のクリーム煮 コーンサラダ <p>826kcal 15% 2.6g</p>	2 ごはん 牛乳 さんまの生姜煮 からしあえ まろやか豚汁 <p>796kcal 16% 1.9g</p>	3 ひなまつり献立 五目ちらし寿司 牛乳 厚焼きたまご しょうがあえ ひなあられ <p>783kcal 16% 2.6g</p>	4 はちみつパン 牛乳 ミートグラタン ブロッコリーのサラダ キャロットポタージュ <p>897kcal 16% 3.6g</p>
7 ごはん 牛乳 鶏肉のたつた揚げ ごまあえ 大根と厚揚げのみそ汁 ※3年生のみ かつおふりかけ <p>838kcal 17% 2.1g</p>	8 小型レーズンパン 牛乳 ジェノベーゼ スパゲッティ ツナサラダ ※3年生のみ いよかんゼリー <p>893kcal 16% 3.4g</p>	9 ごはん 牛乳 ビーフカレー 寒天入り ヘルシーサラダ <p>836kcal 12% 2.4g</p>	10 アップルパン (3年のみ小型) 牛乳 ハンバーグデミグラスソース マカロニサラダ コンソメスープ ※3年生のみ お祝いちごケーキ 842kcal 14% 3.3g (3年生871kcal 14% 3.1g)	11 卒業式
14 ごはん 牛乳 揚げぎょうざ もやしのナムル かきたま汁 <p>820kcal 15% 2.2g</p>	15 米パン 牛乳 チリコンカン ガーリック ドレッシングサラダ <p>838kcal 19% 2.8g</p>	16 ごはん 牛乳 さばの香り焼き 白菜の華風漬け 実だくさん汁 <p>825kcal 16% 2.6g</p>	17 チキンピラフ 牛乳 キャベツメンチカツ レモン ドレッシングサラダ <p>816kcal 14% 2.8g</p>	18 ごはん かつおふりかけ 牛乳 大根と豚肉の炒め煮 つぼ漬けあえ <p>829kcal 16% 1.9g</p>
22 コッペパン チョコクリーム 牛乳 オムレツ チキンサラダ 豆とポテトの カレースープ <p>794kcal 18% 3.7g</p>	23 ごはん 牛乳 マーボー豆腐 春雨サラダ <p>851kcal 14% 3.2g</p>	<h2>給食の反省をしよう</h2> <p>今月で今年度の給食も終わりになります。 この1年間、自分の健康を考えて食事をする が出来たでしょうか？ 各自で反省をし、来年度にいかしましょう！</p>		

菜園もたべよう



3年生の皆さんへ

ご卒業おめでとうございます。
 小学校と合わせて9年間の給食はどうだったでしょうか？
 成長期であるみなさんには「毎日の食事」はとても大切です。これからは給食がなくなり、自分で考えて食べる機会も増えてきます。
 好きなものばかり食べたり、食事を抜いたりせず、1日3食栄養バランスのよい食事をし、これからも心身ともに健康な生活を送ってください。



今月の地産地消



米

