

3月 中学校給食予定献立表

2024年度

鶴川エリア中学校給食センター

日 (曜)	飲料	献立名		栄養量		
				1kcal*	蛋白質 (g)	塩分 (g)
3 (月)	牛乳	ひなまつり寿司	ちくわの磯辺揚げ すまし汁 清見オレンジ	733	23.5	3.8
4 (火)	牛乳	麦ご飯	ブルコギ ししゃもの南部焼き 白菜のナムル	770	27.2	2.8
5 (水)	発酵乳	わかめご飯	さばの照り焼き 厚揚げのそぼろ煮 かきたま汁	756	35.5	3.7
6 (木)	牛乳	ターメリック ライスの クリーム ソースかけ	和風ドレッシングサラダ 清見オレンジ	716	21.5	1.8
7 (金)	牛乳	ご飯	麻婆豆腐 切り干しのごま酢あえ 大豆と青のりのごまがらめ	803	31.0	2.6
10 (月)	牛乳	ソース焼きそば	スイートポテトドック 清見オレンジ	727	18.8	2.2
11 (火)	牛乳	カリカリ梅 ご飯	ツナ入り卵焼き 野菜のごま酢みそ和え せんべい汁	714	27.7	3.6
12 (水)	牛乳	ご飯	すき焼き風煮 元氣サラダ いよかん	706	25.0	1.9

日 (曜)	飲料	献立名		栄養量		
				1kcal*	蛋白質 (g)	塩分 (g)
13 (木)	牛乳	麦ご飯	あじの南蛮漬け 水菜と白菜のゆかり和え じゃがいもと油揚げのみそ汁	688	27.0	2.8
14 (金)	牛乳	ご飯	ハンバーグ和風ソース 春キャベツのレモン和え 卵入りコーンスープ	768	27.1	2.7
17 (月)	牛乳	チキンカレー ライス	シャキシャキ梅サラダ いよかん	743	18.9	2.3
18 (火)	牛乳	高野豆腐の そぼろご飯	さばの塩焼き ひじきと青大豆のサラダ 味噌汁	743	32.6	3.7
19 (水)	全校給食なし					
21 (金)	牛乳	黒砂糖食パン	照り焼きチキン ジャーマンポテト ミネストローネ	672	29.7	3.4
24 (月)	牛乳	麦ご飯	ホキのパン粉焼き 大根のりごま和え かきたまガーリックスープ	707	27.3	2.4

※献立の詳細や給食で使用する調味料加工品については「まちだ子育てサイト」に掲載しております。下記のリンクまたは2ページ目の二次元コードからアクセスの上ご確認ください。

<https://kosodate-machida.tokyo.jp/soshiki/5/4/chuugakkou-kyuushoku/juniorhighschool-menu.html>

※献立表には給食センターで給食を調理する日を全て掲載しています。各校の給食実施日につきましては学校からのお知らせをご確認ください。学校行事等により給食が無い日があります。※献立は食材などの都合により変更することがあります。



卒業や進級など節目を迎える時期となりました。1月から始まった給食では、「心と体の栄養になるように」「おいしく安心して食べられるように」など、たくさんの思いを込めて作りました。今年度の給食もあと少しで終わりですが、残りの日々も給食をしっかり食べて、元気に学校生活を送ってください。

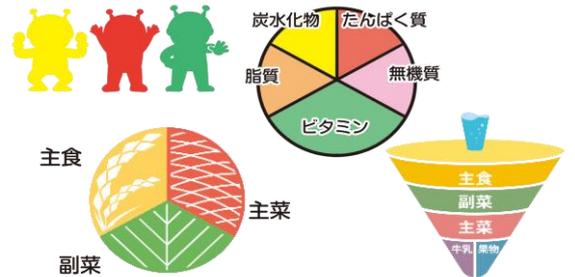
健康な体づくりにはこの3つが欠かせません!

健康に過ごすための三段とびだよ!

- 栄養**: 食べたものが自分の元気な体をつくり、いきいき活動する力のもとになります。野菜や魚など食べられるものの幅を給食でどんどん広げて、まんべんなく栄養をとりましょう!
- 運動**: 日中、体をよく動かすと、ごはんをさらにおいしく食べられ、夜もぐっすり眠れます。
- 休養**: 夜ふかしせずに、ぐっすり眠ることができると、体がリフレッシュされます。朝ごはんがおいしく食べられ、元気に運動もできます。

～春休み中の食生活について考えよう～

春休みは、次の学校や学年への準備期間になります。休み中は家で食事をするだけではなく、お店で買ったり、外食をしたりすることもあると思います。また、中学3年生のみなさんは、卒業後給食がないので、作ったり、買ったり、自分で決める場面が増えてきます。これから毎日健康に過ごしていくためにも、食事の管理はとても大切です。今まで学んだことや学校給食を思い出しながら、正しい食生活を心がけて、毎日元気に生活しましょう。



食べることを大切に!



「食べる」はみなさんの「生きる」を支え、健康の入口になり、人と人とのつながりやきずなを作ります。毎日楽しく食べられること、そして食事をする時間を大切にすること。もちろん食べ物を大切に扱うことも忘れないでください。



※献立の詳細や給食で使用する調味料加工品については「まちだ子育てサイト」に掲載しております。
下記のリンクまたは下の二次元コードからアクセスの上ご確認ください。

<https://kosodate-machida.tokyo.jp/soshiki/5/4/chuugakkou-kyuushoku/juniorhighschool-menu.html>

