

3月給食だよ



令和4年2月28日 渋谷区立原宿外苑中学

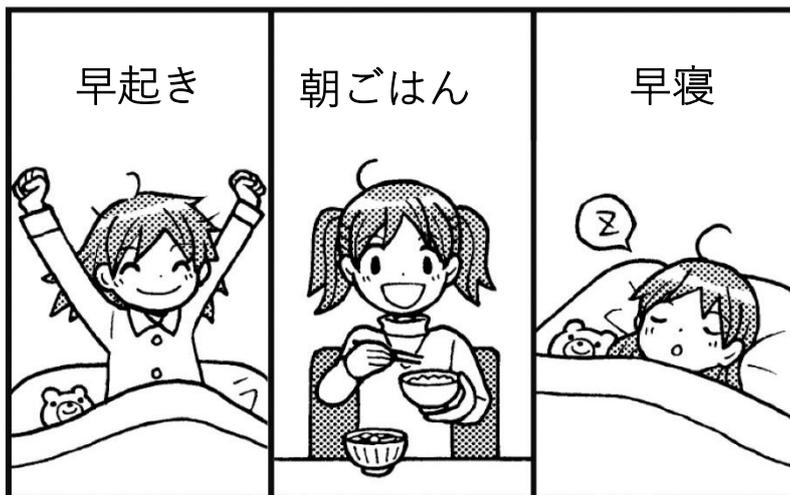
今年度も残りわずかとなりました。3月は1年の締めくくりの月です。この1年間、みなさんは給食でいろいろなものを食べたり、学んだりしてきましたが、「食」について興味や関心が高まりましたか？1年を振り返ってみましょう。

1年間で学んだことを振り返ろう

当てはまる項目にチェックをしてみましょう

食事の重要性	心の健康	食品を選択する能力
<input type="checkbox"/> 食事は生きる上で欠かせないものだとわかった。 <input type="checkbox"/> 朝食をとることの大切さがわかった。	<input type="checkbox"/> 食事の前の手洗いの大切さがわかった。 <input type="checkbox"/> 栄養のバランスのよい食事の大切さがわかった。	<input type="checkbox"/> 食事の準備や片づけなど安全や衛生に気を付けた。 <input type="checkbox"/> 学校給食にいろいろな食品が使われていることがわかった。
感謝の心	社会性	食文化
<input type="checkbox"/> 食事のあいさつの意味がわかった。 <input type="checkbox"/> 食べられることに感謝をして残さずに食べた。	<input type="checkbox"/> 協力して食事の準備や片づけができた。 <input type="checkbox"/> マナーを考え、楽しく食事ができた。	<input type="checkbox"/> 季節や行事にちなんだ料理があることがわかった。 <input type="checkbox"/> 地域の農林水産物や食文化について知った。

春休みの過ごし方



春休みを楽しく過ごすために、早起き、早寝を心がけ、朝はしっかりと朝ごはんを食べるようにして1日を元気にスタートさせましょう。自分や家族のために朝ごはんをつくってみるのもよいかもしれません。そのほか、食の自立に向けて、新しい学年や進学先で挑戦したいことなどの目標を立てるなどして計画的にすごしましょう。

3月のワンダフル給食

3月17日(木) ・桜鯛の混ぜご飯 ・鯛風味赤だし味噌汁 ・筑前煮 ・いちご寒天
となります。楽しみにしていて下さい。





献立表

2022年

渋谷区立原宿外苑中学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質
1 火	牛丼	○	さつまいもの味噌汁 かぶの浅漬け	和牛、油揚げ、牛乳	米	玉葱、だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ、かぶ、ネーブル	911 kcal 28.4 g 39.4 g
2 水	揚げパン	○	ミネストローネ ごまドレ海藻サラダ	きな粉、ベーコン(卵白成分なし)、赤とさかのり、青とさかのり、わかめ、牛乳	コッペパン、じゃがいも、マカロニ、油	にんにく、玉葱、にんじん、セロリ、キャベツ、ホールトマト、きゅうり、ホールコーン	746 kcal 26.1 g 26.6 g
3 木	ちらしずし	ジョ レン スジ	赤魚のねぎ味噌焼き 菜の花入りお浸し すまし汁	たまご、のり、あかうお、わかめ、はんぺん、豆腐	米、ごま、ごま	にんじん、椎茸、かんぴょう、にんにく、ねぎ、なばな、こまつな、もやし、和洋ジュース	728 kcal 32.2 g 12.3 g
4 金	発芽玄米ご飯	○	鶏の唐揚げ 野菜の梅肉和え じゃがいもの味噌汁	鶏肉、わかめ、牛乳	米、発芽玄米、小麦粉、ごま、じゃがいも	しょうが汁、こまつな、キャベツ、にんじん、梅干し、玉葱	805 kcal 28.5 g 26.9 g
7 月	プルコギ丼	○	白菜のピリ辛漬け かきたま汁	豚肉、かつお厚削り、豆腐、たまご、牛乳	米、ごま	玉葱、もやし、にんじん、にら、しょうが、にんにく、はくさい、きゅうり、こまつな、ねぎ	842 kcal 35.9 g 27.1 g
8 火	鮭ご飯	○	大根のそぼろ煮 さつまい	甘塩さけ、のり、鶏ひき肉、豚肉、油揚げ、牛乳	米、ごま、さつまいも	だいこん、玉葱、にんじん、しょうが、さやいんげん、しめじ、ねぎ	754 kcal 30.5 g 19.2 g
9 水	ハヤシライス	○	ツナサラダ でこぼん	豚肉、まぐろ缶詰、牛乳	米、麦、薄力粉、油	にんにく、玉葱、にんじん、マッシュルーム、グリーンピース、きゅうり、キャベツ、デコボン	827 kcal 25.7 g 29.2 g
10 木	ジャージャー麺	○	ブロッコリーの味噌ドレサラダ サータアンダギー	豚肉、たまご、牛乳	蒸し中華めん、薄力粉、黒砂糖、油	玉葱、にんじん、しょうが、にんにく、たけのこ、椎茸、もやし、きゅうり、キャベツ、ブロッコリー	947 kcal 37.0 g 38.9 g
11 金	ご飯	○	豆腐入りハンバーグ ナムル ベジタブルスープ	豚ひき肉、豆腐、牛乳、鶏肉	米、乾燥パン粉(乳化剤なし)、じゃがいも	玉葱、もやし、にんじん、こまつな、さやいんげん	818 kcal 33.2 g 27.2 g
14 月	キムチチャーハン	○	春雨のごま酢和え ワンタンスープ	豚肉、えび、鶏ひき肉、牛乳	米、緑豆はるさめ、白すりごま、油、ワンタンの皮	玉葱、にんじん、ねぎ、はくさい、キムチ、もやし、きゅうり、はくさい、しょうが、チンゲンサイ	753 kcal 28.2 g 18.9 g
15 火	チキンカレー	ジョ ア	即席漬け フルーツヨーグルト	鶏肉、ごま、ヨーグルト、ジョア	米、じゃがいも、小麦粉	にんにく、しょうが、玉葱、にんじん、キャベツ、きゅうり、パイン缶、みかん缶、黄桃缶	825 kcal 18.9 g 16.6 g
16 水	味噌ラーメン	○	ジャンボ揚げ餃子 きよみオレンジ	豚肉、牛乳	蒸し中華めん、ぎょうざの皮	しょうが、にんにく、にんじん、キャベツ、もやし、にら、ホールコーン、ねぎ、はくさい、いちご	807 kcal 32.0 g 31.3 g
17 木	〈ワンダフル給食〉 桜鯛の混ぜご飯	○	鯛風味赤だし味噌汁 筑前煮 いちご寒天	まだい、油揚げ、わかめ、みそ、鶏肉、牛乳	米、巻きふ、こんにゃく、砂糖、はちみつ	たけのこ、にんじん、しょうが、れんこん、椎茸、ごぼう、さやえんどう、いちご	848 kcal 41.6 g 29.6 g
22 火	ゆかりごはん	○	大根と鶏肉の煮物 えび団子汁	鶏肉、えび、鶏肉、牛乳	米、生パン粉(乳化剤なし)	しょうが、だいこん、にんじん、さやいんげん、しょうが、ねぎ、はくさい、しめじ、こまつな	756 kcal 30.5 g 20.1 g
23 水	ピザトースト	○	チリコンカン フルーツ白玉	ベーコン(卵白成分なし)、チーズ、大豆、ひよこまめ、豚肉、牛乳	食パン、じゃがいも、白玉	玉葱、ピーマン、マッシュルーム、にんじん、にんにく、ホールトマト、みかん缶、パイン缶、黄桃缶、レモン	916 kcal 38.2 g 31.7 g
24 木	赤飯	○	ぶりの照り焼き 磯和え 豚汁	ささげ、ぶり、のり、豚肉、豆腐、牛乳	米、もち米、ごま、じゃがいも、こんにゃく	ほうれんそう、もやし、にんじん、ごぼう、だいこん、ねぎ	844 kcal 40.9 g 28.9 g

桃の節句献立



※8日(火) 1年生給食なし
 ※9日(水) 2年生給食なし
 ※22日(火)・23日(水)・24日(木) 3年生給食なし

リクエスト給食だけでなく、アンケートで人気の高かった他の献立も入れました。

