

3月給食だよ

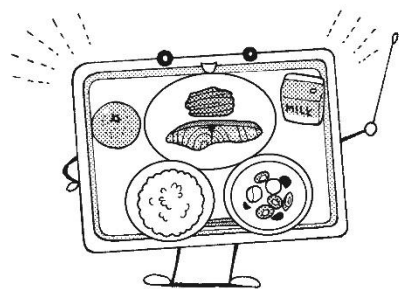


令和5年2月28日
渋谷区立原宿外苑中学校

みなさんはこの1年間の学校生活を通して、大きく成長したと思います。進級・卒業の前に1年間でふり返って、新しい生活への準備をしましょう。

マナーを守って食べましたか？

<p>食器を正しく並べられた</p> 	<p>茶わんや汁わんは手に持って食べた</p> 	<p>はしを正しく持って食べた</p> 	<p>3月3日はひな祭り</p> <p>ひな祭りは女の子の健康と幸せを願う行事です。ひな祭りに食べる、うしお汁のはまぐりは、対になっている貝がら以外とはかみ合わないことから、夫婦の仲のよさをあらわすといわれます。</p> 
<p>ひじをつかずよい姿勢で食べた</p> 	<p>口を閉じて食べた</p> 	<p>食べ終わるまで立ち歩かなかった</p> 	



給食はおなかを満たす食事というだけでなく、栄養バランスのとれた献立や食事のマナー、食品の種類や特徴などについて学ぶことのできる「生きた教材」です。みなさんは毎日の給食を通して、さまざまなことを身につけてきました。給食で学んだことをふり返ってみましょう。

クイズ 何て書いてあるのかな？

魚好きな友だちから手紙が来たよ！

ひさし 鯰^①に遊び 鯛^②な！
ま 蛸^③んど、時間があつ 鱈^④
魚を釣りに 烏賊^⑤ない？

①あま ②うなぎ ③たこ ④たら ⑤いか

卒業・進級おめでとう！

ご卒業・ご進学おめでとうございます。成長すると、自分で食べるものを選んだり、料理をつくったりする機会も増えていきます。健康な体は毎日の食事からつくられることを忘れずに、今まで学んだことや、給食の献立を参考にして、栄養のバランスのよい食事を心がけてください。





献立表

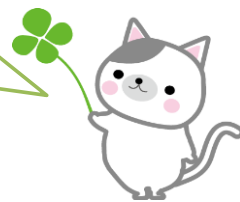
2023年

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 水	キムチチャーハン	○	コーンサラダ ビーンズスープ	豚肉, えび, ひよこまめ, いんげんまめ, 牛乳	米, サラダ油	玉葱, にんじん, ねぎ, はくさいキムチ, キャベツ, きゅうり, ホールコーン, さやいんげん	816 kcal 29.9 g 25.0 g
2 木	ご飯	○	コロケ キャベツのおかか和え なめこと豆腐の味噌汁	豚肉, おかか, 豆腐, 牛乳	米, じゃがいも, マッシュポテト, 小麦粉, 生パン粉 (乳化剤なし)	玉葱, キャベツ, きゅうり, ねぎ, なめこ	848 kcal 28.4 g 24.9 g
3 金	ちらしずし	ジョア	菜の花入りお浸し 白玉汁	たまご, のり, 鶏肉, ジョア	米, ごま, 白玉	にんじん, 椎茸, かんぴょう, なばな, 小松菜, もやし, はくさい, ねぎ	709 kcal 21.4 g 9.8 g
6 月	ご飯	○	筑前煮 さつまいもの味噌汁	鶏肉, 牛乳	米, こんにゃく, さといも	しょうが, にんじん, だいこん, ごぼう, れんこん, ねぎ	719 kcal 24.9 g 18.6 g
7 火	ご飯	○	ぎせい豆腐 白菜のお浸し 根菜ごま汁	鶏肉, 豆腐, たまご, 油揚げ, 牛乳	米, ごま	ねぎ, こまつな, にんじん, はくさい, だいこん, ごぼう, れんこん	752 kcal 32.5 g 24.1 g
8 水	酢豚丼	○	中華風野菜スープ きよみオレンジ	豚肉, 鶏肉, 牛乳	米, じゃがいも	しょうが汁, 玉葱, たけのこ, 椎茸, にんじん, ピーマン, もやし, ねぎ, なら, きよみ	813 kcal 28.9 g 24.5 g
9 木	きなこあげパン	○	ワンタンスープ サウピカンサラダ <small>3年生リクエスト</small>	きな粉, 豚肉, 牛乳	コッペパン, ワンタンの皮, じゃがいも	しょうが, にんじん, もやし, ねぎ, こまつな, キャベツ, きゅうり	745 kcal 25.6 g 26.2 g
10 金	シーフードピラフ	○	ツナサラダ イタリアンスープ	えび, いか, ツナ, 鶏肉, 牛乳	米, じゃがいも	玉葱, にんじん, ピーマン, マッシュルーム, レモン, キャベツ, きゅうり, セロリ, パセリ	730 kcal 26.7 g 20.8 g
13 月	焼肉丼	○	春雨スープ いちご	豚肉, 鶏肉, 牛乳	米, はるさめ	にんにく, しょうが, 玉葱, にんじん, ピーマン, もやし, チンゲンサイ, いちご	800 kcal 30.9 g 23.2 g
14 火	ジャージャー麺	珈球オレ	ジャンボ揚げ餃子 <small>3年生リクエスト</small>	豚肉	蒸し中華めん, ぎょうざの皮	玉葱, にんじん, 生姜, にんにく, たけのこ, 椎茸, もやし, きゅうり, キャベツ, ねぎ, 白菜, なら	747 kcal 28.9 g 27.3 g
15 水	<small>3年生リクエスト</small> ご飯	○	鶏の唐揚げ キャベツのナムル 大根の味噌汁	鶏肉, 油揚げ, 牛乳	米, 小麦粉, ごま	しょうが汁, キャベツ, もやし, ほうれんそう, にんじん, にんにく, だいこん, ねぎ	842 kcal 31.0 g 33.0 g
16 木	赤飯	○	ぶりの照り焼き 磯和え すまし汁 お楽しみデザート	ささげ, ぶり, のり, わかめ, 豆腐, 牛乳	米, もち米, ごま	ほうれんそう, もやし, にんじん, ねぎ, こまつな	879 kcal 39.1 g 30.4 g
20 月	五目チャーハン	○	糸寒天のごま酢和え もやしのスープ	鶏肉, たまご, 糸寒天, わかめ, 鶏肉, 牛乳	米, ごま	しょうが, ねぎ, にんじん, 椎茸, もやし, きゅうり, ホールコーン, チンゲンサイ	715 kcal 28.4 g 22.2 g
22 水	麻婆豆腐丼	○	和風フォースープ きよみオレンジ	豚肉, 豆腐, 鶏肉, 牛乳	米, フォー	しょうが, にんにく, にんじん, ねぎ, 椎茸, なら, みずな, きよみ	860 kcal 36.9 g 30.7 g
23 木	カレーライス	○	フレンチサラダ	鶏肉, 牛乳	米, 麦, じゃがいも, 薄力粉	にんにく, しょうが, 玉葱, にんじん, キャベツ, きゅうり	824 kcal 22.4 g 27.0 g

3月のワンドフル給食はありません。
でも..来年度もプロジェクトは継続予定です!
楽しみですね♪

3年生は給食が最後になりますね。
思い出になるように、3年生のリクエスト給食を出しました。
他にもアンケートで人気の高い献立が入っています。



※1日(水)~3日(金) 2年生スキー教室 給食なし
※20日(月)~23日(木) 3年生 給食なし
※献立は都合により変更になる場合があります