

大月小・中学校給食室

日	行事等	牛乳	献立名	おもな食品名とそのはたらき						エネルギー(kcal)		
				あか おも からだ ぞしき つく (赤)主に体の組織を作る		みどり おも からだ ちやうし ととの (緑)主に体の調子を整える		き おも (黄)主にエネルギーになる		小学校	中学校	
				たんぱく質	むきしつ 無機質(カルシウム)	ビタミンA	ビタミンC	たんすいかぶつ 炭水化物	ししつ 脂質			
				さかな にく たまご 魚・肉・卵	ぎゅうにゅう にゅうせいひん 牛乳・乳製品	りよくおうしよく ゆ きさい 緑黄色野菜	た やさい その他の野菜	こめ 米・パン・めん	あぶら 油脂			
3月			★ ひなまつり献立 ★						534	712		
4月	かみかみの日		ごはん スパニッシュオムレツ こんにやくサラダ 肉団子スープ	たまご,とりミンチ,ツナ,肉だんご,とうふ	牛にゅう	ピーマン,こまつな,ねぎ	たまねぎ,コーン,だいこん,きゅうり	米,じゃがいも,しらたき,さとう,はるさめ		サラダ油,バター,ごま油,ごま	554	738
5月	わ食の日		ごはん しいらの黄金あげ おひたし 具沢山みそ汁	しいら,油あげ,みそ	牛にゅう,ちりめん,にぼし	こまつな,にんじん,ねぎ	キャベツ,もやし,だいこん,しいたけ	米,かたくりこ,こむぎこ,さとう,こんにやく,じゃがいも		なたね油,ごま	561	748
6月			★ 中学校の先生 リクエスト献立 ★						677	902		
7月	金		ガーリックチャーハン 中華サラダ もやしスープ ぽんかん	たまご,ぶたミンチ,だいず,系かまぼこ,ベーコン,あつあげ	牛にゅう,わかめ	にんじん,こまつな	たまねぎ,グリーンピース,だいこん,きゅうり,もやし,ぽんかん	米,さとう		サラダ油,ごま油	538	717
10月			チキンカレー コールスローサラダ フルーツポンチ	とり肉,チキンハム,かつおぶし	ｽﾏﾙｸ,牛にゅう,こんぶ	にんじん,かぼちゃ,トマト	たまねぎ,なす,グリーンピース,きゅうり,キャベツ,コーン,バナナ,もも,パイン,いちご	米,麦,じゃがいも,さとう,カクテルゼリー		サラダ油	616	821
11月	火	★ 小学校:遠足 中学校:卒業お祝いメニュー ★						625	833			
12月	水		小学校 : 遠足予備日	中学校 : 卒業式								
*行事や食材の都合により献立を変更する場合があります。 *大月町内で生産されているものには、食材の下に＜産＞を引いています。								3月の平均		小学校	中学校	
										593 Kcal	790 Kcal	

3月の給食目標

1年間の給食をふり返ろう

◆中学生は3回目の「お弁当の日」プロジェクトに取り組みました!

中学校では「食の自立」を目標に、生徒が自分で自分のお弁当を作る「お弁当の日」プロジェクトを行っています。年間3回のお弁当作りを通しての感想を紹介します。中学3年生はもうすぐ卒業です。卒業後は新しい生活がスタートします。「食は(人)を(良)くすること」。1食1食を大切に、自分の将来を見据えて食を大切にできる人になりたいですね。

「早起きできるようになった」「包丁の使い方が上手になった」

「(作ってくれる)家族のありがたさを感じた」

「料理の大切さや作る楽しさを感じることができた」

「お弁当を作るのがどれほど大変なのか知ることができた」

「買うときに値段とか、旬とか考えるのが楽しくなった」

「これからも料理をしていきたい」



3月13日～3月21日

予定献立表

大月小・中学校給食室

日	行事等	牛乳	献立名	おもな食品名とそのはたらき						エネルギー(kcal)	
				(赤)主に体の組織を作る		(緑)主に体の調子を整える		(黄)主にエネルギーになる		小学校	中学校
				たんぱく質	無機質(カルシウム)	ビタミンA	ビタミンC	炭水化物	脂質		
				魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	米・パン・めん いも・砂糖	油 油脂		
13	木		ごはん いり豆腐 磯香あえ かりぼり大豆	とうふ、ぶたミンチ、いりだいず	牛にゅう、のり	にんじん、いんげん、こまつな	たまねぎ、たけのこ、しめじ、もやし、だいこん	米、こんにゃく、さとう、くるざとう、かたくりこ	ごま油 	584	779
14	金		☆【中学校1年生】テーブルマナー給食☆ 修学旅行前にナイフとフォークで食べる練習をします								
			ごはん 魚のムニエル グリーンサラダ クラムチャウダー オレンジ	しいら、えび、ほたてが、い、ベーコン	牛にゅう 	にんじん	きゅうり、キャベツ、だいこん、マッシュルーム、たまねぎ、オレンジ	米、こむぎこ、じゃがいも	サラダ油、バター、オリーブ油	563	751
17	月		玄米ごはん じゃが豚キムチ 干し大根とひじきのサラダ ヤクルト	ぶた肉、かまぼこ 	牛にゅう、ひじき、ヤクルト	にんじん、ねぎ	はくさい(キムチ)、たまねぎ、はくさい、ほしだいこん、きゅうり、だいこん	米げんまい、じゃがいも、さとう	ごま、ごま油	558	744
18	火		かつおめし 大豆入りかきあげ ゆず香あえ けんちんみそ汁	かつお、いか、だいず、ちくわ、とうふ、油あげ、みそ	牛にゅう、こんぶ、にぼし	にんじん、ねぎ	たまねぎ、はくさい、きゅうり、ゆずす、えのき、ごぼう	米、さつまいも、こむぎこ、さとう、こんにゃく、さといも	なたね油、ごま油	546	728
19	水		ごはん 高知風チキン南蛮 土佐和え コンソメスープ ゆずゼリー	とり肉、ちくわ、かつおぶし、ベーコン	牛にゅう、アガー	こまつな、にんじん、パセリ 	はくさい、たまねぎ、コーン、ゆずす	米、かたくりこ、さとう、じゃがいも	なたね油、マヨネーズ	664	885
20	木		春 分 の 日								
21	金		★ 小学校、中学校：おたのしみメニュー ★							697	929
24	月		小学校：卒業式・終了式 中学校：修了式								
*行事や食材の都合により献立を変更する場合があります。 *大月町内で生産されているものには、食材の下に＜線＞を引いています。										3月の平均	
										593	790
										Kcal	Kcal

今月の大月町産の食材	米・ぶた肉・とり肉・魚類・なす・キャベツ・はくさい・だいこん・こまつな・ほうれんそう・ねぎ・さといも・いちご・ぼんかん・牛乳(大月町産を含む) など
------------	--



< 給食室より >

今年度の給食も3月21日をもって終了します。今年度の給食 総実施日数は192日でした。

大月町は、新鮮でおいしい食材に恵まれ、地元食材を取り入れた学校給食を実施することができています。これは、他の地域

でもできることではありません。食材の確保や取りまとめ、配送などの条件を合わせて、地元食材をふんだんに取り入れることは

地域の方々や生産者の方の協力があってこそできることです。本当にありがとうございます。

来年度も大月の子どもたちのために、調理師と共に安心安全でおいしい給食を作っていきたいと思ひます。

1年間、ありがとうございました。

大月中学校 栄養教諭 鎌田

