



# 給食だより

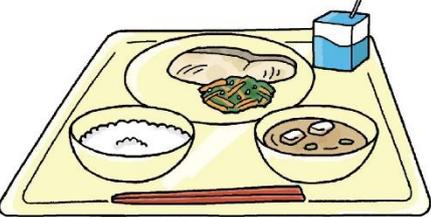
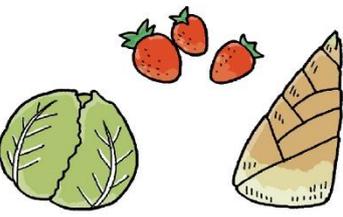
太田市立  
城西中学校

今年度も残りわずかとなりました。

この1年間で、食事の面でできるようになったこと、成長したことは何ですか？1年間で振り返り、4月から始まる新しい1年に活かしていきましょう。

## 給食の時間をふりかえろう

できたものには□にチェックを入れて、給食の時間のふりかえりをしましょう。

<input type="checkbox"/> 協力して給食の準備をすることができた 	<input type="checkbox"/> 1人分の量をきれいに盛りつけた 	<input type="checkbox"/> 楽しく会食することができた 
<input type="checkbox"/> バランスのよい食事のとり方がわかった 	<input type="checkbox"/> 地域の地場産物がわかった 	<input type="checkbox"/> 感謝の気持ちを持って食べることができた 

保護者のみなさまへ



## 家族で食事をしていませんか？



家族そろって食事をする機会が減ってきているといわれています。

食を通じたコミュニケーションは、食の楽しさを実感させて、心の豊かさをもたらすことにつながります。

家族で食事ができるように工夫してみませんか？



## 心身の不調と孤食

朝食や夕食を1人で食べる児童生徒は、家族や家族のだれかと食べる児童生徒にくらべて心身の不調を訴える割合が高く、夕食を1人で食べる児童生徒は、身体のだるさや疲れやすさを感じたり、イライラしたりする傾向もあるようです。





# 3月 献立表

令和8年

今月の献立のねらい：1年を振り返りながら給食を食べよう

太田市立城西中学校

日	曜	献立			体の組織を作る食品群		体の調子をととのえる食品群		エネルギーとなる食品群		エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂肪(g)	一口メモ
		主食	飲み物	おかず など	1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製 品 小魚・海藻	3群 緑黄色 野菜	4群 その他の 野菜・果物	5群 米・パン・ 麺 いも・砂糖	6群 油脂・種 実		
2	月	麦ご飯	牛乳	キーマカレー ヨーグルトあえ	豚肉 大豆	牛乳 ヨーグルト	にんじん ピーマン トマト	玉ねぎ みかん 黄桃 パイナップル	麦ご飯 じゃがいも	油	792 24.0 21.7	<div data-bbox="1404 313 1532 380" style="border: 1px solid black; padding: 5px;">ひなまつり献立</div> <p>「ひなまつり」は、女の子の健やかな成長を願ってお祝いをする日本の伝統行事です。現在のように、ひな人形を飾るようになったのは江戸時代のことです。もとは人形を身代わりにして邪気をはらう「流しびな」が起源とされます。給食では、行事食として、「ちらし寿司」「ひなあられ」がです。</p> <div data-bbox="1420 1052 1516 1142" style="text-align: center;"></div>
3	火	ひなまつり献立 ちらし寿司(ご飯)	牛乳	(ちらし寿司の具) さわらの塩焼き かき玉汁 ひなあられ	さわら 鶏肉 油揚げ ちくわ たまご 豆腐	牛乳	にんじん 小松菜	かんぴょう 枝豆 玉ねぎ 椎茸 たけのこ れんこん	ご飯 砂糖 片栗粉 ひなあられ	油	725 36.8 22.0	
4	水	ご飯	牛乳	豚キムチ炒め ポークシューマイ 春雨スープ	豚肉 ハム	牛乳	にんじん チンゲン菜 にら	玉ねぎ キャベツ もやし 白菜 椎茸	ご飯 砂糖 しゅうまいの皮 片栗粉	油 ごま油	725 28.9 19.5	
5	木	そぼろご飯(ご飯)	牛乳	(そぼろご飯の具) ひじき入り厚焼き玉子 豚汁 味付小魚	豚肉 たまご 大豆 豆腐 みそ	牛乳 かたくちいわし ひじき	にんじん ごぼう 大根 ねぎ 枝豆	ご飯 砂糖 じゃがいも	油 ごま油 ごま	778 36.9 28.1		
6	金	シュガー揚げパン	牛乳	三色ソテー ワンタンスープ カップヤクルト	ベーコン 豚肉	牛乳 クリーム	にんじん にら 小松菜	コーン もやし キャベツ 椎茸	パン 砂糖 ワンタンの皮	油 ごま油 バター	792 28.1 26.4	
9	月	ご飯	牛乳	さばの味噌煮 ひじきの炒め煮 じゃがいも団子のすまし汁	さば みそ 豚肉 油揚げ 大豆 さつま揚げ 豆腐	牛乳 ひじき	にんじん ねぎ 大根 えのき茸	ご飯 砂糖 じゃがいも団子	油	794 32.9 31.2		
10	火	ご飯	牛乳	鶏のから揚げ きんぴらごぼう わかめのみそ汁	鶏肉 みそ さつま揚げ 豆腐 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん ごぼう 玉ねぎ	ご飯 砂糖 じゃがいも	ごま ごま油 油	808 27.7 29.5		
11	水	背割りコッペパン	牛乳	きのこひき肉のパンネ フルーツクリーム	豚肉	牛乳 ホイップクリーム ヨーグルト	にんじん パセリ トマト	玉ねぎ しめじ にんにく みかん 黄桃 パイナップル	パン パンネ	オリーブ油	820 28.6 29.5	
12	木	卒業お祝い献立 赤飯(ごま塩)	牛乳	赤魚の甘味噌焼き 酢の物 すまし汁 お祝いクレープ	赤魚 はんぺん ツナ 豆腐 かまぼこ	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	きゅうり えのき茸 ねぎ	赤飯 砂糖 クレープ	黒ごま	714 30.1 19.4	
13	金	卒業式 (給食はありません)										
16	月	ご飯	牛乳	変わりピピンバ わかめとトックのスープ 清美オレンジ	豚肉 みそ	牛乳 わかめ	にんじん チンゲン菜	大豆もやし 枝豆 玉ねぎ ごぼう ねぎ 大根 オレンジ	ご飯 砂糖 トック	油 ごま油 ごま	708 23.9 18.8	
17	火	キムタクご飯(ご飯)	牛乳	(キムタクご飯の具) 甘酢肉団子 えのき茸とたまごのスープ	豚肉 たまご	牛乳 わかめ	チンゲン菜	白菜 大根 えのき茸 しょうが ねぎ	ご飯 砂糖	ごま油 ごま	701 28.1 19.4	
18	水	黒食パン	牛乳	マスタードポテト ミネストローネ スライスチーズ	ベーコン ウインナー 大豆	牛乳 チーズ	にんじん トマト	玉ねぎ コーン セロリ キャベツ	パン じゃがいも マカロニ	油 オリーブ油 ソニックマヨネーズ	762 29.0 27.0	
19	木	ご飯	牛乳	アジのり塩フライ 塩昆布あえ なめこ汁	アジ 豆腐 みそ	牛乳 昆布	にんじん	きゅうり キャベツ 玉ねぎ 大根 ねぎ なめこ	ご飯	油 ごま	715 27.5 21.8	
20	金	春分の日										
23	月	ガバオライス(ご飯)	牛乳	(ガバオライスの具) プレーンオムレツ 彩りコンソメスープ いよかん	豚肉 たまご 豆腐	牛乳	にんじん ピーマン 赤ピーマン	玉ねぎ キャベツ エリンギ いよかん 枝豆 コーン	ご飯 砂糖	油	728 27.0 21.4	
24	火	ご飯	牛乳	ハンバーグおろしソース 水餃子のスープ ヨーグルト	豚肉 鶏肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん チンゲン菜	しめじ えのき茸 大根 玉ねぎ 椎茸 もやし コーン	ご飯 砂糖 片栗粉	ごま油 水餃子の皮	729 26.6 21.3	
25	水	ピタパン	牛乳	照り焼きチキン ツナサラダ ABCスープ お祝いいちごゼリー	鶏肉 ツナ ベーコン	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ	ピタパン じゃがいも ゼリー マカロニ	ドレッシング	752 32.3 25.8	
26	木	修了式 (給食はありません)										

1年間を振り返ろう

今年度の給食も残りわずかです。1年間の給食時間の過ごし方、給食の食べ方、片付け方などを振り返りましょう。そして、よくできたところとがんばったところを確認し、今後に生かしましょう。

今月の地場産物

○ねぎ  
●天笠孝之さん



※材料名が太字になっています。

※都合により献立を変更する場合がありますので、予め御了承下さい。  
※中学生の給食費は無償です。