



3月分給食献立表



大田区立大森第三中学校

実施日	曜日	献立	栄養量	
			エネルギー kcal	たんぱく質 g
2月		焼きカレーパン 牛乳 冬野菜のシチュー 果物（せとか）	746	32.2
3日	火	♪ひな祭り献立♪ ひな祭りちらし寿司 牛乳 ★鶏の唐揚げ ひな祭りすまし汁 ★フルーツパンナコッタ	925	39.3
4日	水	牛丼 牛乳 吉野汁 果物（メロン）	778	34.3
5日	木	ご飯 牛乳 鮭のもみじ焼き 肉じゃが煮 白玉汁	788	37.9
6日	金	★ジャージャー麺 牛乳 ★揚げ餃子 春雨スープ ★みかんゼリー	831	34.2
9日	月	★ココア揚げパン りんごジュース ★パリパリサラダ チキンのトマトシチュー	710	20.9
10日	火	親子丼 牛乳 和風ツナサラダ さつま汁	783	36.3
11日	水	五目うどん 牛乳 ★たこべったん 果物（いちご）	723	32.6
12日	木	中華おこわ 牛乳 チゲスープ 卵焼きの中華あんかけ	713	34.6
13日	金	♪3月バースデー給食・セレクト給食♪ ★ビーフカレー ジョアセレクト コロコロサラダ ★ベークドチーズケーキ	953	29.3
16日	月	★スパゲティミートソース 牛乳 レモンマリネ フルーツのヨーグルト和え	791	31.9
17日	火	★チョコチップパン 牛乳 イタリアンサラダ チキンマカロニグラタン	846	32.0
18日	水	♪卒業・進級お祝い給食・セレクト給食♪ わかめご飯 牛乳 ★ヒレカツ ロックチキン 梅おかか和え お祝いすまし汁 ★アイスクリームセレクト	987	41.2
19日	木	卒業式		
20日	金	春分の日		
23日	月	四川豆腐丼 牛乳 鶏肉のケバブ風 わかめスープ	811	39.4



おたより

梅の花が満開になり、寒さの中にも春の訪れを感じます。今年度も残すところあとわずかとなりました。この一年間でみなさんの心と身体は一段と成長されたことと思います。成長期であるみなさんにとって、毎日の食事はとても大切です。食事は単に栄養補給するだけではなく、みんなで食べる楽しさ、自然の恵みや食事を作ってくれる人への感謝、おいしいものを食べた時の満足感など気持ちを豊かにしてくれます。

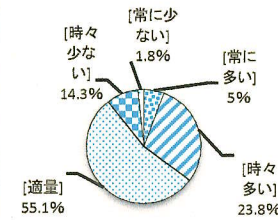
将来にわたって健康に過ごすためにも、食事を大切にしてバランスのよい食生活を心がけてください。



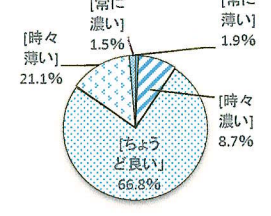
給食アンケート結果

12月に給食についてのアンケートを実施しました。生徒のみなさんの味覚や苦手な食品や料理を把握し、これからの献立作成や食育に役立てていきたいと思ひます。

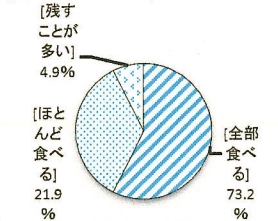
給食の量はいかがですか？



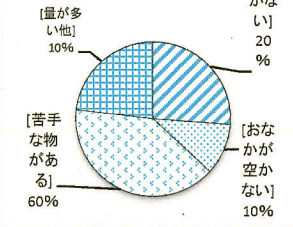
味の濃さはいかがですか？



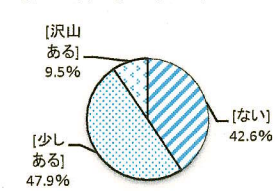
残さず食べていますか？



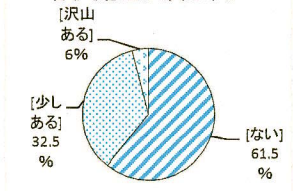
残す理由は何ですか？



苦手な食べ物がありますか？



苦手な献立がありますか？



給食を残す時の理由は、苦手なものがある時が多かったです。苦手な食品は、きのこ・ピーマン・ひじきが多く苦手な料理は魚料理・苦手な食材が入った料理が多かったです。苦手意識が克服できるようチャレンジしてほしいと思います。給食は今後も味つけや調理方法などに留意し、おいしく食べられるよう工夫していきたいと思ひます。

3年生は中学校を卒業して新しい道に、1・2年生は、それぞれ進級となります。3月はまどめの月であり、新しい学年や進路への準備の月でもあります。4月にはドキドキワクワクした気持ちで新しい扉を開く事でしょう。

「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけて、元気な姿で4月からの生活をスタートさせましょう。

★印は3年生のリクエスト給食です。2日(月)・10日(火)・23日(月)は3年生の給食はありません。