

# 3月 守口市立中学校給食 献立表

第一・庭窪・八雲・梶・大久保・錦・樟風中学校

食生活指針 (平成12年3月 文部省、厚生省、農林水産省決定 平成28年6月一部改正)

いよいよ学年末を迎えます。3月は、卒業や進級にむけて1年のまとめをする時期ですね。この1年間の自身の食生活を振り返り、健康についても考えてみましょう。みなさんは、「食生活指針」を知っていますか？一人ひとりの健康増進や生活の質の向上などを図ることを目的に策定されたもので、私たちの健康づくりに欠かせない指針が紹介されています。実践できていることがいくつあるか、参考にしてみましょう。

令和4年2月発行 守口市教育委員会・守口市学校給食協会



	<p><b>1</b> <b>火</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん ・牛乳</li> <li>さばの塩焼き</li> <li>豚もやし炒め</li> <li>ほうれん草のごま和え</li> <li>みそ汁</li> </ul> <p>815kcal</p>	<p><b>2</b> <b>水</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん ・牛乳</li> <li>豚肉のオイスター炒め</li> <li>こんにやくちりめん</li> <li>チンゲン菜の中華和え</li> <li>中華スープ</li> </ul> <p>825kcal</p>	<p><b>3</b> <b>木</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん ・牛乳</li> <li>さわらの天ぷら</li> <li>れんこんのきんぴら</li> <li>三色団子</li> <li>すまし汁</li> </ul> <p>948kcal</p>	<p><b>4</b> <b>金</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ツイストパン ・牛乳</li> <li>スープパスタ</li> <li>野菜炒め</li> <li>大根のサラダ</li> <li>オレンジゼリー</li> </ul> <p>900kcal</p>
<p><b>7</b> <b>月</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん ・牛乳</li> <li>ピリ辛肉じゃが</li> <li>春巻</li> <li>高野豆腐の煮物</li> <li>大根の甘酢和え</li> <li>みそ汁</li> </ul> <p>1087kcal</p>	<p><b>8</b> <b>火</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん ・牛乳</li> <li>サーモンフライ</li> <li>揚げじゃがとウインナーのマスタード炒め</li> <li>いかとキャベツの和え物</li> <li>みそ汁</li> </ul> <p>931kcal</p>	<p><b>9</b> <b>水</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん ・牛乳</li> <li>豚肉のバーベキューソース炒め</li> <li>炒り卵</li> <li>ほうれん草のマヨサラダ</li> <li>コンソメスープ</li> </ul> <p>910kcal</p>	<p><b>10</b> <b>木</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>中華風おこわ ・牛乳</li> <li>鶏肉の中華風天ぷら</li> <li>切干大根の煮物</li> <li>きゅうりの即席漬け</li> <li>中華スープ</li> </ul> <p>810kcal</p>	<p><b>11</b> <b>金</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん ・牛乳</li> <li>とりすき</li> <li>ちくわの磯辺揚げ</li> <li>かぼちゃの煮物</li> <li>ほうれん草のおひたし</li> <li>みそ汁</li> </ul> <p>845kcal</p>
<p><b>14</b> <b>月</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん ・牛乳</li> <li>鶏肉のピリ辛炒め</li> <li>白菜のサラダ</li> <li>ひじきの炒め煮</li> <li>みそ汁</li> </ul> <p>838kcal</p>	<p><b>15</b> <b>火</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん ・牛乳</li> <li>トンカツ・ソース</li> <li>えびときのこのケチャップ炒め</li> <li>野菜のマリネ</li> <li>コンソメスープ</li> </ul> <p>845kcal</p>	<p><b>16</b> <b>水</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん ・牛乳</li> <li>白身魚の甘酢あんかけ</li> <li>ポトフ</li> <li>肉だんご</li> <li>中華スープ</li> </ul> <p>882kcal</p>	<p><b>17</b> <b>木</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん ・牛乳</li> <li>マーボー豆腐丼</li> <li>あげぎょうざ</li> <li>ビーフソテー</li> <li>ふかしさつま芋</li> <li>ブロッコリーのおかか和え</li> </ul> <p>1013kcal</p>	<p><b>18</b> <b>金</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん ・牛乳</li> <li>ビビンバ風炒め</li> <li>厚揚げの煮物</li> <li>春雨サラダ</li> <li>中華スープ</li> </ul> <p>856kcal</p>
<p><b>21</b> <b>月</b></p> <p>春分の日</p>	<p><b>22</b> <b>火</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ロールパン ・牛乳</li> <li>ポークシチュー</li> <li>ミンチカツ</li> <li>ポイルブロッコリー</li> <li>フレンチサラダ</li> <li>パイン缶</li> </ul> <p>835kcal</p>	<p><b>23</b> <b>水</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>たきこみごはん ・牛乳</li> <li>あじのカレー風味揚げ</li> <li>えびと野菜の炒め煮</li> <li>もやしの和え物</li> <li>すまし汁</li> </ul> <p>783kcal</p>	<p><b>24</b> <b>木</b></p> <p>修了式</p>	

## 給食費の残額について

3年生は、3月末に学校給食協会から保護者の個人口座（学校諸費引き落とし口座）に返金しますので、確認をお願いいたします。

1・2年生は、残額はそのまま繰り越しますので、引き続き4月からの給食を申し込むことができます。

