

3月 給食予定献立表



2025年
栃木県立真岡高等学校定時制

日付	献立名		主な食品とその働き				1食分(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	
	主食	おかず	栄養を完全にする 血液や筋肉をつくる 体の調子をととのえる 熱や力となる					
			第1群	第2群	第3群	第4群		
4 (火)	麦ごはん	さわらの野菜あんかけ 鶏とこんにゃくの炒め煮	ポテトサラダ みそ汁	牛乳	さわら 鶏もも肉 ツナ	ピーマン 玉ねぎ ごぼう こんにゃく 人参 きゅうり じゃがいも エリンギ	麦ごはん 砂糖 マヨネーズ サラダ油 ごま油 白いりごま	833 33 29 3.3
7 (金)	えびチャーハン	豚肉コロッケ キムチのスープ	海藻サラダ コーヒーゼリー	牛乳 鶏卵	えび 豚ひき肉 鶏ひき肉	大根 玉ねぎ ピーマン 白菜キムチ サラダ菜 人参 海藻 じゃがいも	麦ごはん 片栗粉 サラダ油 白いりごま コーヒーゼリー	851 30 28 3.7
10 (月)	麦ごはん	さばの竜田揚げ 野菜の韓国のりあえ	スタミナ納豆 みそ汁	牛乳	さば 納豆 鶏ひき肉	じゃがいも 玉ねぎ 人参 ほうれん草 万能ねぎ わかめ グリーンリーフ	麦ごはん 砂糖 ごま油 サラダ油 片栗粉	876 40 32 3.2
11 (火)	シュクメルリ ライス	スペイン風オムレツ 花野菜サラダ	フライドポテト 青りんごゼリー	牛乳 ジョア 鶏卵	鶏もも肉 ツナ	しめじ じゃがいも 人参 玉ねぎ ブロッコリー コーン カリフラワー	麦ごはん サラダ油 青りんごゼリー ホイップクリーム	878 30 27 2.9
12 (水)	麦ごはん	麻婆豆腐 もやしのナムル	えびしゅうまい たまごスープ	牛乳 鶏卵	豚ひき肉 木綿豆腐 えび	ネギ しいたけ サラダ菜 もやし ニラ 玉ねぎ 人参 チンゲン菜	麦ごはん ごま油 片栗粉 白いりごま	853 37 30 3.3
13 (木)	麦ごはん	ポークチャップ 野菜のピーナッツあえ	白滝のきんぴら アセロラゼリー	牛乳	豚こま肉 木綿豆腐	ピーマン 玉ねぎ ごぼう しいたけ 人参 わかめ 白滝 小松菜 もやし	麦ごはん サラダ油 ピーナッツ 砂糖 アセロラゼリー	822 33 26 3.3
14 (金)	ハンバーグ カレーライス	えびのシーザーサラダ	蔵の街プリン	牛乳 コーヒー 牛乳	鶏こま肉 豚ひき肉 えび	じゃがいも 玉ねぎ 人参 レタス コーン 小松菜 きゅうり キャベツ	麦ごはん クルトン ドレッシング サラダ油 蔵の街プリン	900 28 26 2.5

★食材の購入などの都合で、献立を変更する場合があります。 ★麦ごはんは200g(中盛り)で計算しています。
★牛乳以外の飲み物の日も、牛乳を用意しています。好きなほうを飲んでください。
★真岡高校定時制のホームページにて「本日の給食」を写真とコメント付きで毎日公開中です。ぜひご覧ください。

夜間学校給食摂取基準(真岡高校) エネルギー:860kcal たんぱく質:34g 脂質:27g 食塩:2.8g

今年度も残りわずかとなりました!
新しい学年でも有意義な
給食時間を過ごすために...

給食を通して学んだことを振り返ろう!

①食事は、私たちが生きていくうえで欠かすことができない大切なものであることが分かりましたか?



②食べる前に石けんを付けてしっかり手洗いをし、消毒をしてから、持参のハンカチタオルで拭くことができましたか?



③学校給食にはいろいろな食品が使われていることを知り、食品や料理の名前を覚えることができましたか?



④給食は生産者や調理員、栄養士など多くの人たちによって支えられていることを知ることができましたか?



⑤配膳中は静かにしたり、食事のマナーに気を付けたり、相手を思いやることができましたか?



⑥栃木県だけでなく、日本各地の郷土食や行事食、世界の料理などの食文化を知ることができましたか?



「食品ロス」について考えよう!

「食品ロス」とは本来食べられるのに捨てられてしまう食品のこと。日本での「食品ロス」の量は、年間約523万トン。これを日本人1人当たりで換算すると、毎日お茶碗約1杯分のご飯の量を捨てていることになります。



給食の残食も「食品ロス」です。もし用意されたおかずの量が多かったら、調理員さんに声をかけて減らしてもらってくださいね。残さず食べる!という意識を持ちましょう。

好き嫌いをしないで何でも食べてみよう!

いろいろな食材や味を体験することは、単に栄養を摂取するだけでなく、味覚の成長にもつながります。昔は苦手だと思っていたものも、何年後かに食べてみたら意外と美味しかった、もっと早く食べておけばよかった、なんてこともあります。また、調理法や切り方によって食材の味も変わります。苦手なものを克服すると、食事がもっと楽しくなります。食わず嫌いにならず、少しでも食べる努力をしてみましょう。

今年度の給食はいかがでしたか。毎日おいしく食べてくれてありがとうございました。給食は、食に関する様々なことが学べます。食事マナーを身に付けることができたり、健康によい食事のとり方が分かたり、たくさんの料理や食材、行事食について学び、楽しむことができます。

高校生のみなさんは今、食に関する正しい知識や望ましい食習慣を身に付ける大切な時期です。給食を含め、食事ができることに感謝しながら、多くのことを学んで、生活に活かしていきましょう。来年度の給食も楽しみにしててくださいね。

「もったいない」の心を忘れずに
食事が作られるまでに関わった人、食べ物
の命に感謝をしていただきましょう。

