

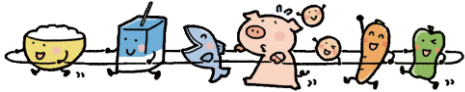
食育だより



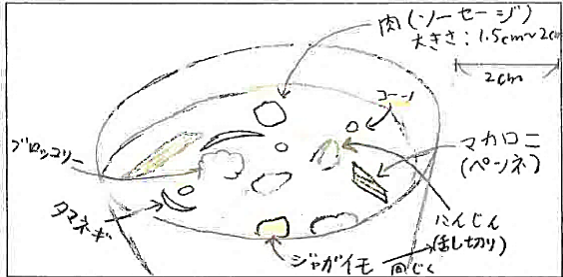
2022. 3 那須中学校

2年生リクエスト献立

1月に2年生からリクエスト献立を募集しました。給食に取り入れてほしい献立のイラストとその栄養バランスをチェックしたものです。3月に取り入れた献立を紹介します！野菜たっぷりのバランスの良い献立や料理を考えてくれてありがとうございました◎ イラストカラー版はこちら→「那須中学校ホームページ」



3月1日 (火) 献立名 クリームシチュー



体の組織を作る食品群		体の調子を整える食品群		エネルギーとなる食品群	
1群	2群	3群	4群	5群	6群
魚・肉・卵 大豆	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	米・パン・麺 いも・砂糖	油類
ウインナー	牛乳 生クリーム	にんじん グロコリー	玉ねぎ とうもろこし	じゃがいも マカロニ	サラダ油

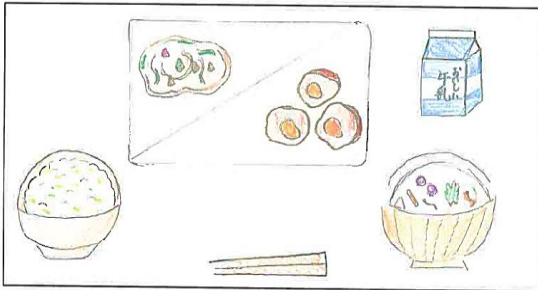
3月8日 (火) 献立名 塩ラーメン



体の組織を作る食品群		体の調子を整える食品群		エネルギーとなる食品群	
1群	2群	3群	4群	5群	6群
魚・肉・卵 大豆	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	米・パン・麺 いも・砂糖	油類
豚肉 たまご		にら	ねぎ メンマ、しょうが	中華麺	ごま油

3月11日 (金)

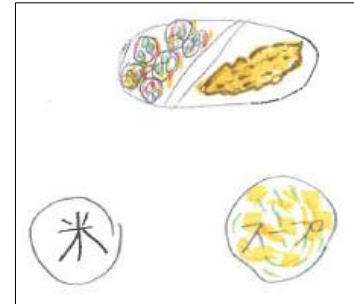
わかめご飯 さつまいも汁
献立名 スコッチエッグ 春菊オムレツ



体の組織を作る食品群		体の調子を整える食品群		エネルギーとなる食品群	
1群	2群	3群	4群	5群	6群
魚・肉・卵 大豆	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	米・パン・麺 いも・砂糖	油類
豚肉、ひき 肉、豆腐	乳	にんじん	たまねぎ、ねぎ キャベツ、もやし 大根、ごぼう	米、麦	サラダ油

3月16日 (水)

麦ごはん、中華かき玉スープ
献立名 白身のフライ、ホムコンサラダ、牛乳



体の組織を作る食品群		体の調子を整える食品群		エネルギーとなる食品群	
1群	2群	3群	4群	5群	6群
魚・肉・卵 大豆	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	米・パン・麺 いも・砂糖	油類
魚、卵	牛乳 ホムコン	にんじん ごぼう	かき玉、だいこん キャベツ、もやし	米、麦	サラダ油

3月17日 (木)

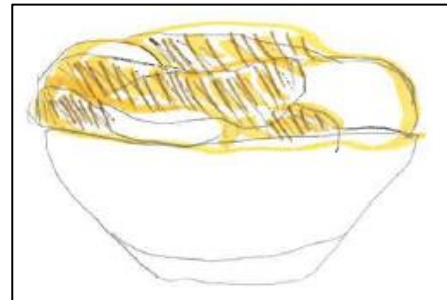
献立名 ラザニア



体の組織を作る食品群		体の調子を整える食品群		エネルギーとなる食品群	
1群	2群	3群	4群	5群	6群
魚・肉・卵 大豆	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	米・パン・麺 いも・砂糖	油類
豚肉	チーズ 生クリーム		マッシュルーム たまねぎ	パスタ 小麦粉	サラダ油

3月18日 (金)

献立名 豚丼



体の組織を作る食品群		体の調子を整える食品群		エネルギーとなる食品群	
1群	2群	3群	4群	5群	6群
魚・肉・卵 大豆	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	米・パン・麺 いも・砂糖	油類
豚肉			玉ねぎ しょうが	米、麦 砂糖	サラダ油