

# 3月 学校給食献立表

綾川中学校

日 曜日	献立名		材料名							
	主食	牛乳	おかず	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	熱や力のもとになるもの				
2月	麦ごはん	○	さばの南部焼き ほうれんそうの たくあんあえ かぼちゃのみそ汁	さば みそ	牛乳	ほうれんそう 人参 かぼちゃ ねぎ	もやし たくあん えのきたけ 玉ねぎ	米 大麦	ごま	
3火	ちらしずし	○	おひたし すまし汁 ひなあられ	油揚げ 卵 かつお 豆腐 かまぼこ	牛乳 ちりめん のり わかめ	人参 小松菜 ねぎ	しいたけ ごぼう 枝豆 もやし 玉ねぎ	米 砂糖 ひなあられ	ごま	
4水	ごはん	○	鶏肉のから揚げ 海藻サラダ 豆腐のみそ汁	鶏肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 海藻 わかめ	ブロッコリー 人参 ねぎ	キャベツ コーン 玉ねぎ	米 でん粉 砂糖	油 ごま油	
5木	米粉パン	○	マカロニグラタン アスパラサラダ コンソメスープ	鶏肉 えび ベーコン	牛乳 チーズ	アスパラガス 人参 パセリ	玉ねぎ しめじ きゅうり コーン キャベツ	米粉パン マカロニ 小麦粉	油 バター ドレッシング	
6金	ポーク カレーライス	○	菜花のドレッシングあえ ヨーグルト	豚肉 豚レバー	牛乳 チーズ ヨーグルト	人参 菜花	玉ねぎ しめじ 枝豆 キャベツ	米 大麦 じゃがいも	油 ドレッシング	
9月	赤飯	○	鶏肉の照り焼き わけぎあえ 赤だし お祝いクレープ	小豆 鶏肉 ハム みそ 豆腐	牛乳	わけぎ ほうれんそう 人参 ねぎ	玉ねぎ	米 もち米 砂糖 でん粉 ふ クレープ	ごま エッグフリーマヨネーズ	
10火	コッペパン	○	カレーうま煮 アスパラとツナのサラダ はっさく	鶏肉 ウインナー うずら卵 まぐろ	牛乳	人参 アスパラガス	玉ねぎ 枝豆 キャベツ コーン レモン はっさく	コッペパン じゃがいも 砂糖	油	
11水	麦ごはん	○	プルコギ トックスープ	牛肉 ベーコン	牛乳	人参 にら	にんにく 玉ねぎ キャベツ しめじ 白菜 太ねぎ しいたけ	米 大麦 砂糖 でん粉 トック	ごま油	
12木	ココア 揚げパン	○	クラムチャウダー 元気サラダ	いか ベーコン あさり ハム かつお	牛乳 昆布	人参 パセリ トマト	玉ねぎ 白菜 きゅうり キャベツ コーン	コッペパン 砂糖 じゃがいも 小麦粉	油 バター	
13金	<b>卒業式</b>									
16月	ごはん	○	ささみのレモンソース煮 かみかみサラダ 豆腐とわかめのみそ汁	鶏肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 昆布 わかめ	人参 ねぎ	レモン きゅうり キャベツ 切り干し大根 玉ねぎ	米 でん粉 砂糖	油 ドレッシング	
17火	コッペパン	○	豚肉のりんごソースかけ ひじきサラダ 冬野菜スープ	豚肉 ベーコン	牛乳 ひじき チーズ	人参 ねぎ	りんご レモン キャベツ コーン 大根 白菜	コッペパン でん粉 砂糖	油	
18水	麦ごはん	○	麻婆豆腐 春雨サラダ	豚肉 豆腐 みそ ハム	牛乳	人参 ねぎ	にんにく しょうが 玉ねぎ しいたけ キャベツ きゅうり	米 大麦 でん粉 春雨 砂糖	油 ごま油	

日 曜日	献立名		材料名							
	主食	牛乳	おかず	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	熱や力のもとになるもの				
19木	かやくうどん	○	太刀魚のから揚げ 小松菜のごま酢あえ	鶏肉 油揚げ 太刀魚	牛乳	人参 ねぎ 小松菜	玉ねぎ 大根 しめじ キャベツ	うどん 砂糖 でん粉	油 ごま	
23月	麦ごはん	○	豚肉のしょうが焼き いそ香あえ みそ汁	豚肉 油揚げ みそ	牛乳 のり わかめ	小松菜 人参 ねぎ	玉ねぎ しょうが もやし	米 大麦 砂糖 でん粉	油	
24火	<b>修了式</b>									

## 修了式

材料の都合によって、献立が変更する場合があります。

※ 3年生は、10日(火)、11日(水)公立高校一般選抜のため給食はありません。

### ～ 今月の注目メニュー＆食材 ～

◇ 桃の節句の行事食(3日)…………… 3月3日は、ひな祭りです。女の子の健やかな成長と健康を願う日です。桃の花が咲く季節であることから「桃の節句」と呼ばれ、昔は桃の花を觀賞したり、桃の葉を入れたお風呂に入ったりして健康を願いました。行事食として、「ちらしずし」と「ひなあられ」が登場します。



◇ お祝い献立(9日)…………… 赤飯はお祝いには欠かせない料理です。赤飯の赤色には、悪い気をはらう力があると昔から信じられており、人生の節目となる日に「災いを避け、福を呼び込む」という意味を込めて赤飯が食べられてきました。卒業、進級をお祝いして「赤飯」とお祝いクレープが登場します。



### 保護者の皆様



今年度も学校給食運営にご理解とご協力をいただきありがとうございました。地場産物を活用しながら、栄養バランスのよいおいしい給食を提供できるよう栄養教諭・調理員一同1年間努めてまいりました。

