

3月 中学校給食予定献立表

※予定献立は内容を一部変更する場合があります。
 ※特定原材料及び特定原材料に準ずるものを使用したり、加工食品の原材料として使用している場合は「●」を表示しています。
 ※揚げ油を使用してあり、同じ油で別の食材を調理しているため、アレルギー物質が揚げ油に溶出もしくは混入している可能性がある場合に「△」と表示しています。

毎日、牛乳(200ml)が付きます。

給食のときはおはしを忘れずに!

スプーンがあると食べやすい日は
注意! を表示します。
 スプーンマーク

1年間 **ありがとう**
ございました

来年度も引き続き、栄養バランスの良い、安心・安全な給食を中学校のみなさんへお届けします。

4月分の給食の予約については、年度が変わることもあり、例年予約忘れが多くなっています。早めに予約しておきましょう。

中学生アイデア料理

● **5日(火)**
春キャベツとひき肉のコチュジャン炒め

旬を迎える春キャベツをたくさん使った料理です。
 陵南中学校2年生のアイデア料理です!

● **8日(金)**
カレー風味ポテトサラダ

カレー粉を効かせたスパイシーなポテトサラダです。
 八田荘中学校2年生のアイデア料理です!

4月からは平成30年度に募集したアイデア献立(テーマ:鉄分・カルシウムたっぷり料理)が登場します!お楽しみに!

1日(金) ポトフ



ポトフ オムレツのトマトソース
 もやしのからしあえ 小松菜のオイスター炒め

卵	乳	小麦	落花生
●	●	●	●
えび	そば	かに	
△	△	△	△

○エネルギー 785 kcal
 ○たんぱく質 27.7 g
 ○脂質 21.1 g

中学生アイデア料理

4日(月) 鶏肉と大根の煮物



・鶏肉と大根の煮物
 ・さわらの袖庵焼き
 ・赤だし
 ・フルーツゼリー

卵	乳	小麦	落花生
△	△	△	△
えび	そば	かに	
△	△	△	△

○エネルギー 857 kcal
 ○たんぱく質 34.3 g
 ○脂質 22.0 g

5日(火) 高野豆腐のトマトソースグラタン



アイデア料理

・高野豆腐のトマトソースグラタン
 ・春キャベツとひき肉のコチュジャン炒め
 ・だんご汁
 ・ふりかけ

卵	乳	小麦	落花生
●	●	●	●
えび	そば	かに	
△	△	△	△

○エネルギー 783 kcal
 ○たんぱく質 30.0 g
 ○脂質 18.8 g

6日(水) キーマカレー



・キーマカレー
 ・チキンナゲット
 ・キャロットサラダ
 ・フルーツコンポート

卵	乳	小麦	落花生
△	△	△	△
えび	そば	かに	
△	△	△	△

○エネルギー 850 kcal
 ○たんぱく質 29.7 g
 ○脂質 25.4 g

7日(木) 鶏肉のバーベキューソース



・鶏肉のバーベキューソース
 ・チーズフライ
 ・ミネストローネ

卵	乳	小麦	落花生
●	●	●	●
えび	そば	かに	
△	△	△	△

○エネルギー 828 kcal
 ○たんぱく質 32.6 g
 ○脂質 34.8 g

8日(金) スタミナソテー



・スタミナソテー
 ・わかさぎのフリッター
 ・カレー風味ポテトサラダ
 ・キャベツと小松菜の炒め煮

卵	乳	小麦	落花生
△	△	△	△
えび	そば	かに	
△	△	△	△

○エネルギー 828 kcal
 ○たんぱく質 32.8 g
 ○脂質 24.7 g

11日(月) ポークシチュー



・ポークシチュー
 ・ジャーマンポテト
 ・たらの野菜あんかけ

卵	乳	小麦	落花生
△	△	●	△
えび	そば	かに	
△	△	△	△

○エネルギー 855 kcal
 ○たんぱく質 33.7 g
 ○脂質 24.2 g

12日(火) つけカレーうどん



・つけカレーうどん
 ・豆腐ハンバーグの甘酢あんかけ

卵	乳	小麦	落花生
△	△	●	△
えび	そば	かに	
△	△	△	△

○エネルギー 808 kcal
 ○たんぱく質 27.5 g
 ○脂質 17.7 g

13日(水) 卒業式

卒業式

祝

14日(木) ミンチカツ



・ミンチカツ
 ・洋風肉じゃが
 ・キムチみそ汁

卵	乳	小麦	落花生
△	△	●	△
えび	そば	かに	
△	△	△	△

○エネルギー 864 kcal
 ○たんぱく質 30.4 g
 ○脂質 26.0 g

15日(金) 豚肉と野菜のしょうが煮



・豚肉と野菜のしょうが煮
 ・ちくわの天ぷら
 ・枝豆とコーンのソテー
 ・白菜のゆずびたし

卵	乳	小麦	落花生
△	△	●	△
えび	そば	かに	
△	△	△	△

○エネルギー 815 kcal
 ○たんぱく質 28.6 g
 ○脂質 17.3 g

18日(月) ピリッと厚揚げ



・ピリッと厚揚げ
 ・さばのしょうが煮
 ・みそ汁

卵	乳	小麦	落花生
△	△	●	△
えび	そば	かに	
△	△	△	△

○エネルギー 850 kcal
 ○たんぱく質 34.3 g
 ○脂質 24.7 g

19日(火) 豚ロースのピリ辛炒め



・豚ロースのピリ辛炒め
 ・揚げ春巻
 ・タンホータン

卵	乳	小麦	落花生
△	△	●	△
えび	そば	かに	
△	△	△	△

○エネルギー 848 kcal
 ○たんぱく質 34.0 g
 ○脂質 28.2 g

20日(水) 肉団子の甘酢あんかけ



・肉団子の甘酢あんかけ
 ・じゃがバターうま煮
 ・三色お浸し
 ・きんぴらピーマン

卵	乳	小麦	落花生
△	△	●	△
えび	そば	かに	
△	△	△	△

○エネルギー 860 kcal
 ○たんぱく質 25.4 g
 ○脂質 24.3 g

21日(木) 春分の日

春分の日

牡丹(ぼたん)の花に見立てた「ぼた餅」を食べる習慣があります。

○予約の前に支払いが必要です。
 ※コンビニエンスストア又は給食予約システムからクレジットカードでお支払いください。

○予約は1か月単位です。
 ※パソコン・携帯電話での予約の締め切りは前月20日です。
 ※マークシートでの予約の締め切りは前月10日です。

○新サービスの「ずっと予約」、「クレジット自動支払い」を利用すると、予約忘れの心配がなくなるため便利です。

3月3日 ひなまつり (桃の節句) の紹介

ひなまつりの3月3日は「上巳(じょうし)の節句」とも「桃の節句」ともいわれます。ひな壇にひな人形をかざるようになったのは江戸時代からで、「ひなまつり」とよばれるようになったのもそのころからです。それまでは「ひな」とよばれる紙で作った人形で遊ぶ「ひな遊び」といわれていました。

ひなまつりにまつわる食べ物といわれを紹介しします。

ひなあられ

関東、東海、関西それぞれ、米や豆など、材料が異なっているそうです。

桃花酒

悪いことを避けるとされる桃の花を浸した酒を飲みます。現在では、子ども向けの甘酒などが飲まれています。

ひし餅

厄除けの意味があるよもぎの緑の餅の上に、おめでたい紅白の餅をのせたといわれています。

貝(蛤:はまぐり)

貝の殻は、他の殻とは決して合わないことから、「よい人にめぐり会えるように」という願いが込められています。

