

3月 中学校給食予定献立表

※写真はイメージです。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。
※揚げ油を使用しており、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スプーンマークを表示します。

3月3日 「桃の節句」

「上巳(じょうし)の節句」とも呼ばれます。子どもの健やかな成長や幸せを願って行われている行事ですが、江戸時代頃までは、春先に農作業が始まるにあたり厄を払う行事とされていたそうです。

桃の節句の行事食について紹介します。

【ちらし寿司】 れんこんや海老、豆など縁起の良い食材が多く使われており、それぞれに願いが込められている。

【ひしもち】 緑は健康、白は清浄、赤は魔除けと、3色それぞれに意味が込められている。

桃の節句では他にも、はまぐりのお吸い物やひなあられなどが食べられます。



1日(金) ドライカレー
じゃがいものバジル焼き
小松菜とエリンギのソテー
オレンジポンチ



Table with 4 columns (egg, milk, wheat, soybean) and 4 rows (egg, soybean, carrot, carrot) showing allergen information and energy/nutrient values.

調べてみてね!

4日(月) 肉じゃが
さわらのみそ焼き
塩ちゃんこ汁
ふりかけ



Allergen and nutrient information table for March 4th lunch.

5日(火) 肉団子のソースかけ
コーンビーンズ
ポトフ
フルーツゼリー



Allergen and nutrient information table for March 5th lunch.

6日(水) 豚肉の甘辛煮
鮭の風味焼き
小松菜の炊いたん
大学いも



Allergen and nutrient information table for March 6th lunch.

7日(木) カレー豆腐
揚げシューマイ
わかめスープ



Allergen and nutrient information table for March 7th lunch.

8日(金) 油淋鶏
ちんげん菜と豚肉の炒め煮
もやしのからしあえ
にんじんしりしり



Allergen and nutrient information table for March 8th lunch.

11日(月) クリームシチュー
白身魚フライ
キャベツのソテー



Allergen and nutrient information table for March 11th lunch.

12日(火) ビビンバ
あんかけオムレツ
中華スープ



Allergen and nutrient information table for March 12th lunch.

13日(水) 焼きとり
春雨の炒め煮
ツナキャベツ
ピリ辛こんにゃく



Allergen and nutrient information table for March 13th lunch.

14日(木) 卒業式

15日(金) チキンカツ
きんぴらごぼう
和風サラダ
小松菜とコーンの炒め煮



Allergen and nutrient information table for March 15th lunch.

18日(月) ピリッと厚揚げ
長崎天ぷら
かきたま汁



Allergen and nutrient information table for March 18th lunch.

19日(火) 鶏肉のから揚げ
野菜あん
大根の炒め煮
みそワタン



Allergen and nutrient information table for March 19th lunch.

20日(水) 春分の日

21日(木) ハヤシライス
じゃがいもの
チーズ焼き
キャロットソテー



Allergen and nutrient information table for March 21st lunch.

○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。
○「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。

中学生アイデア料理

テーマ

「私が紹介したい『和食の料理』」

6日(水)

小松菜の炊いたん



晴美台中学校2年生のアイデア料理です。
関西では煮ることを「炊く」ともいい、炊いた料理、つまり煮物のことを「炊いたん」といいます。
βカロテンやカルシウムをしっかりと摂れるようにと、小松菜やしらすを使った料理を考えてくれました。
また、堺市で生産が盛んな小松菜を使うことで、地産地消にもつながります。

3年生のみなさん

ご卒業おめでとございます

中学校の3年間はどうか?
中学校での思い出を大切にしながら、これまでの経験を生かして次のステージで活躍してください。
毎日健康に過ごすためには、やはり食生活は大切です。規則正しい食事をとることはもちろん、楽しい食生活を送ってほしいと思います!

