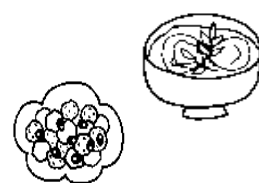
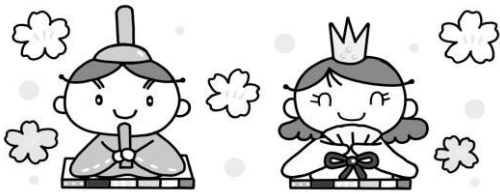


3月 給食献立表

由比学校給食センター 中学校



日	献立名	血や肉や骨になる たんぱく質・無機質を多く含む	体の調子を整える カロテン・ビタミンCを多く含む	熱や力のもとになる 炭水化物・脂肪を多く含む	給食室から			
					エネルギー Kcal	たんぱく質 g	カルシウム mg	塩分 g
1 金	ちらし寿司 牛乳 厚焼き卵 ごま和え すまし汁 ひなあられ	あぶらあげ 牛乳 たまご とうふ あさり わかめ	れんこん にんじん しいたけ キャベツ ほうれんそう ねぶか えのき	こめ さとう さとう あぶら すりごま さとう こめ さとう	【3月3日はひなまつり】 「桃の節句」とも言われる ひなまつり。女の子の健やかな 成長を願う行事です。			
	761	25.8	416	3.3				
4 月	ソフトめんミートソース 牛乳 ポテトサラダ スルガエレガント	ぶたにく きゅうりく チーズ スキムミルク 牛乳	たまねぎ にんじん トマト しょうが にんにく きゅうり コーン たまねぎ スルガエレガント	ソフトめん あぶら じゃがいも マヨネーズ さとう	【ふるさと給食の日】 清水区内産のスルガエレガント。 さわやかな良い香りがします。 皮むきにチャレンジしよう!!			
	786	34.1	361	2.0				
5 火	チキンピラフ 牛乳 オムレツ ポトフ	とりにく 牛乳 たまご ソーセージ	たまねぎ にんじん コーン たまねぎ キャベツ ほうれんそう	こめ むぎ あぶら <中学3年生 給食なし> あぶら じゃがいも	「先生、オムライス出してよ」と よく言われるのですが、チキン ライスを炊くのは大変なので… ピラフ+クチャップ+卵でセルフ オムライスにしてみね☆			
	654	25.4	452	3.2				
6 水	麦ごはん 牛乳 マーボー豆腐 春雨サラダ	牛乳 とうふ ぶたにく みそ	ねぶか にんじん たけのこ しいたけ しょうが にんにく キャベツ きゅうり にんじん	こめ むぎ でんぶん さとう ごまあぶら はるさめ さとう ごまあぶら ごま	<中学3年生 給食なし> 食事のマナーを守ることが できていますか?あひさつを きちんとすることや良い姿勢で 食べることを心がけましょう。			
	745	28.3	323	3.1				
7 木	きなこ揚げパン 牛乳 ミートボールスープ ヨーグルト	きなこ 牛乳 とりにく ぶたにく ヨーグルト	たまねぎ キャベツ にんじん ほうれんそう コーン	パン あぶら さとう じゃがいも	リクエストの多い揚げパン。給食 センターで揚げて、1つ1つに きなこをまぶしていきます。 全部で630個くらい…頑張るぞ!			
	788	31.3	647	2.4				
8 金	麦ごはん 牛乳 からあげ ひじきのサラダ 菜の花のみそ汁	牛乳 とりにく ひじき とうふ みそ あぶらあげ	レモン しょうが キャベツ きゅうり コーン にんじん たまねぎ なのはな	こめ むぎ でんぶん あぶら あぶら さとう	【旬の食材・菜の花】 菜の花(あぶらな)のやわらかい 穂先の部分です。春を告げる 苦みと香りが特徴の野菜です。			
	813	31.1	359	2.5				
11 月	麦ごはん ふりかけ 牛乳 いわしのおろし煮 豚汁 ミニゼリー	たまご のり 牛乳 いわし とうふ ぶたにく みそ	だいこん だいこん こんにゃく にんじん ごぼう ねぶか りんご	こめ むぎ さとう さとう さとう	【防災への意識を高めよう】 東日本大震災が起きた日です。 炊き出しをイメージした豚汁と 備蓄食としても使える煮魚です。			
	733	30.2	523	2.5				
12 火	マーガリンパン 牛乳 鶏肉のトマト炒め コーンサラダ	牛乳 とりにく	たまねぎ トマト キャベツ コーン きゅうり	ロールパン マカロニ バター ごまぎこ あぶら あぶら さとう	「おいしかった」「明日の給食が 楽しみ」栄養面だけでなく、 「食べたい!」と思ってもらえる 工夫も必要だと思っています。			
	845	28.3	329	2.7				
13 水	赤飯 牛乳 さわらの竜田揚げ おひたし みそ汁 お祝いケーキ	あずき 牛乳 さわら とうふ みそ あぶらあげ たまご	しょうが キャベツ ほうれんそう にんじん はくさい えのき いちご	こめ もちごめ ごま でんぶん あぶら さとう ごまぎこ	★★卒業のお祝い★★ この日のお魚は鱈(さわら)。 漢字に「春」が入っていて、 成長と共に名前が変わる出世魚 です。春の門出にはピッタリ!			
	748	31.7	376	2.6				
14 木	チャーハン 牛乳 揚げギョーザ 五目中華スープ	やきぶた 牛乳 ぶたにく とりにく	ねぶか キャベツ こまつな キャベツ コーン にんじん きくらげ	こめ むぎ ごまあぶら ごまぎこ ごまあぶら マロニー ごまあぶら	<中学3年生 給食なし> 「食べる量が増えた」「苦手な ものも食べられるようになった」 など、この1年の自分自身の給食 を振り返ってみましょう。			
	843	28.4	302	3.4				
15 金	カレーライス 牛乳 海藻サラダ アーモンド入り味付け煮干し	ぶたにく スキムミルク 牛乳 かいそう にぼし	たまねぎ にんじん りんご トマト しょうが にんにく キャベツ きゅうり	こめ むぎ じゃがいも あぶら あぶら さとう ごま アーモンド さとう ごま	今年度の給食最終日。 4月は11日から給食が 始まります。楽しみにして いてもらえるとうれしいです♪			
	768	26.9	371	2.8				



3月 給食献立表
由比学校給食センター
中学校



❀ 3月3日（日）はひなまつり ❀

ひなまつりは女の子の健やかな成長を願う行事です。
「桃の節句」「上巳（じょうし）の節句」とも呼ばれます。
ひなまつりにはちらし寿司・はまぐりのお吸い物・ひしもち
やひなあられ・白酒などが出されます。

ちらし寿司…ひなまつりにちなんだものではありません
が、華やかな彩りが春を連想するので、
ひなまつりの定番メニューになっています
はまぐりのお吸い物…「貝合わせ」という遊びから、
良縁を願うもの
ひしもち…上から順にピンク=桃の花、白=雪、緑=新緑
春の訪れを表したもの（諸説あります）

3/1（金）の給食は
ひなまつり献立です



★ 3月13日（水）は卒業・進級お祝い献立です ★



この日はもち米にあずきを入れて炊いたお赤飯です。
昔から赤い色には魔除けの力があるとされ、お祝い事には赤い
色を使ったり、お赤飯を食べたりしていました。

最近ではお赤飯を食べる機会も少ないため、苦手な人もいる
かもしれませんが「お祝いの気持ちが込められた食事」と
思って食べてもらえるとうれしいです。

この日の主菜には鱈（さわら）を使います。
漢字に「春」が入っていることに加えて、成長と共に名前が
変わる出世魚です。春の門出にはピッタリのお魚です。



<input type="checkbox"/> よくかんで 食べられた!	<input type="checkbox"/> にがてなものも ひと口は食べられた	<input type="checkbox"/> よく味わい ながら食べられた	<input type="checkbox"/> 作ってくれる人の 気持ちや食べ物を 大切に食べて食べた

※めん類の製造過程でそば・卵が混入する可能性があります。
※パンの製造過程で卵・大豆・りんご等混入する可能性があります。
※魚の大きな骨は処理してありますが小骨が残っていることがあります。

給食センターや小中学校の給食室
ではパート調理員を募集しています