

3月 献立カレンダー

☆「牛乳」は、毎日つきます。

月	火	水	木	金
<p>3 《ひな祭りメニュー》</p> <p>ごはん かきたま汁 鶏肉の照り焼き 米粉もちタルト ほうれん草とツナの和え物 手作り昆布ふりかけ</p> <p>3月3日はひな祭りです。桃の節句ともよばれ、桃の花を飾る風習があります。今日はひな祭りらしく、かきたま汁に花形のかまぼこが入っています。また、デザートとして桃のタルトがついています。</p>	<p>4</p> <p>ごはん  豚どん あじのみりんづけ ひじきの煮物 ちりめんじゃこと 小松菜の和え物</p> <p>ちりめんじゃこは、カタクチイワシの子どもです。ちりめんじゃこも小松菜もカルシウムが多く含まれる食べ物です。今日の給食を全部食べると中学生が1日に必要なカルシウム量の約半分がとれます。</p> <p> 1杯</p>	<p>5</p> <p>コッペパン とうもろこしのスープ 豚肉のオニオンソース炒め チンゲン菜と ウインナーのソテー チョコレートクリーム パインアップル缶</p> <p>豚肉のオニオンソース炒めには、玉ねぎがたっぷり使われています。玉ねぎは葉の部分を食べる野菜です。日本では北海道で一番多く収穫されています。</p>	<p>6</p> <p>ごはん オニオンスープ さけフライ 切干大根の肉みそ キャベツとささみの あま酢和え</p> <p>切干大根は大根を細切りにして乾燥させたものです。カルシウムが多く、かみごたえもあるので歯や脳にとってとても良い食べ物といえます。よくかんで食べましょう。</p> <p></p>	<p>7 《卒業祝いメニュー》</p> <p>ごはん のっぺい汁 鶏肉のから揚げ 焼きビーフン 紅白大福 菜の花の和え物</p> <p>今日は卒業祝いメニューです。のっぺい汁はお祝いの席で食べられます。菜の花は旬が短く、今しか食べられない味です。紅白大福はよくかんで食べましょう。</p>
<p>10</p> <p>ごはん  ハヤシライス とんかつ 春雨サラダ チンゲン菜のソテー</p> <p>春雨は、白く細長い様子から、春に降る雨、春雨に似ていることから名付けられました。今日の春雨サラダに使われている春雨は、じゃがいものでんぷんなどから作られています。</p> <p> 山盛1杯</p>	<p>11 《防災メニュー》</p> <p>ごはん 豚汁 ハンバーグのケチャップかけ すりおろしりんごゼリー 保存食で栄養満点サラダ ゆかりふりかけ</p> <p>今日は防災メニューです。災害時によく炊き出しで作られる豚汁、乾物などの保存食で作ることができるサラダ、常温でも保存のきくゼリーです。地震などの災害はいつ起こるかわかりません。今日の給食は防災について考えながら食べてみてください。</p>	<p>12</p> <p>アップルパン  鶏肉とマカロニの クリームシチュー ほうれん草オムレツ スラッピージョー ブロッコリーのサラダ</p> <p>ブロッコリーは、栄養たっぷりの野菜です。特にブロッコリーの種から発芽した芽、ブロッコリースプラウトには、イソチオシアネートという辛味成分が多く含まれ、抗酸化力があることから病気になりにくくしてくれる働きがあります。</p> <p> 山盛1杯</p>	<p>13</p> <p>ごはん スタミナ炒め かぼちゃひき肉フライ 白菜のおかか和え フルーツ杏仁豆腐</p> <p>「おかか」とは、かつお節をけずったもののことです。今日は冬が旬の白菜とツナをおかかで和えています。かつおの風味を感じながら食べてください。</p> <p> 1杯</p>	<p>14</p> <p></p> <p></p>
<p>17</p> <p>ごはん 肉団子の中華スープ 鶏肉の黒こしょう焼き マカロニのケチャップ炒め マッシュポテト キャンディーチーズ</p> <p>鶏肉の黒こしょう焼きには、あらびきの黒こしょうが使われています。黒こしょうは、こしょうの実を皮のまま使っています。そのため、白こしょうより香りが強く、辛味も強いのが特徴です。</p>	<p>18</p> <p>ごはん 五目汁 さわらのゆずみそかけ 豚肉のしぐれ煮 豆苗ともやしのおひたし アセロラゼリー</p> <p>豆苗(とうみょう)は、えんどう豆のスプラウト、つまり、芽です。スプラウトを野菜として食べるのは、他にも大根などがあります。大根のスプラウトは「カイワレ」としてよく知られている野菜です。</p> <p></p>	<p>19</p> <p>コッペパン ジュリエンスープ 鶏と野菜のフリット きのこスパゲティ いちごとりんごのジャム</p> <p>ジュリエンヌとは、フランス語で「せん切り」のことです。今日のスープは、にんじんも玉ねぎもせん切りにしています。</p>	<p>21</p> <p>ごはん 中華豆腐 春巻き ブロッコリーとツナのサラダ りんご缶</p> <p>今日の中華豆腐は、オイスターソースとしょうゆで味付けしています。オイスターソースは、貝のカキのエキスを使ったうまみのある調味料です。</p> <p> 1杯</p>	<p></p> <p></p> <p>ごはんは 写真の量を目安に 盛り付けましょう</p>
<p>マークのない日は 汁物です お玉マークを目安に 盛り付けましょう</p> <p></p> <p>1杯半</p>	<p>3年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます!</p> <p>卒業後は給食がなくなり、自分自身で食事を選ぶ機会が増えてきます。「何をどう食べたらいいのかな?」と迷ったときは、ぜひ給食を思い出してください。日本人は中学卒業と同時にカルシウムの摂取量が急に減る傾向があるというデータもあります。みなさんは成長期の真っただ中。牛乳や乳製品などカルシウムを多く含んだ食品を、とくに意識してとり続けてほしいと思います。</p> <p></p>			

-  箸・ナフキンは、毎日持ってきましょう
-  スプーンマークの日は、スプーンがあると食べやすいです
-  魚マークの日は、骨に気をつけて食べましょう

 パンやふりかけ、デザート類の空袋や空容器は、牛乳パックとは別のビニール袋に入れましょう

ストローを使用した場合のゴミは、牛乳パックと同じビニール袋に入れてください