

3月 学校給食献立表

綾川町立綾川中学校

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			
1 水	赤飯	○	はまちの照り焼き 昆布あえ 赤だし	小豆 はまち 豆腐 みそ	牛乳 昆布	こまつな にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ	米 もち米 砂糖 でんぷん 麩	ごま 油
2 木	ココア揚げパン	○	色どりもやし炒め 春雨スープ キャンディチーズ	ベーコン えび うずら卵	牛乳 しら干し チーズ	にんじん ねぎ	もやし キャベツ はくさい たまねぎ	ココアパン 砂糖 春雨	油 ココア
3 金	ちらし寿司 焼きのり	○	菜花あえ すまし汁 ひなあられ	油揚げ 卵 かつお節 豆腐 かまぼこ	牛乳 しら干し のり わかめ	にんじん 菜花 ねぎ	しいたけ ごぼう えだまめ キャベツ たまねぎ	米 砂糖 ひなあられ	ごま
6 月	キムチ ごはん	○	ナムル 白菜と肉だんごのスープ ゼリー	豚肉 肉だんご	牛乳	にんじん こまつな ねぎ	しょうが にんにく えだまめ もやし 切り干し大根 はくさい しいたけ	米 砂糖 ゼリー	ごま 油 ごま
7 火	米粉パン	○	カレービーンズ かみかみサラダ りんご	大豆 豚肉	牛乳 昆布	にんじん パセリ トマト	にんにく たまねぎ きゅうり キャベツ 切り干し大根 りんご	米粉パン じゃがいも 砂糖	油 ドレッシング
8 水	麦ごはん	○	豆腐とえびのチリソース煮 中華サラダ ヨーグルト	豆腐 えび	牛乳 ヨーグルト	チンゲンサイ にんじん	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ もやし きゅうり	米 大麦 砂糖 でんぷん	油 ごま油
9 木	ココアパン	○	鶏肉のガーリック焼き ひじきのマリネ クラムチャウダー お祝いデザート	鶏肉 あさり ベーコン	牛乳 ひじき チーズ	にんじん パセリ	きゅうり たまねぎ しめじ	ココアパン 砂糖 じゃがいも でんぷん お祝い デザート	油 バター
10 金	卒業式								
13 月	麦ごはん	○	プルコギ 豆腐とコーンのスープ	豚肉 豆腐 卵 ベーコン	牛乳	にんじん にら ねぎ	にんにく たまねぎ キャベツ しめじ コーン	米 大麦 砂糖 でんぷん	ごま油 ごま 油
14 火	黒糖パン	○	魚のさくさく揚げ ごぼうサラダ コンソメスープ	メルルーサ ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	ごぼう きゅうり コーン たまねぎ	黒糖パン 小麦粉 でんぷん じゃがいも	ごま 油 ドレッシング
15 水	麦ごはん のり佃煮	○	肉じゃが 和風サラダ	牛肉 かつお節	牛乳 のり	にんじん	たまねぎ グリーンピース キャベツ きゅうり	米 大麦 じゃがいも しらたき 砂糖	油
16 木	レーズンパン	○	豚肉と大豆のトマト煮 アスパラサラダ 清見オレンジ	豚肉 大豆	牛乳 チーズ	にんじん パセリ トマト アスパラガス	にんにく たまねぎ エリンギ キャベツ コーン 清見オレンジ	レーズンパン 小麦粉 砂糖	油 バター
17 金	麦ごはん	○	魚のカレー焼き わけぎあえ ふしめん汁	さば ハム みそ 油揚げ	牛乳	わけぎ ほうれんそう にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ えのきたけ	米 大麦 砂糖 ふしめん	マヨネーズ

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			
20 月	ハヤシライス	○	海藻サラダ ブルー	牛肉	牛乳 クリーム 海藻 しら干し	にんじん パセリ トマト	にんにく たまねぎ エリンギ キャベツ だいこん ブルー	米 大麦 砂糖	油 ごま油
22 水	麦ごはん	○	さわらの竜田揚げ 五色あえ 豆腐のみそ汁	さわら 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 ひじき わかめ	ほうれんそう にんじん ねぎ	しょうが キャベツ コーン たまねぎ	米 大麦 砂糖 でんぷん	油 ごま ごま油 マヨネーズ
23 木	ココアパン 大豆チョコ クリーム	○	シーフードのクリーム煮 アーモンドサラダ	えび いか あさり	牛乳 脱脂粉乳 クリーム	にんじん パセリ	たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり コーン	ココアパン じゃがいも 小麦粉 砂糖	油 バター アーモンド 大豆チョコ クリーム
24 金	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月の給食目標は「食生活を振り返ろう」です！

一年間の学校生活を通して、心も体も大きく成長したと思います。給食は、栄養バランスのとれた献立や食事のマナー、地域の産物等について学ぶことのできる「生きた教材」です。卒業・進級の前に一年間を振り返ってみましょう。



今月の給食から わけぎ和え

材料(4人分)

- わけぎ 1束
- キャベツ 1枚
- ほうれんそう 1/4束
- ハム 4枚
- 白みそ 大さじ1
- さとう 小さじ1
- 酢 小さじ1
- マヨネーズ 大さじ1

作り方

- 1 わけぎ、キャベツ、ほうれんそうを5cm中に切る。
- 2 ハムは半分に切って1cm中に切る。
- 3 切った野菜をさっとゆで、水にさらして冷ます。
- 4 ハムは炒って冷ましておく。
- 5 3の野菜の水気をきり、ハムと混ぜ合わせた☆で和える。

わけぎ和えは香川県の郷土料理です。給食ではマヨネーズをかくし味にまるやかにし、食べやすくしています。

～ 今月の注目メニュー&食材 ～

- ☆ お祝いの献立(1日)…卒業・進級をお祝いする献立です。
- ☆ 家庭科の学習で考えた献立(2日)…羽床小学校の6年生が考えた献立を取り入れています。
- ☆ ひなまつりの日にちなんだ献立(3日)…ちらし寿司、ひなあられが登場します。
- ☆ 食育の日の献立(17日)…香川県の郷土料理である「わけぎあえ」と「ふしめん汁」が登場します。