

3月 学校給食献立表

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 金	ちらしずし	○	わけぎあえ すまし汁 ひなあられ	油揚げ 卵 てんぷら みそ豆腐 かまぼこ	牛乳 ちりめん のり わかめ	人参 わけぎ ほうれん草 ねぎ	しいたけ ごぼう 枝豆 キャベツ 玉ねぎ	米 砂糖 ひなあられ	ごま
4 月	麦ごはん	○	さわらの塩焼き パンサンスー ふしめん汁 のりの佃煮	さわら ハム 油揚げ	牛乳 のり	人参 金時人参 ねぎ	きゅうり もやし 大根 白菜	米 大麦 春雨 砂糖 ふしめん	ごま ごま油
5 火	米粉パン	○	ポークビーンズ 小魚サラダ いちご	大豆 豚肉 ベーコン	牛乳 煮干し	人参 パセリ	玉ねぎ キャベツ きゅうり 大根 いちご	米粉パン じゃがいも 砂糖	油 ドレッシング
6 水	わかめ ごはん	○	筑前煮 ごま酢あえ	鶏肉 竹輪	牛乳 わかめ	人参	ごぼう たけのこ 枝豆 しいたけ きゅうり キャベツ	米 大麦 こんにゃく 砂糖	油 ごま
7 木	黒糖パン	○	魚のいそべ揚げ ごぼうサラダ キャベツと ベーコンのスープ	メルルーサ ベーコン	牛乳 青のり	人参	ごぼう きゅうり コーン キャベツ 玉ねぎ	黒糖パン 砂糖 天ぷら粉	油 ドレッシング
8 金	ピビンパ	○	わかめスープ すだちゼリー	牛肉 みそ ベーコン 豆腐	牛乳 わかめ	ねぎ ほうれん草 人参	にんにく もやし 玉ねぎ	米 大麦 砂糖 ゼリー	油 ごま ごま油
11 月	赤飯	○	はまちの照り焼き おひたし 赤だし お祝いクレープ	小豆 はまち かつお 豆腐 みそ	牛乳	小松菜 人参 ねぎ	もやし 玉ねぎ	米 もち米 砂糖 でん粉 麩 クレープ	黒ごま
12 火	卒業式								
13 水	ごはん	○	さばのみそだれかけ ブロッコリーの昆布あえ レタス入りかきたま汁	さば みそ 豆腐 卵	牛乳 昆布	ブロッコリー 人参 ねぎ	しょうが キャベツ レタス 玉ねぎ	米 砂糖 でん粉	ごま
14 木	みそ ラーメン	○	かぼちゃのかのこ揚げ かみかみサラダ	豚肉 みそ	牛乳 こんぶ	人参 ねぎ かぼちゃ	にんにく しょうが キャベツ もやし コーン きゅうり 千切り大根	中華麺	油 ドレッシング
15 金	うずら 卵入り カレー ライス	○	海そうサラダ ヨーグルト	豚肉 うずら卵	牛乳 チーズ 海そう ヨーグルト	人参 ブロッコリー	玉ねぎ しめじ グリーンピース キャベツ コーン	米 大麦 じゃがいも 砂糖	油 ごま油 ごま
18 月	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	ほうれん草 人参 ねぎ	しょうが キャベツ コーン 玉ねぎ	米 大麦 砂糖 でん粉	油 ごま ごま油 マヨネーズ
19 火	コッペパン	○	シーフードのクリーム煮 アーモンドサラダ 大豆バター(チョコ)	えび いか あさり	牛乳 脱脂粉乳 生クリーム	人参 パセリ	玉ねぎ しめじ キャベツ きゅうり コーン	コッペパン じゃがいも 小麦粉 砂糖	油 バター アーモンド 大豆バター

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			
21 木	コッペパン	○	鶏肉のガーリック焼き アスパラサラダ コンソメスープ	鶏肉 ベーコン	牛乳	アスパラガス 人参 パセリ	キャベツ コーン 玉ねぎ にんにく	コッペパン 砂糖 じゃがいも	油
22 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。

～ 今月の注目メニュー&食材 ～

◇桃の節句の行事食(1日)…… 3月3日は、ひな祭りです。女の子の健やかな成長と健康



を願う日です。桃の花が咲く季節であることから「桃の節句」と呼ばれ、昔は桃の花を觀賞したり、桃の葉を入れたお風呂に入ったりして健康を願いました。行事食として、「ちらしずし」と「ひなあられ」が登場します。

◇おいおい献立(11日)…… 成長とともに名前を変える魚を出世魚と呼びます。昔、武士は元服や出世の時に名前をかえる習慣があり、社会になかま入りすることを盛大にお祝いしました。このことから、名前がかわる出世魚は、縁起が良いと言われ、お祝いごとに使われるようになりました。



給食では、卒業生をお祝いして、「ツバス」→「ハマチ」→「メジロ」→「ブリ」と名前がかわるハマチを使った「はまちの照り焼き」と「赤飯」、「お祝いクレープ」が登場します。

WEB 献立アンケート

保護者のみなさまの食についての悩みやレシピを募集します。今後の献立作成や食育活動に生かしていきたいと考えております。QRコードよりご意見をお聞かせください。



ひな祭り

