



3月 中学校給食献立表

春日井市教育委員会
学校給食課

今月の献立目標 **好き嫌いなく楽しくおいしく食べよう**

日	曜	献立名		主な材料とその働き			
		園	園	園 体をつくる	園 体の調子を整える	園 体を動かすエネルギーになる	
1	木	発芽玄米ごはん	はっこう乳	吉野汁	豆腐 かまぼこ 鶏肉	えのきたけ ほうれん草 にんじん	じゃがいも でん粉
				まぐろの甘辛煮	まぐろ油漬	しょうが	さとう
				きざみたくあん		たくあん漬	
				手巻きのり	のり		
2	金	麦ごはん	牛乳	カレーシチュー	豚肉 脱脂粉乳 チーズ	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく りんご	じゃがいも カレールー バター
				根菜サラダ		ごぼう きゅうり れんこん とうもろこし	アーモンド 白ごま さとう ごま油
				福神漬		福神漬	
				ひなあられ			ひなあられ
5	月	せきはん	牛乳	さわにわん	豚肉 かまぼこ	にんじん ごぼう 大根 みつば	ながいも でん粉
				♥えびフライ(2尾)	えび		パン粉 小麦粉 米油
				ポイルキャベツ		キャベツ	
				お祝いデザート			お祝いデザート
				卓上ごま塩			ごま
				卓上ソース			
6	火	卒業式 					
7	水	麦ごはん	牛乳	マーボ豆腐	豆腐 豚肉 豆みそ	にんじん たけのこ ねぎ しょうが にんにく	さとう でん粉
				鶏肉のカシューナッツ炒め りんご	鶏肉	にんじん 枝豆 れんこん しょうが りんご	カシューナッツ さとう でん粉
				じゃがいもと白いんげんの ポターージュ	鶏肉 豆乳 生クリーム	たまねぎ にんじん マッシュルーム	じゃがいも 白いんげん豆 ホワイトルー バター
8	木	あいちの 米粉パン	牛乳	オムレツの野菜ソースかけ しらぬい	卵	とうもろこし たまねぎ トマト しらぬい	でん粉 さとう
				筑前煮	鶏肉 さつま揚げ	にんじん ごぼう こんにやく たけのこ さやいんげん	じゃがいも さとう
9	金	ごはん	牛乳	さば銀紙焼き	さば みそ		さとう
				もやしゆかり和え		もやし ゆかり粉	
				ココアパウダー			ココアパウダー
				大豆のトマト煮	大豆 豚肉	たまねぎ トマト にんじん セロリ にんにく	じゃがいも さとう
12	月	りんごパン	牛乳	チキンサラダ	鶏肉	きゅうり キャベツ とうもろこし	さとう オリーブ油
				チーズ	チーズ		
				肉じゃが	豚肉	たまねぎ こんにやく にんじん グリンピース	じゃがいも さとう
13	火	ごはん	牛乳	さんまのみぞれ煮	さんま	大根	さとう
				もやしとひじきの和え物	ひじき	もやし	さとう
				野菜ふりかけ		野菜ふりかけ	
				高野豆腐の卵とじ	卵 鶏肉 かまぼこ 高野豆腐	たまねぎ にんじん さやいんげん	さとう
14	水	わかめ ごはん	牛乳	五目きんぴら	牛肉	ごぼう れんこん こんにやく にんじん	白ごま さとう ごま油
				オレンジ		オレンジ	
				ミートソース	豚肉 牛肉 大豆 チーズ 脱脂粉乳	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース	トマトルー さとう
15	木	ソフトめん	牛乳	ココロポテトサラダ	まぐろ油漬	たまねぎ とうもろこし にんじん	じゃがいも オリーブ油 さとう
				みかんゼリー			みかんゼリー
				関東煮	うずら卵 がんもどき ちくわ 昆布	大根 こんにやく にんじん	さとう
16	金	麦ごはん	牛乳	てり焼きハンバーグ	牛肉 鶏肉 豚肉	たまねぎ	パン粉 米油 さとう でん粉
				土佐和え	花かつお	キャベツ きゅうり	さとう
				ココアパウダー			ココアパウダー
				里芋と大根の煮物	生揚げ 豚肉	大根 にんじん さやいんげん	さとう さとう
19	月	麦ごはん	牛乳	ひじきのうま煮	さつま揚げ 鶏肉 ひじき	こんにやく にんじん 枝豆	さとう
				パイナップル		パイナップル	
				●いかなごのくぎ煮	いかなごのくぎ煮		
20	火	ツナの 炊き込み ごはん	牛乳	ツナの炊き込みごはん	まぐろ油漬 油揚げ	ごぼう にんじん ぶなしめじ	米 もち米 さとう
				みそ汁	豆腐 わかめ みそ	にんじん 大根 ねぎ	さとう
				鶏のから揚げ	鶏肉		米油
				キャベツの塩昆布和え	塩昆布	キャベツ	
22	木	麦ごはん	牛乳	ピーチゼリー			ピーチゼリー
				ハヤシシチュー	豚肉	たまねぎ にんじん にんにく トマト	じゃがいも ハヤシルウ バター さとう
				フルーツ和え		パイナップル 桃 りんご	
		ミックスナッツ			アーモンド カシューナッツ マカダミアナッツ		

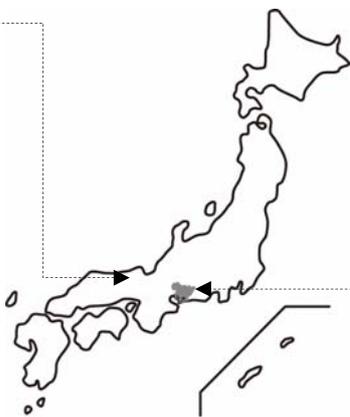
① 都合により献立を変更する場合があります。 ② すべての食材を表記しているものではありません。 ③ 主食となるめん類は前日に製造しています。

3年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。  **5日は卒業祝い献立です。9年間食べてきた給食にはどんな思い出がありますか。** これからも毎日しっかり食べて丈夫な体をつくり、元気に過ごしましょう。

●兵庫県の郷土料理

いかなごのくぎ煮

いかなごは、春先の一時期しかとれません。いかなごは、体長が3.5cm以上になると漁が始まり、ちりめんや釜揚げ、つくだ煮などに加工されます。いかなごをつくだ煮にしたのが「くぎ煮」です。できあがりがかびた古くぎのように見えるので「くぎ煮」と名付けられました。魚の正式な名前は「いかなご」ですが、愛知県では「こうなご」と呼ばれています。



♥愛知県にゆかりのある料理

えびフライ

日本人は、えびが大好きです。寿司や、フライや天ぷらなどいろいろな料理に使います。また、えびは腰が曲がっていることと、ひげが長いことを老人に見立て、長生きできる縁起のよい食べ物として祝いの席などで食べられています。えびフライが、名古屋城にある金のシャチホコに形が似ていることから名古屋の名物になっています。



みつば

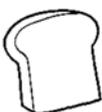
みつばは、日本生まれの野菜です。旬は春から初夏ですが、水耕栽培といってハウスの中で水を使って育つので、一年中お店で売っています。細かくきざんで薬味に使う他に、天ぷらに使っても良い味です。愛知県では、尾張南部で盛んに作られ、全国有数の産地です。



♪えがおで給食の日

1日(木)

給食だより ランチBOX



1年間をふり返ろう



この1年間、学校や家でどのような食生活を送っていましたか。ふり返ってみましょう。



できたことに ○ (できた) △ (時々できた) × (できなかった) のしるしをつけてみましょう。

<p>①クラスで協力して給食の準備と片付けができた</p>	<p>②朝昼夕の良い生活リズムで過ごすことができた</p>	<p>③歯磨きや、よくかんで食べる習慣を身につけることができた</p>	<p>④体育の授業、部活動などで、水分補給をすることができた</p>	<p>⑤栄養バランスに気をつけることができた</p>
<p>○ △ ×</p>	<p>○ △ ×</p>	<p>○ △ ×</p>	<p>○ △ ×</p>	<p>○ △ ×</p>
<p>⑥生活習慣病を防ぐために、意識した食生活を送ることができた</p>	<p>⑦色々な人の働きで食事ができることを理解し、感謝して食べることができた</p>	<p>⑧休みの日の食生活にも気をつけ、健康に過ごすことができた</p>	<p>⑨行事食・郷土料理など日本の伝統食に関心を持ち、楽しむことができた</p>	<p>⑩野菜に関心を持ち、目標量350g/日を積極的に食べることができた</p>
<p>○ △ ×</p>	<p>○ △ ×</p>	<p>○ △ ×</p>	<p>○ △ ×</p>	<p>○ △ ×</p>



来年度の目標を書いてみよう



できていないところがあつた人は、来年度にがんばりましょう!



3月の給食費

口座への入金振替予定日の前日までにお願いします。

【中学校の予定金額】285円×14日=3,990円【口座振替予定日】平成30年5月1日(火)