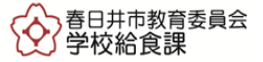




3月 中学校給食献立表

今月の献立表はホームアンドスクールにも配言をしています。

今月の献立目標 **好き嫌いを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					
		赤 体をつくる		緑 体の調子を整える		黄 体を動かすエネルギーになる	
		1群 魚・肉・卵・大豆など タンパク質	2群 牛乳・小魚・海藻など 無機質	3群 緑黄色野菜 ビタミン	4群 その他の野菜・果物・きのこ 無機質	5群 米・パン・めん・いもなど 炭水化物	6群 油脂・種実など 脂質
1 水	ごはん 牛乳 えがおの ビーフカレーシチュー	牛肉 豆乳	牛乳	にんじん	たまねぎ マッシュルーム にんにく	米 じゃがいも カレールウ	
	菜花のサラダ	まぐろ油漬け		菜花 にんじん	キャベツ とうもろこし	砂糖	オリーブ油
	いよかん				いよかん		
	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦	
2 木	だご汁	豆腐 鶏肉		にんじん	はくさい 大根 ねぎ ぶなしめじ しいたけ	すいとん	
	まぐろの甘辛煮	まぐろ油漬け			キャベツ しょうが	砂糖	
	ぎざみたくあん				だいこん	砂糖	
	手巻きのり		のり				
3 金	ごはん 牛乳		牛乳			米	
	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	砂糖 でん粉	
	白身魚の甘酢あんかけ	ほき		赤パプリカ	たまねぎ	砂糖 米粉パン粉 でん粉	米油
	きゅうりのナムル				きゅうり	砂糖	白ごま ごま油
6 月	せきはん 牛乳		牛乳			米 小豆	
	みつば入り五目汁	豆腐 鶏肉 かまぼこ		にんじん みつば	大根 しいたけ		
	えびフライ	えび				パン粉 小麦粉	米油
	きゅうりのゆかり和え 米粉豆乳プリンタルト	豆乳		赤しそ	きゅうり	砂糖	米粉 ショートニング
7 火	卒業式						
8 水	スライスパン 牛乳		牛乳			パン	
	大豆とチキンのトマト煮	大豆 鶏肉		にんじん トマト	たまねぎ マッシュルーム とうもろこし セロリ にんにく	砂糖	
	じゃがいもとベーコンの炒め物 みかんジャム	ベーコン		さやいんげん	たまねぎ みかん	じゃがいも 砂糖	バター
9 木	わかめごはん 牛乳		わかめ 牛乳			米	
	さわにわん	豚肉 かまぼこ		にんじん 小松菜	たけのこ ごぼう	ながいも	
	たら銀紙焼き	たら みそ				砂糖	ドレッシング
	ほうれん草の和え物 ココア牛乳のもと			ほうれん草	はくさい	砂糖	ココア
10 金	麦ごはん はっこう乳		はっこう乳			米 大麦	
	高野豆腐の卵とじ	卵 鶏肉 かまぼこ 高野豆腐		にんじん さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも 砂糖	
	ヒレカツ	豚肉				パン粉 でんぷん	米油
	キャベツと 切り干し大根のごま和え 小袋中濃ソース	花かつお			キャベツ 切り干し大根		白ごま
13 月	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦	
	豚汁	豆腐 豚肉 豆みそ		にんじん	大根 ねぎ	さといも	
	ちくわのお好み揚げ(3個) もやしとひじきの和え物	ちくわ	青のり ひじき		しょうが もやし	小麦粉 でん粉 砂糖	米油
14 火	クワッサン 牛乳		牛乳			パン	
	ミートソースペンネ	豚肉 大豆		トマト にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム にんにく	マカロニ 砂糖	オリーブ油
	ブロッコリーサラダ ブルーン	鶏肉		ブロッコリー	キャベツ きゅうり ブルーン	砂糖	サラダ油
15 水	ごはん 牛乳		牛乳			米	
	肉じゃが	豚肉		にんじん	たまねぎ こんにゃく グリーンピース	じゃがいも 砂糖	
	おひたし ヨーグルト	かまぼこ	しらす干し ヨーグルト	にんじん ほうれん草	もやし はくさい	砂糖	白ごま
16 木	ごはん 牛乳		牛乳			米	
	厚揚げカレー丼の具 愛知の野菜春巻 しらぬい	生揚げ 豚肉 かまぼこ 鶏肉		にんじん ピーマン にんじん	たまねぎ キャベツ れんこん しらぬい	でん粉 小麦粉	米油

卒業お祝い献立

日 曜	3月 献立名	主な材料とその働き					
		赤体をつくる		緑体の調子を整える		黄体を動かすエネルギーになる	
		1群 魚・肉・卵・大豆など タンパク質	2群 牛乳・小魚・海藻など 無機質	3群 緑黄色野菜 ビタミン	4群 その他の野菜・果物・きのこ 無機質	5群 米・パン・めん・いもなど 炭水化物	6群 油脂・種実など 脂質
17 金	ごはん 牛乳 おにしめ かつおのおかか煮 和風サラダ	鶏肉 さつま揚げ かつお	牛乳	にんじん さやいんげん にんじん	こんにやく ごぼう たけのこ しいたけ キャベツ	米 さといも 砂糖 砂糖	
20 月	牛乳 ひじきごはん 白みそ汁 鶏肉のからあげ きゅうりの塩昆布和え	豚肉 油揚げ 豆腐 米みそ 鶏肉	牛乳 ひじき	にんじん にんじん 小松菜	こんにやく ごぼう グリーンピース 大根 しょうが きゅうり	米 もち米 砂糖 じゃがいも でん粉 小麦粉	米油
22 水	麦ごはん 牛乳 すきやき 厚焼き卵のおろしだれかけ 型抜きチーズ	牛肉 焼き豆腐 卵	牛乳	にんじん	はくさい こんにやく ねぎ エリンギ 大根	米 大麦 角ふ 砂糖 砂糖 でん粉	
23 木	ソフトめん 牛乳 黒きくらげ入り中華あんかけ パンパンジーサラダ いちごゼリー	豚肉 えび 鶏肉	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ たけのこ しょうが 黒きくらげ(春日井市産) きゅうり とうもろこし いちご	ソフトめん 砂糖 でん粉 砂糖	ごま油 白ごま ごま油

- 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。
④ トマークは、食缶・フライ缶のおかず、特定原材料7品目(卵・乳・小麦・えび・かに・そば・落花生)を使用していない献立です(調味料を除く)。


熊本県の郷土料理 2日(木)  **だご汁**

熊本弁で「だんご」のことを「だご」と言うので、だんごを入れたしょうゆ仕立ての汁物を「だご汁」と言います。だご汁は、手軽に作れて、腹持ちが良いので、昔から食べ親しまれてきました。

小麦粉と水で練って作っただんごは、「すいとん」ともよばれています。


今月の献立紹介 1日(水) **菜花のサラダ**

菜花は、春の訪れを感じられる植物です。野菜の花という意味から菜花とよばれるようになりました。花がさく前の、若くてやわらかい「つぼみ」、「くき」、「葉」を食べます。


ほんのりと苦みはありますが、やさしい春の味をぜひ味わってみてください。 


今月の献立紹介 6日(月) **卒業お祝い献立**

おめでたい席や、健やかな成長と将来の幸せを願うときに、赤飯を炊いてお祝いします。小豆の赤色は、おめでたい色、悪い事を遠ざける色とされてきました。

みなさんと、1年間を振り返りながら、3年生  の卒業をお祝いしましょう。

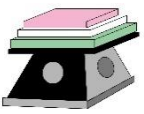
今月の献立紹介 23日(木) **黒きくらげ入り中華あんかけ**

春日井市産の黒きくらげを使っています。きくらげは、高温でジメジメした環境を好むきのこです。3~4週間で大きく成長し、海のくらげのような見た目、コリコリと独特の食感が味わえます。給食では乾燥させた黒きくらげを細切りにして入れています。 

みつば 

野生のみつばは、春が旬の野菜です。香りが強く、和食料理の味を引き立てるので、昔から薬味としても使われてきました。今では、ハウスでの栽培ができるようになり、1年中食べられます。

スポンジに種をまき、肥料と水を与えると、青々としたおいしいみつばが育ちます。

ひなまつり 3日(金) **ひしもち** 

給食費のお知らせ	単価	月	日数	予定金額	納期限(口座振替)
	285円	2月分	19	5,415円	令和5年3月31日(金)
		3月分	15	4,275円	令和5年5月1日(月)

- ※ 口座への入金、納期限(口座振替日)の前日までをお願いします。
※ 給食提供日の4日前(土日等、給食を実施しない日を除く。)までに学校に休みの連絡がない場合は、給食費を請求させていただきます。

春日井市のホームページで、アレルギー献立表が見られます。