

3月の献立表

守門学校給食センター

月	火	水	木	金
 3月3日はひなまつりです。 ひなまつの行事食には、色々な意味が込められています。 給食でもひなまつり献立が登場します。お楽しみに！				
ちらしずし 海老(長生きができる)、れんこん(先を見通す)など縁起の良い食材が使われています。 ひなあられ もともとはひしもちを細かくくだいて作られていました。4色のは、春夏秋冬を表しています。 ひしもち 3つの色にはそれぞれ意味があり、赤は「魔除け」、白は「清らかさや長寿」、緑は「健康」の意味が込められています。 蛤のお吸い物 蛤は対の貝殻がぴったり合うことから、「良い縁に巡り合い、幸せになれるように」という願いが込められています。				
3	4	5	6	7
ひなまつり献立		中3なし	中3給食最後	中学なし(卒業式)
鶏肉と野菜の揚げ煮 桃の三色ゼリー ちらしずし すまし汁	じゃこサラダ 野菜焼売 野菜たっぷりタンメンスープ 中華麺	のりマヨサラダ いかの香味焼き ごはん 肉じゃが風味	海藻サラダ ポークカレー お祝いクレープ	ごまあえ 魚の南蛮漬 ごはん 豆腐のみそ汁
牛乳 卵 大豆 鶏肉 豆腐	牛乳 豚肉 なた豆 焼売 ちりめんじゃこ	牛乳 いか 大豆 のり 豚肉 みそ	牛乳 豚肉 海藻ミックス	牛乳 メルルーサ 油揚げ 豆腐 みそ
米 油 砂糖 片栗粉 麺 ゼリー	中華麺 油 片栗粉 ごま 焼売の皮	米 油 砂糖 マヨネーズ じゃがいも しらすごま	米 油 砂糖 じゃがいも カレールウ クレープ	米 油 砂糖 片栗粉 ごま
きぬぎや れんこん かぼちゃ にんじん いんげん だいこん ほうれんそう しんじけ だけのこ かんぴょう	しょうが キャベツ はくさい にんじん もやし きくらげ きぬぎや きゅうり	しょうが ねぎ にんじん キャベツ きゅうり こまつな 玉ねぎ いんげん	玉ねぎ にんじん にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし	にんじん ピーマン 玉ねぎ こまつな キャベツ もやし はくさい えのき ねぎ
小 670 中 812	小 593 中 811	小 600 中 722	小 721 中 860	小 592 中
10	11	12	13	14
ツナサラダ じゃがいもと豚肉のガーリック炒め ごはん 白菜スープ	納豆あえ 肉団子 甘酢あん ごはん さつま汁	ひじきサラダ コロッケ ごはん 豆乳シチュー コッペパン	ごちく五目 さばの塩焼き ごはん じゃがいものみそ汁	もやしナムル キムチチャーハン トック入りわかめスープ
牛乳 豚肉 ツナ 鶏肉 豆腐	牛乳 肉団子 納豆 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 ひじき 鶏肉 豆乳	牛乳 さば さつま揚げ 油揚げ みそ	牛乳 豚肉 ハム わかめ 豆腐
米 油 砂糖 じゃがいも しらす	米 油 砂糖 ごま さつまみ	コッペパン 油 砂糖 コロッケ じゃがいも パン粉 シチュールー ジャム	米 油 砂糖 ごま つきこんやく じゃがいも	米 油 砂糖 ごま トック
にんじん 玉ねぎ しょうが にんにく パセリ キャベツ きゅうり もやし はくさい こまつな	こまつな にんじん たくあん こぼろ だいこん ねぎ	きゅうり キャベツ にんじん とうもろこし 玉ねぎ しめじ ブロッコリー	だいこん にんじん いんげん えのき ほうれんそう ねぎ	にんにく にんじん ねぎ キムチ もやし こまつな はくさい ねぎ とうもろこし
小 578 中 703	小 675 中 800	小 669 中 879	小 620 中 748	小 574 中 704
17	18	19	ご卒業おめでとうございます！ 卒業生の皆さん、ご卒業おめでとうございます！いつも残さず給食を食べてくれてありがとうございました！「給食おいしかったよ！」「おいしい給食をありがとうございました」と伝えてくれて、とても嬉しかったです。これからの自分の心と体の健康を大切に、バランスの良い食生活を心がけること、そして食べることの楽しさを忘れずに過ごしてください。またみなさんにお会いできることを楽しみにしています！	
春雨サラダ 揚げぎょうざ わかめごはん キャベツのみそ汁	コーンサラダ じゃがチーズ ソフト麺 ミートソース	のり酢あえ 鶏肉の塩から揚げ ごはん 沢煮炊		
牛乳 わかめ ぎょうざ ハム 鶏肉 油揚げ みそ	牛乳 豚肉 鶏肉 大豆 チーズ ベーコン	牛乳 鶏肉 のり ツナ 豚肉		
米 油 砂糖 ぎょうざの皮 春雨 ごま つきこんやく	ソフト麺 油 砂糖 ハヤシルー じゃがいも パスター(ゼリー/中学のみ)	米 油 砂糖 片栗粉 春雨 ゼリー		
にんじん きゅうり もやし キャベツ こぼろ ねぎ	にんじん 玉ねぎ しょうが にんにく トマト グリンピース パセリ キャベツ こまつな きゅうり とうもろこし	にんにく しょうが こまつな もやし にんじん キャベツ にぼり だけのこ きぬぎや しんじけ		
小 621 中 775	小 734 中 992	小 659 中		

※献立は都合により変更になることがあります。

人気の給食レシピ／キムチチャーハン

【材料4人分】

・ごはん	600g	・油	適量
・豚肉	100g	・おろしにんにく	1.2g
・にんじん	40g	・砂糖	小さじ1
・ねぎ	30g	・酒	小さじ1/2
・キムチ	80g	・塩	0.4g
		・しょうゆ	小さじ1
		・いりごま	小さじ1

【作り方】

- ①にんじんは短冊切り、ねぎは小口切りにする。
- ②フライパンに油をひき、おろしにんにくを熱する。
- ③豚肉、にんじんを炒める。
- ④火が通ったら、ねぎも加える。
- ⑤ごはん、キムチを加えてさらに炒め、調味料を加えて味を整える。
- ⑥最後にいりごまをふる。

★給食では、先に具を炒めて味付けをし、ごはんに混ぜています。
キムチや調味料の量はお好みで調整してください。



3月 給食だより

守門学校給食センター

今年度も最後の月となりました。この1年間、心も体も大きく成長したのではないのでしょうか。
進級・卒業の前に1年間の食生活の振り返りをしましょう。

1年間の振り返りをしよう！

1年間の給食時間を振り返り、できたところの口に○を付けてみましょう。

①給食前の手洗いを忘れずにできた。		☐
⑥好き嫌いなく食べることができた。		☐
②給食当番の身支度がきちんとできた。		☐
⑦よく噛んで味わって食べることができた。		☐
③協力して準備や後片付けができた。		☐
⑧楽しく食事することができた。		☐
④心を込めて食事のあいさつができた。		☐
⑨食べ物の働きについて知ることができた。		☐
⑤良い姿勢で食べることができた。		☐
⑩地域の産物や食文化を知ることができた。		☐

○はいくつ付けられましたか？できたことはこれからも続けていきましょう。

できなかったことは、来年度できるように心がけましょう！

今年度も、給食運営にご理解・ご協力くださり、ありがとうございました。
来年度もおいしい給食づくりに向けて、センター職員一同努めてまいります。
どうぞよろしくお願いいたします。

