

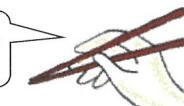
令和4（2022）年度



3月 予定給食献立表

志木市立志木中学校

箸・スプーンは給食室で準備したものを全校で使っています。



月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日																																					
<お知らせ> ※材料などの都合でその日の献立が変更になる場合があります。ご了承ください。 ※家庭科の学習する仲間分けに合わせた6群の記載になっています。フォントを小さくして一ヶ月入るように書きました。		3日がおひな祭り なのですが、3年生の給食が2日までのため、2日がおひな祭り献立です。 ひしもちと同じ色の「おひなさまゼリー」を3段で作ります。 		1日 ごはん ゆで きんぴら じゃがいも コロッケ 春のかきたま汁 706kcal 29.5g		2日 卒業お祝い ちらし寿司(三色) おひなさまゼリー みそポテト 湯葉のおぼろ 722kcal 26.4g 卒業お祝い献立		3日 ドライフード入り 節約ビビンバ おひなさまゼリー スンドubu 4日 679kcal 29.6g 韓国料理																																					
表示の説明 上の段の数字 エネルギーkcal → 下の段の数字 たんぱく質 g →		体をつくる 体の調子を整える 熱や力になる		豚ひき肉 大豆 赤みそ 絹ごし豆腐 たまご		牛乳 スキムミルク さくらえび		にんじん 小松菜		玉ねぎ キャベツ しょうが ねぎ		米 小町麦 じゃがいも パン粉 でんぶ		米油 マヨネーズ		鶏ひき肉 枝豆 大豆 わかめ 粉寒天 寒天 カルピス		牛乳 わかめ 粉寒天 寒天 カルピス		にんじん 生薑 えのきだけ いちご		米 上白糖 三温糖 じゃがいも 薄力粉		米油		豚こま肉 絹ごし豆腐 いか 赤みそ たまご		牛乳		にんじん 小松菜 にら 青梗菜		生薑 おき にんにく 切干大根 えのきだけ もやし 白菜 キムチ		米 三温糖		米油 ごま油 ごま									
たんぱく質 無機質 1群 2群 肉魚卵豆		ビタミン 3群 緑黄色野菜		炭水化物 4群 その他の野菜・果物		脂質 5群 米麦芋 砂糖		6群 油脂																																					
6日 チャプスイ(フィリピン料理) 麦ごはん アボカド(フィリピン) 肉の甘辛煮 675kcal 29.6g フィリピン料理		7日 春のきんぴら 豆腐のステーキ 海藻と大根の味噌汁 ごはん 705kcal 26.3g		8日 グリーンサラダ 手作りラザニア ガリックライス 706kcal 21.7g ALTジョー先生の思い出献立		9日 三陸石焼ラーメン 菜の花和え わいのから揚げ 706kcal 34.7g 東北応援献立その1		10日 かんづき 仙台油麩丼 仙台芋煮 728kcal 26.0g 東北応援献立その2																																					
13日 天ぷら 春の香りの春雨サラダ 小江戸カレー 784kcal 22.0g		14日 2カレー フレッシュトマト ガリックトースト ABCスープ 702kcal 24.3g		15日 卒業式 祝 卒業式		16日 手作りもち 塩昆布 おひなさまゼリー 707kcal 24.2g 2日早いお彼岸献立		17日 おひなさまゼリー 豆苗とわかめ ヘルシー 728kcal 32.0g 進級おめでとう献立																																					
豚こま肉 干しひじき 粉寒天 牛乳		にんじん ほうれん草		生薑 にんにく 玉ねぎ りんご もやし キャベツ みかん ジュース		米 麦 さつまいも 薄力粉 春雨 上白糖		米油 ごま油		たまご ツナ ウインナー ミックスベジタブル		牛乳		にんじん トマト缶		にんにく らっきょう ラディッシュ レモン キャベツ にんにく たまねぎ		コッペパン 上白糖 グラニュー糖 レモン きんぴら にんにく たまねぎ		バター オリーブ油 ごま油		あずき きなこ 油揚げ 白みそ 赤みそ		牛乳 塩昆布		にんじん 小松菜		ごぼう 大根 ねぎ キャベツ きゅうり		米 もち米 こんにやく 里芋 干しうど		米油 白ごま油 ごま油		鶏ひき肉 木綿豆腐 大豆 かつおぶし 豚肉 生揚げ 豚肉 赤みそ		牛乳		豆苗 にんじん 小松菜		もやし ごぼう 大根 ねぎ		米 黒米 でんぶ 上白糖 三温糖 系こんにやく		米油 ごま油	

献立について

3月のコンセプト 春の食材で 体を目覚めさせよう

3月の給食目標 1年間を振り返り、給食や食生活について考えよう

春が少しずつ近づいてきていますね。春に出まわる「苦味のある菜花やうどなど」を食べることで、冬の間に溜めこんだ老廃物を身体から出してくれます。それらの野菜や、春にとれたもののおいしいといわれるわかめ、めかぶ、桜えびなども献立に登場します。

2日 3年生はこの日で給食が最終日です。七夕の日に出了した「天の川のお寿司」が好評だったので、「卒業お祝いちらし寿司」を作り、3年生にも人気の「みそポテト」を組み合わせました。

3日 ドライフードを使って「節約ビビンバ」を作ります。気に入ってもらえるでしょうか？

6日 1年生の社会で「大航海に乗り出したヨーロッパ人がめざしたアジア」を学習しています。学習に関連させて、めざしていたアジアにある「フィリピン」の料理を出します。

8日 ALTのジョー先生はアメリカの出身ですが、家庭で食べられていたチェコ料理を紹介してくれました。「ラザニア」を作ります。

9日 「3・11」を忘れない。東北復興応援献立その1で、三陸でとれる「わかめ」や「めかぶ」「ふのり」などをたっぷり使ったうどんを作り、主菜は宮城県で水揚げされた「わかめ」を使って作るから揚げです。

10日 「3・11」を忘れない！東北復興応援献立その2で宮城県の郷土料理の仙台油麩丼と仙台芋煮、デザートは岩手の郷土料理「がんづき」です。

