学校給食予定献立表　3月

令和5年　2月28日(火)
京丹後市立久美浜中学校

月	火	水	木	金
		1日	2日	3日
				ひな祭り
３月になれば、日差しも暖かくなりますが、まだ冷え込む日もあります。しかし、春の訪れはもう間もなくです。今年度の給食も後わずか、３年生の給食も残り７回となりました。 ３年生は卒業を控え、残り少ない中学校生活を大切に過ごしてください。		①うずら卵入りカレーライス(麦ごはん) ②ブロッコリーのサラダ ③福神漬け ④牛乳	①ごはん ②マーボー豆腐 ③五目ビーフン ④おさつスティック ⑤牛乳	①ひな寿司 ②おひたし ③豆腐のすまし汁 ④三色ゼリー ⑤牛乳
6日	7日	8日	9日	10日
	入試応援メニュー	歯の日 中期選抜 1･2年生のみ給食		3年生最後の給食
①ごはん ②サワラのマヨネーズ焼き ③菜の花あえ(菜花入り) ④かきたまスープ ⑤牛乳	①麦ごはん ②トンカツみそだれかけ ③れんこんとしめじの炒め物 ④わかめのすまし汁 ⑤牛乳	①ごはん ②大豆とひじきの米粉かき揚げ ③はんぺんの甘酢あえ ④ごぼうのみそ汁 ⑤牛乳	①キムタクご飯 ②ささみとコーンのソテー ③白菜のそぼろ汁 ④マーラーカオ ⑤牛乳	お楽しみに
13日	14日	15日	16日	17日
		世界の料理:韓国･中国		たんご･食の日
卒業式準備	卒業式	①ごはん(特別栽培米) ②イカのチリソースあえ ③切干大根のナムル ④ワンタンスープ ⑤牛乳	①ごはん(特別栽培米) ②サモサ風春巻き ③もやしのポン酢炒め ④大根のみそ汁 ⑤牛乳	①赤飯(特別栽培米) ②ハタハタの唐揚げ ③磯香あえ ④水菜と豚肉のはりはり汁 ⑤牛乳
20日	21日	22日	23日	24日
①ごはん(特別栽培米) ②肉じゃが ③マロニーきんぴら ④清美オレンジ ⑤牛乳	春分の日	①わかめごはん ②スープスパゲティ NEW ③小松菜のレモンサラダ ④いちご ⑤牛乳	①ごはん ②クリスピーチキン ③シャキシャキサラダ ④キャベツのスープ ⑤デザート　⑥牛乳	修了式

毎月「たんご・食の日」を含む週は主食に久美浜町産の「特別栽培米」をいただきます。

3日　ひなまつり

ひなまつりはもともと、「ひいな（平安時代のお人形）遊び」と、人形に自分の厄をうつして海や川へ流した「流し雛」の行事が結びついたものです。そこからひなまつりでは人形が身代わりになり、子どもに災いが降りかからないようにという家族の願いや人生の幸福が得られるようにという温かい
気持ちを込めて、
人形を飾るようになりました。

15日　中国・韓国の料理

今月は中国と韓国の料理を出します。
中華料理のチリソースあえは本来はエビで作りますが、給食ではイカで作っています。とても人気あるメニューです。ワンタンスープのワンタンは漢字で『雲を呑む』と書きます。スープにワンタンが浮いている様子が雲のように見えることからついたようです。中国ではこのワンタン、縁起のよい食べものとされているそうです。韓国料理のナムルは切干大根を入れたものにしています。ナムルは調味料とごま油の和え物です。

今年度の給食はいかがでしたか？

みなさんに栄養バランスのよいおいしい給食を提供するため、給食スタッフ一同がんばってきました。家庭でも給食の話題がたくさん出ていたら幸いです。

★価格等の関係で、献立内容を変更することがあります。ご了承下さい。

令和年4年度　3月　学校給食予定献立表

京丹後市立　久美浜中学校

日	曜日	献立内容 主食	主菜	副菜、デザート等	牛乳	材料 主に体の組織をつくる 1群	2群	主に体の調子を整える 3群	4群	主に体のエネルギー源になる 5群	6群	栄養価 エネルギー kcal たんぱく質 g カルシウム mg
1	水	うずら卵入りカレーライス（麦ご飯）		ブロッコリーのサラダ 福神漬け	○	豚肉、うずら卵、ハム	牛乳	にんじん、ブロッコリー	たまねぎ、にんにく、キャベツ、福神漬け	米、麦、じゃがいも、カレールウ、砂糖	油	857 29.1 313
2	木	ご飯	マーボー豆腐	五目ビーフン おさつスティック	○	木綿豆腐、豚肉、鶏肉	牛乳	にんじん、葉ねぎ	たまねぎ、にんにく、干しいたけ、キャベツ、きくらげ	米、片栗粉、砂糖、さつまいも	油、ごま油	911 32.3 376
3	金	ひな寿司		おひたし 豆腐のすまし汁 三色ゼリー 【ひな祭りメニュー】	○	紅サケフレーク、卵、豆腐、かまぼこ	牛乳	にんじん、葉ねぎ、さやいんげん、水菜	たまねぎ、キャベツ、えのきたけ、干しいたけ	米、砂糖、ゼリー	油	779 28.2 393
6	月	ご飯	サワラのマヨネーズ焼き	菜の花和え かきたまスープ	○	さわら、鶏肉、卵、木綿豆腐	牛乳。カットわかめ	にんじん、菜花、こまつな	たまねぎ、はくさい	米、砂糖	ごま油、ノンエッグマヨネーズ、いりごま	810 34.4 326
7	火	麦ご飯	トンカツのみそだれかけ	れんこんとしめじの炒め物 わかめのすまし汁 【入試応援メニュー】	○	豚ヒレ肉、卵、みそ	牛乳	にんじん、こまつな	たまねぎ、えのきたけ、ぶなしめじ、れんこん	米、麦、パン粉、小麦粉、砂糖、切り麸	油、ごま油	833 33.1 286
8	水	ご飯	大豆とひじきの米粉かき揚げ	はんぺんの甘酢和え ごぼうのみそ汁 【歯の日】　【中期選抜】	○	大豆、竹輪、平天、油揚げ、みそ、むきえび、卵	牛乳、干ひじき	にんじん、葉ねぎ、さやいんげん	キャベツ、たまねぎ、ごぼう、りょくとうもやし	米、薄力粉、砂糖、米粉	油	806 290 385
9	木	キムタクご飯		ささみとコーンのソテー 白菜のそぼろ汁	○	ささ身、豚肉、鶏肉、卵	牛乳	にんじん、葉ねぎ、みずな	キャベツ、スイートコーン、はくさい、たくあん、レーズン	米、片栗粉、ホットケーキミックス、三温糖	油	822 31.3 354
10	金	3年生最後の給食			○	お楽しみに！！						850 29.6 367
13	月	卒業式準備										
14	火	卒業式										
15	水	ご飯（特別栽培米）	イカのチリソース和え	切干大根のナムル ワンタンスープ 【世界の料理～中国・韓国～】	○	イカ、豚肉	牛乳	にんじん、葉ねぎ、こまつな	たまねぎ、土しょうが、にんにく、切干大根、りょくとうもやし、はくさい、スイートコーン	米、砂糖、ワンタン、片栗粉、三温糖	油、ごま油	805 32.1 323
16	木	ご飯（特別栽培米）	サモサ風春巻き	もやしのポン酢炒め 大根のみそ汁	○	合挽肉、焼き豚、木綿豆腐、みそ、油揚げ	牛乳	にんじん、小松菜、葉ねぎ	たまねぎ、にんにく、大根、りょくとうもやし、レモン	米、砂糖、じゃがいも、金時豆、春巻きの皮、片栗粉	油、ごま油	860 30.6 361
17	金	赤飯（特別栽培米）	はたはたのから揚げ	磯香あえ 水菜と豚肉のはりはり汁 【たんご食の日】	○	はたはた、豚肉、木綿豆腐、小豆	牛乳、もみのり	にんじん、ほうれん草、みずな	はくさい、キャベツ	米、もち米、片栗粉	油	724 30.2 384
20	月	ご飯（特別栽培米）	肉じゃが	マロニーきんぴら 清見オレンジ	○	牛肉、豚肉、厚揚げ	牛乳	にんじん、こまつな、葉ねぎ、さやいんげん	たまねぎ、糸こんにゃく、ごぼう、マロニー、清見オレンジ	米、砂糖、三温糖	油	856 27.4 357
21	火	春分の日										
22	水	わかめご飯	スープスパゲティ	小松菜のレモンサラダ いちご	○	鶏肉、ツナ	牛乳、炊き込み若布	にんじん、ブロッコリー、こまつな	たまねぎ、キャベツ、レモン、いちご	米、スパゲティ	油、コーヒーホワイトナー	777 26.9 347
23	木	ご飯	クリスピーチキン	シャキシャキサラダ キャベツのスープ デザート	○	鶏肉、卵、豚肉	牛乳、ヨーグルト	にんじん、パセリ、こまつな	たまねぎ、にんにく、キャベツ	米、じゃがいも、薄力粉、コーンフレーク	油、エッグケアマヨネーズ、アーモンド	975 37.6 440
24	金	令和3年度　修了式										

※感染症等、突然の警報で給食が実施できないこと、物資高騰などにより、献立を変更することがあります。ご了承ください。

今年度の最後の給食です。
学校では毎日お世話になっている給食調理員さん、作業員さんに感謝しましょう。一年のお礼を伝えましょう。
私たち一人ひとりも毎日の食生活を見直すとともに、私たちの食事が自然の恵みと、「食」に関わる多くの人に支えられていることに感謝しなければなりません。給食について一年の振り返りをしましょう。

8日　歯の日

8のつく「歯の日」にはよくかんで健康な歯と口を作るかみかみメニューを出します。
海藻類はカルシウムを多くふくみ、歯や骨を強くしてくれます。日本の土壌はカルシウムが少ないため、日本人は昔から海藻を食べて、カルシウムを補給してきました。

17日　たんご食の日

毎月19日の「食育の日」には旬の地場産物を多く取り入れた献立を実施して地産地消を進めます。
3月17日に実施する食育の日の献立には、地場産物として、特別栽培米・もち米・小豆・はたはた・キャベツ・水菜・ほうれん草・にんじん・白菜・牛乳を使います。
卒業や新しい学年への進級をお祝いしてこの日はお赤飯を炊きます。