

3月

前半

予定献立表

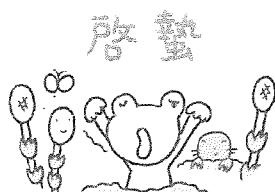
中学生の栄養摂取量の基準

エネルギー:820kcal

たんぱく質:30.0g

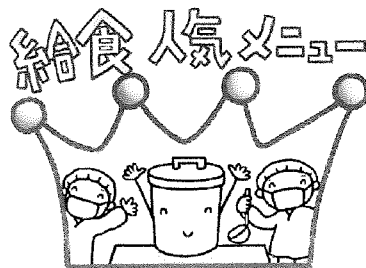
啓蟄

3月6日は「啓蟄」という日です。「啓」には「開く」という意味があり、「蟄」には「虫などが土などに隠れている様子」という意味があります。つまり土に隠れていた虫が外に出てくる、それほどに暖かくなってきたことを示します。この意味通り、啓蟄が訪れば暖かい春はもうすぐですね。



1日(水)		2日(木)		3日(金)	
エネルギー:836kcal		エネルギー:853kcal		エネルギー:777kcal	
たんぱく質:31.8g		たんぱく質:29.8g		たんぱく質:27.1g	
主食	★わかめごはん 人気ごはんNo.1	主食	ごはん	主食	ひなずし
主食	★鶏のから揚げ 人気主菜No.1	主食	★しょうゆラーメン スープまで あざりとおいしい!	主菜	サケフレークのピンクと 卵の黄色が春らしい
副菜	★ポテトサラダ 人気サラダNo.1	副菜	ごま和え	副菜	おひたし
副菜	コンソメスープ	副菜	★納豆みそ 最後にもう一度 食べたい給食 ならこれはの味。	副菜	豆腐のすまし汁
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	デザート	三色ゼリー ひしもちの形が ゼリー
				牛乳	牛乳
				ひな祭り	

6日(月)		7日(火)		8日(水)		9日(木)		10日(金)	
エネルギー:906kcal		エネルギー:873kcal		エネルギー:822kcal		エネルギー:790kcal		エネルギー:784kcal	
たんぱく質:28.6g		たんぱく質:34.4g		たんぱく質:28.4g		たんぱく質:29.1g		たんぱく質:28.3g	
主食	★うずら卵入り カレーライス (麦ごはん) 給食のカレーは、 先生も生徒も大好き	主食	ごはん 明日は 中期選抜	主食	麦ごはん	主食	キムタクごはん キムチとたくあん の混ぜごはん	主食	★ビビンバ 最後の給食。 よく味わってね!
主菜		主菜	トンカツの みそだれかけ みそカツで 勝っ!!	主菜	大豆とひじきの 米粉かき揚げ 給食のかき揚げは サクサク	主菜	ささみとコーン のソテー	主菜	五目スープ
副菜	ブロッコリーのサラダ	副菜	れんこんとしめじ の炒め物 縁起の良いれんこん 穴が開いて見通しが良い	副菜	はんぺんの甘酢和え	副菜	白菜のそぼろ汁	副菜	いちごミルクプリン 地元産のいちご がのっています。
デザート	★サイダーゼリー 普段給食に出ない のに、なぜかリクエスト では人気No.1	デザート	★かきたま汁	デザート	ごぼうのみそ汁 よかもう!	デザート	パインカップケーキ 手作り ケーキです。	デザート	
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳 やさしい 味わいが 人気	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
				歯の日				3年生最後の給食	



3年生は保育所の頃から数えると9年以上も食べてきた給食も、あと7回です。3年生を対象にアンケートを実施して好きな給食、最後にもう1回食べたい給食を書いてもらいました。その結果人気の高かったメニューを3月前半の献立に取り入れています。★の付いているのがそのメニューです。

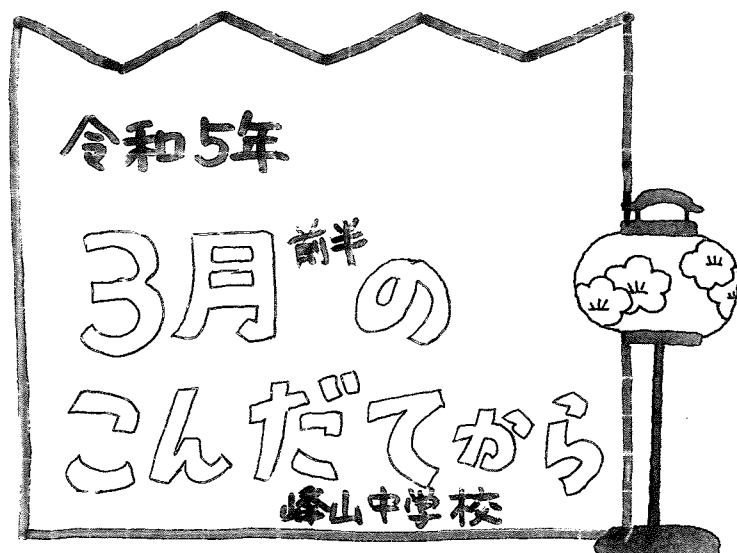
思い出の給食を味わいながら、最後の2週間を過ごしてください。

《ご覧ください!》
*クックパッド・京丹後市
公式キッチンで、学校・保
育所の給食や広報誌掲載
の料理のレシピを紹介して
います。

<http://cookpad.com/kitchen/17165768>

*峰山中学校ホームページ「給食室から」のコーナーで日々の給食の様子について紹介しています。

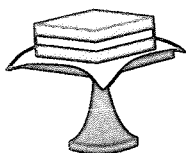




ひなまつり

3月3日のひなまつりは、桃の節句とも呼ばれ、女の子の健やかな成長と幸せを願う行事です。

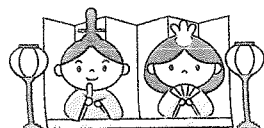
ひな人形や 桃の花を飾り、「ひしもち」や「ひなあられ」、「ちらしずし」「はまぐりのお吸い物」などで お祝いします。



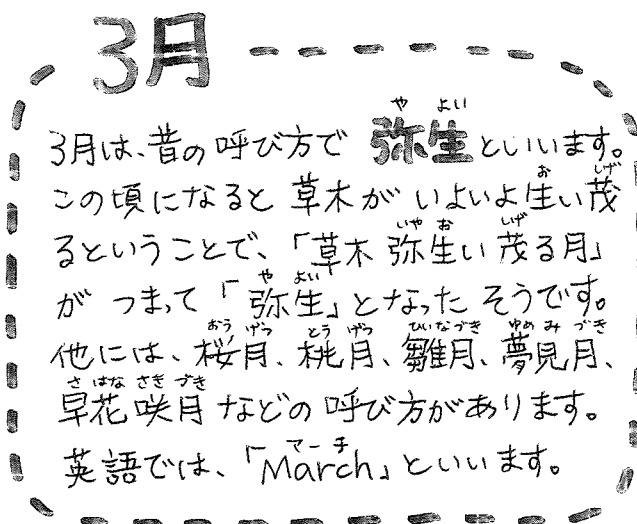
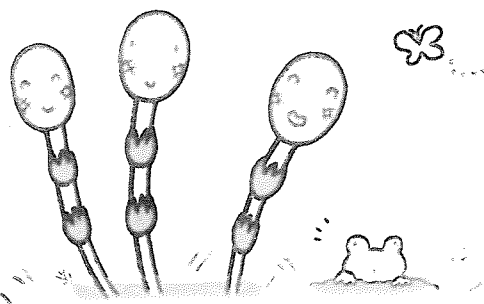
ひしもちの3つの色には意味があります。

- ① 赤は「魔除け」
- ② 白は「清浄」
- ③ 緑は「健康」です。

または 春を迎える喜びを表しているとも言われます。つまり、木にはピンクの桃の花、白い雪の下には 新緑が芽を出している、ということです。



3日の給食には、春らしい色あいの「ひなずし」と「ひし形三色ゼリー」を出します。

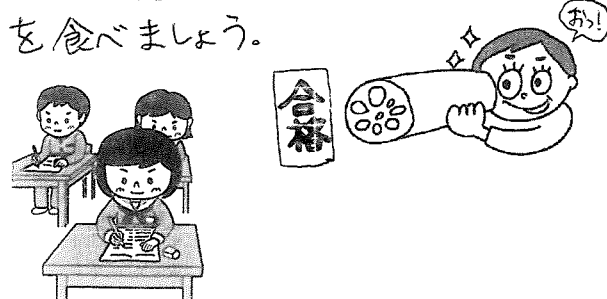


がんばれ、受験生!

公立高校中期選抜の前日の7日には、「受験に勝つ!」の願いを込めて、またトンカツを出します。

私立入試前日のソースカツ丼が大好評でしたが、今回も ごはんにのせて「みそカツ丼」にしてみてもいいですね。

副菜の「れんこんとしめじの炒め物」には 縁起のいい食材の「れんこん」が入っています。れんこんには穴が開いて「先の見通しがいい」からで、希望あふれる春を期待しながら、れんこんを食べましょう。



歯の日

今日は 8の付く8日が歯の日です。

- * 麦ごはん
- * 大豆とひじきの米粉かきあげ
- * ごぼうのみそ汁 が、かみかみメニューです。

よくかんで 食べましょう!