

3月 予定献立表

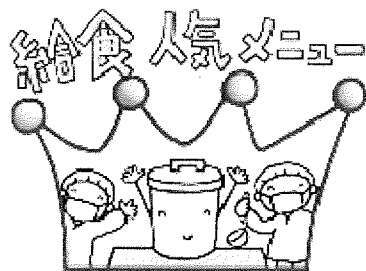
令和6年2月29日

峰山学園峰山中学校

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



3月です。3年生にとっては、保育所の頃から9年以上も食べてきた給食もあと8回です。給食委員会が3年生を対象に食べたい給食のアンケートをとり、その結果人気のあったメニューを卒業式までの給食に取り入れました。★ のついているメニューがそうです。中学校時代の思い出を振り返りながら、3月の給食を味わって食べてください。

1日(金)

エネルギー:758kcal

たんぱく質:24.7g

主食	ひなずし
主菜	人気のあえ物
副菜	★ゆかりあえ
副菜	すまし汁
デザート	三色花ゼリー
牛乳	牛乳 ひな祭り

4日(月)

エネルギー:827kcal

たんぱく質:32.8g

主食	ごはん
主菜	★えのきバーグの照り焼きソース
	手作りハンバーグ
副菜	切干大根のごま酢和え
副菜	★豚汁
牛乳	牛乳

5日(火)

エネルギー:801kcal

たんぱく質:32.0g

主食	ごはん
主菜	★サバのみそ煮
	魚料理も人気!
副菜	菜花のおひたし
副菜	★かきたま汁
牛乳	牛乳

6日(水)

エネルギー:911kcal

たんぱく質:29.9g

主食	★カツカレー(麦ごはん)
	明日の受験に勝つ!
副菜	ブロッコリーサラダ
デザート	いよかん
牛乳	牛乳

7日(木)

エネルギー:780kcal

たんぱく質:30.9g

主食	ごはん
主菜	巣ごもり卵
副菜	ツナのおひたし
副菜	ふしめん汁
	そうめんを作る時のぼいこがふしめん
牛乳	牛乳

8日(金)

エネルギー:715kcal

たんぱく質:25.5g

主食	★キムタクごはん
主菜	切干大根のぼん酢炒め
副菜	★ワンタンスープ
デザート	★サイダーゼリー
牛乳	牛乳

11日(月)

エネルギー:832kcal

たんぱく質:31.3g

主食	★わかめごはん
主菜	★鶏肉のから揚げ
	人気主菜 No.1
副菜	★ポテトサラダ
副菜	コンソメスープ
牛乳	牛乳

12日(火)

エネルギー:795kcal

たんぱく質:30.3g

主食	ごはん(特別栽培米)
主菜	★納豆みそ
	やばいこわ!!
副菜	炒めビーフン
副菜	高野豆腐と野菜のスープ
牛乳	牛乳

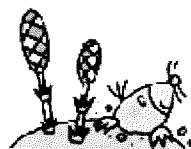
13日(水)

エネルギー:913kcal

たんぱく質:26.7g

主食	ビビンバ(特別栽培米)
主菜	わかめスープ
副菜	★パインナップケーキ
	手作りケーキです。
デザート	
飲料	セレクト飲み物

卒業式前日



卒業式



18日(月)

エネルギー:813kcal

たんぱく質:34.0g

主食	麦ごはん(特別栽培米)
主菜	ささみの甘辛がらめ
副菜	ひじき入りきんぴら
副菜	ごぼうのみそ汁
	よくかもう!
牛乳	牛乳

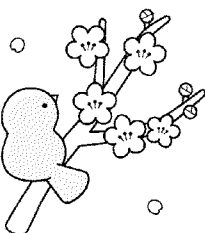
19日(火)

エネルギー:802kcal

たんぱく質:32.3g

主食	古代米の赤飯(特別栽培米)
	二箇月の輪田の赤米入り。
主菜	イワシのごまみそ焼き
副菜	九条ネギのサラダ
副菜	はりはり汁
牛乳	牛乳

春分の日



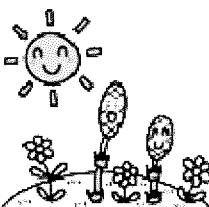
21日(木)

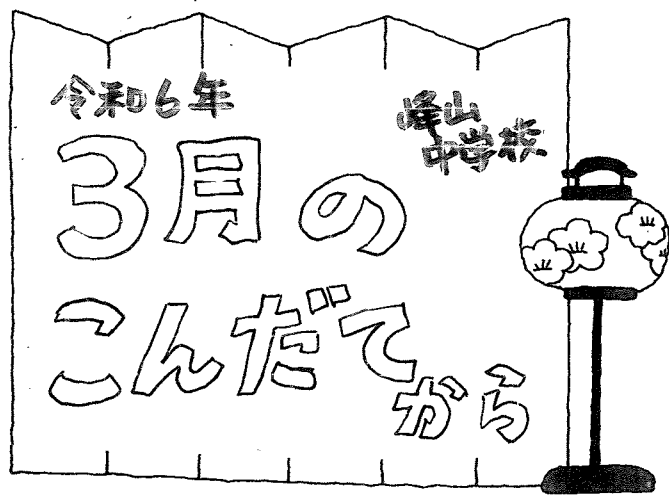
エネルギー:884kcal

たんぱく質:33.7g

主食	ごはん(特別栽培米)
主菜	クリスピーチキン
副菜	フレンチサラダ
副菜	ミネストローネ
デザート	いちご
牛乳	牛乳

修了式





ひなまつり

ひなまつりは 桃の節句ともいわれ、女の子の健やかな成長と幸せを願う行事です。

ひな人形と一緒に飾られる「ひしもち」の3つの色にはそれぞれ意味があります。
赤…「魔よけ」、白…「清浄」、緑…「健康」

また、こんな考えもあるようです。

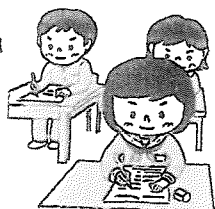
赤…「桃の花」、白…「雪」、緑…「新緑」

これは早春の風景を表しています。

1日の給食には、春らしい色あいの「ひなずし」と「三色花ゼリー」、花ふを浮かせた「すまし汁」を出します。

がんばれ！受験生..(6日)

7日は 公立高校 中期選抜の日です。前日 6日には 受験生応援メニューとして「カツ(勝っ!)カレー」と「いよかん(いい予感)」を出します。



3月

3月は、昔の呼び方で **弥生** ^{やよい} といいます。
この頃になると 草木が ^{いよいよ} 生い茂るということで、「草木 ^{やよい} 弥生 ^い 茂る月」が つまて「**弥生**」となったそうです。
他には ^{おうげう} 桜月、^{とうげう} 桃月、^{ひいなづき} 雛月、^{やめみづき} 夢見月、^{さばな} 早花 ^{さきづき} 咲月などの呼び方があります。
英語では「**March**」といいます。

キムタクごはん(8日)

3年生の給食アンケートでも人気のあつたキムタクごはん。

長野県 塩尻市で、子ども達に漬物をおいしく食べてもらいたいという願いから考え出された 学校給食メニューです。

キム子とたくあんのお組み合わせが意外なおいしさで、今では全国の学校給食に広まっています。

古代米の赤飯(19日)

お赤飯は もともと、赤米という古代米を 蒸した物でした。

赤米が あまり作られなくなり、小豆で 赤い色を付けるようになったのが 今のお赤飯です。

19日には、二箇の日の輪田で作られた 赤米を炊き込んで、進級のお祝いの お赤飯を炊きます。