



3月前半

予定献立表


 2023. 2. 28
 京丹後市立
 弥栄中学校

3月になり、3年生が給食を食べるのもあと数回になりました。おいしかった給食、苦手な食べものを頑張って食べたこと、友達や先生と一緒に食べたことなど、給食の思い出もたくさんあると思います。

そして、これからはお弁当作りなど自分で料理をする機会が増えるでしょう。何を作ろうかと迷った時は、給食を思い出してみてください。



～3月3日は「ひな祭り」～

3月3日は、女の子の健やかな成長を願う桃の節句、「ひな祭り」です。ひな人形を飾り、ひし餅、白酒、ひなあられ、桃の花などを供えます。また、ひな祭りの日には、ちらし寿司やハマグリのお吸い物などを食べます。

給食でも、ひな祭り献立として「ひな寿司」を出します。



1日(水)		2日(木)		3日(金)	
エネルギー 879kcal タンパク質 31.2g		エネルギー 706kcal タンパク質 30.7g		エネルギー 745kcal タンパク質 26.6g	
主食	ごはん	主食	ごはん	主食	ひな寿司
主菜	マーボー豆腐 	主菜	さわらの西京焼き 	主菜	鮭フレーク 干しいたけ いんげん 紅しょうが
副菜	五目はるさめ はるさめ きくらげ	副菜	菜の花和え 菜花	副菜	おひたし
デザート	おさつスティック 	副菜	沢煮椀 たけのこ ごぼう	副菜	豆腐のすまし汁 えのき
牛乳		牛乳		デザート	三色ゼリー
				ひなまつり	
6日(月)		7日(火)		8日(水)	
エネルギー 859kcal タンパク質 30.1g		エネルギー 807kcal タンパク質 30.0g		エネルギー 792kcal タンパク質 28.6g	
主食	うずら卵入り カレーライス (麦ごはん) 	主食	キムタクごはん キムチ たくあん漬	主食	麦ごはん
主菜	グリーンピース 	主菜	ササミと コーンのソテー 	主菜	大豆とひじきの 米粉かき揚げ
副菜	フロッコリーの サラダ 	副菜	コーン	副菜	はんぺんの 甘酢和え
副菜	福神漬け	副菜	白菜のそぼろ汁 	副菜	ごぼうの味噌汁
牛乳		デザート	マーラーカ ホットケーキミックス 	牛乳	公立中期選抜 歯の日
				3-B リクエスト給食 お楽しみに	
13日(月)		14日(火)		10日(金)	
				エネルギー 890kcal タンパク質 31.5g	
				主食	ビビンバ
				主菜	しょうが もやし ぜんまい コーン
				副菜	五目スープ たけのこ きくらげ
				デザート	パンナコッタ いちごのせ 生クリーム
				牛乳	3年生 最後の給食

*給食物資状況により、急遽変更になることがあります。ご了承ください。

卒業式 前日準備

卒業式



～8日は「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。3月8日の歯の日のかみかみメニューは「麦ごはん」と「大豆とひじきの米粉かき揚げ」「ごぼうのみそ汁」です。それぞれ違ったかみごたえがあります。食材の味を楽しみながらしっかりとんで食べましょう。

～リクエスト給食～

今年度最後のリクエスト給食、3年生のリクエストです。

- 献立は・ごはん
・〇〇〇〇みそだれかけ
・△△△あえ
・◇◇◇汁
・デザートはさらにお楽しみです。

さて、〇〇〇〇と△△△と◇◇◇◇に入る文字は何でしょうか？ 答えは当日ランチルームでヒントは3年生はA組もB組も同じ献立をリクエストされました。味付けによって、組み合わせ方によって同じメニューでも、違ったメニューになります。