

# 3月 給食献立予定表

## 下野市立石橋中学校

※食物アレルギーを新たに発症した場合は、学校にお知らせください。

使用食品 ( )は食品に含まれるアレルギーです

日曜	今日の給食のねらい	献立	使用食品 ( )は食品に含まれるアレルギーです						エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分	一口メモ
			おもに体の組織をつくる あか		おもに体の調子を整える みどり		おもにエネルギーになる きいろ						
			1群	2群	3群	4群	5群	6群					
			魚・肉・鶏卵 大豆製品	牛乳・乳製品・ 小魚 海そう	緑黄色 野菜	その他の 野菜 果物	穀類・いも類・ 砂糖	サラダ油脂					
			おもにたんぱく質を多く含む	おもにカルシウムを多く含む	おもにカロテンを多く含む	おもにビタミンCを多く含む	おもに炭水化物を多く含む	おもに脂質を多く含む					
2(月)	リクエストメニュー アップルハニートースト	主食 アップルハニートースト 副菜 大根のサラダ 副菜 野菜のスープ煮 その他 チーズ その他 牛乳				りんご	パン(小麦・乳) 砂糖 はちみつ	バター	790				給食週間の給食委員会のイベントで、「もう一度食べたいメニュー」を調べたり、優勝商品を「食べたい献立をリクエストする権利」にしたりしました。そのときに、リクエストされた料理を提供していきます。2年1組・2年2組、3年生がリクエストしてくれたココア揚げパンは、2月に出ています。本日は、2年5組のリクエストメニューのアップルハニートーストです。
3(火)	ひな祭り行事食	五目ちらし寿司 // (錦糸卵) // (小袋きざみのり) 主菜 さわらの西京焼き 副菜 菜の花とゆばのすまし汁 その他 ひなあられ その他 牛乳	油揚げ 鶏卵		人参	れんこん しいたけ かんばんよう	米 砂糖	サラダ油	781				ひな祭りは、五節句の2番目の「上巳(じょうし)の節句」のことで、桃の花が咲く時期に当たることから「桃の節句」ともいいます。厄(やく)をはらい、女の子の健やかな成長と幸せを願う日です。ひなあられやひしもちに使われる3つの色には、それぞれの願いがこめられています。赤は魔除けと桃の花を、白は清らかさと雪の大地を、緑は健康と雪どけ後の木々の芽吹きを表しています。
4(水)	リクエストメニュー かりん揚げ	主食 ご飯 主菜 豚肉のかりん揚げ 副菜 キャベツときゅうりの昆布和え 副菜 小松菜と豆腐のみそ汁 その他 牛乳					米		823				今日は、3年生のリクエスト献立から、豚肉のかりん揚げを提供いたします。豚肉の形がお菓子のかりんとうに似ているため、この名前がつけられました。甘い味で、ごはんが進みますね。
5(木)	 <h3>県立高校一般入試</h3> <h4>3年生は給食がありません</h4> 												
6(金)	リクエストメニュー フルーツポンチと給食のカレー	主食 チキンカレーライス(麦ご飯) 主菜 // (チキンカレー) 副菜 手作り福神漬け その他 フルーツポンチ その他 牛乳					米 大麦		965				今日は、3年生と2年4組のリクエスト献立から、フルーツポンチを提供いたします。人気メニューのカレーは、肉を赤ワインでマリネしたり、調味料やルウ、スパイスの配合などいろいろな工夫をしています。卒業してからも懐かしく思い出せるように、よく噛んで味わって食べてください。
9(月)	卒業祝い献立	赤飯 ごま塩 主菜 鶏肉のから揚げ 副菜 ほうれん草のごまみそ和え 副菜 なるとのすまし汁 その他 お祝いゼリー その他 牛乳	小豆				米 もち米		912				3年生にとってよいよ今日が最後の給食です。小中学校の9年間で、皆さんは約1740回の給食を食べてきました。その間に苦手な食べ物を克服したり、主食・主菜・副菜の種類とそれぞれだけ食べればいいのかを学んだり、「食」の成長を感じられることがたくさんあったと思います。卒業しても9年間の給食で学んだことを忘れないでください。今日は、2年3組のリクエスト献立から、唐揚げを提供いたします。
10(火)	 <h3>卒業式</h3> <h4>全学年給食はありません</h4>  												