

## 令和4年3月 予定献立表



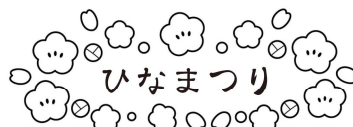
船橋市立三山中学校

○牛乳は毎日つきます

日付	献立	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	献立メモ	申込
1 (火)	ごはん 手作りふりかけ 鶏の塩麹唐揚げ 野菜味噌炒め 海藻サラダ グレープフルーツ	841	35	27.9	2.3	塩麹は、麹(お米にコウジカビを繁殖させたもの)と塩、水で作られた日本の調味料。鶏肉を塩麹で味付けし、唐揚げにします。	
2 (水)	麦ごはん 生揚げのキムチ炒め キャンディポテト チャーシューナムル	878	34.2	27.4	2.1	生揚げのキムチ炒めはご飯とよく合います。ボリューム満点!◎	
3 (木)	ひな祭りずし 魚のゆずみそ焼き 野菜のうま煮 菜の花の胡麻マヨネーズ いちご	848	34.3	27	2.3	<b>ひな祭り献立</b> 桃の節句・ひな祭りにちなみ、ちらしずしの献立です。 	
4 (金)	ごはん いかの揚げねぎ香味だれ ビーフン炒め ごぼうのツナ和え ヨーグルトゼリー	887	34.3	25.3	2.3	カラッと揚げたいかに、ねぎやんにく、しょうがを使ったパンチのあるタレをかけて食べます。 	
7 (月)	ごはん あじフライ キキャベツ 豆腐のかき油炒め 即席漬 いよかん	838	36.6	27.2	2.4	あじフライは小骨に気を付けながら食べましょう。キキャベツは消化を助けてくれます。一緒に食べましょう。	
8 (火)	エビピラフ チキンピカタ ブロッコリーのソテー ミモザサラダ ひとくちごまドーナッツ	831	36.4	28.1	2.4	ミモザの日にちなみ、卵を使い、黄色いミモザの花に見立てたサラダを作ります。	
10 (木)	ガーリックトースト チリコンカン じゃがいものしらすチーズ焼き ひじきサラダ バナナ	830	35.7	30	2.7	チリコンカンは、豚肉と豆、野菜を使った煮込み料理。トマトベースの味付けにスパイスも加えて作ります。 	
11 (金)	ごはん 鯖のみそ煮 茎わかめのきんぴら おひたし さつまいもと大豆のかりとう	890	34.3	27	2.4	<b>よく噛んで食べる献立</b> 茎わかめや大豆は歯ごたえがあります。よく噛んで味わいましょう。	
14 (月)	和風ツナごはん 豆腐のきのこソース 切干大根の煮物 菜の花のえごまあえ りんご	831	34.2	29.4	2.4	<b>カルシウムたっぷり献立</b> 豆腐や切り干し大根にはカルシウムが豊富に含まれています。牛乳もしっかり飲みましょう。	
15 (火)	ごはん 肉団子の野菜甘酢あんかけ じゃがいもの明太子マヨネーズ和え じゃこわかめのサラダ デコポン	866	34.2	28.2	2.4	肉団子も1つ1つ給食室で手作りします。甘酸っぱいあんかけと一緒に食べましょう。	
16 (水)	スパゲティナポリタン たこ焼き風ポテト 青菜のソテー フレンチサラダ 果肉入りみかんゼリー	851	34.3	29.4	2.6	たこ焼き風ポテトは、つぶして味を付けたじゃがいもでたこを包んで揚げます。味付けはもちろん、ソースと青のり! 	
17 (木)	ごはん 煮込み豆腐ハンバーグ ほうれん草の炒め物 海の幸のサラダ いちご	858	34.3	28.3	2.6	船橋食材を食べて知る日:「ほうれん草」 	
18 (金)	ごはん スパイシータコス ポテトのベーコンソテー シャキシャキごぼうサラダ いちごミルクゼリー	879	34.5	27.6	2.3	今年度の給食最終日です。スパイシータコスはご飯の上のにせたり、混ぜて一緒に食べるとおいしいです。 	

- \* 都合により食材料を変更する場合がありますので、あらかじめご了承ください。
- \* 食物アレルギーがある方は、「アレルギー食品使用献立一覧表」をご確認ください。
- \* 3月分の申し込みの締め切りは、12月21日(火)です。
- \* 3月分の給食費口座引き落とし日は、1月31日(月)です。

申込回数合計(○の数)を記入しましょう



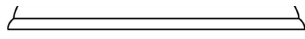
3月3日は桃の節句ともいい、もとは中国から伝わった上巳の行事と日本のひな遊び(公家の間で行われていた)が合わさったものといわれています。災いなどをはらうために、人形を海や川に流したり、はまぐりのうしお汁やひしもちなどを食べたりします。また、古代の中国では、桃は邪気をはらう神聖な木ともいわれていて、桃の花を浮かべる桃

## 「給食の持ち物」

毎回、「おはし」「ランチョンマット」を持ってきましょう。スプーンのマークのある日はスプーンも必要です。献立表をよく見て、献立に合わせた食具を持ってきてください。

◆給食がない日◆ 9日(水) : 卒業式





花酒なども飲まれていました。

1



1-