

年 組 番 氏名

# 令和4年3月 予定献立表

## ★今月の給食テーマ★

★9日は卒業式。3年生は4日の給食が中学校最後の給食です。3年生の卒業をお祝いしてお赤飯を炊きます。お赤飯は子供の成長を祝うときや人生の節目、将来の幸せを祈る大切な行事など「晴れ」の日に欠かせない日本を代表する料理です。お赤飯をいただきながら、みんなで3年生の卒業をお祝いしましょう。



★3年生が選ぶ、復活メニュー登場！ 3年生の皆さんは、小学校から9年間の給食にどのような思い出があるのでしょうか。3年生から、今年1年間のメニューの中から、もう一度食べたいメニューのリクエストを募集しました。お楽しみに！

○牛乳は毎日つきます。

給食  
申し込み欄  
○×を記入

日付	献立名	I補* - (Kcal)	タ*ク質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (g)	食塩相当量 (g)	3月の給食について
1 火	●親子丼 ●からし和え	899	34.3	27.1	463	2.2	●大豆といりこの揚げ煮 ●ポテトサラダ ●ネーブル
2 水	●もち麦入りごはん ●即席漬け	891	31.6	24.4	446	1.8	●すきやき ●みかん ●さつま芋のかりんとう
3 木	●豚キムチ丼 ●海藻サラダ	847	33.7	19.2	408	2.0	●豆腐のナゲット ●みかん ●のり塩蒸しじゃが
3年生 給食 最終日 4 金	●お赤飯 ●磯香和え	822	36.7	20.9	512	1.3	●松風焼き ●かぼちゃのプリン (いちご添え) ●生揚げとじゃがいもの煮物
7 月	●ノギ屋の鳥めし ●さつま芋のごまおやき	854	32.2	21.0	445	1.7	●山菜鍋風煮物 ●かぶときゅうりの浅漬け ●ネーブル
8 火	●オムライス ●グリーンサラダ	842	34.7	21.4	425	2.0	●白身魚の香草フライ ●チーズキス ●粉吹き芋 ●ネーブル
10 木	●ワカメごはん ●さつま芋さっぱり煮	878	31.5	18.6	404	1.6	●二宮ジャンボぎょうざ ●中華きゅうり ●チャブチェ ●みかん
11 金	●もち麦入りごまごはん ●海藻サラダ	902	31.7	25.6	400	1.6	●鯛(フリ)カツ ●煮豆 ●根菜の炒め煮 ●みかん
14 月	●もち麦入りごはん ●ナムル	854	34.3	25.0	612	1.5	●マーボー生揚げ ●さつま芋のグラッセ風 ●シヤモの更紗揚げ ●いちご
15 火	●カレーピラフ ●のり塩蒸しじゃが	831	31.2	22.8	414	2.3	●白身魚のフリッター ●ミニトマト ●グリーンサラダ ●ミルクティープリン
16 水	●青大豆ごはん ●おかか和え	880	37.0	28.1	494	1.8	●サバのごまだれ ●みかんゼリー ●豚肉と大根のうま煮
17 木	●ミーゴレン (うすら卵添え) ●海藻サラダ	894	38.5	30.1	462	2.6	●アジの更紗揚げ ●アボカドマフィン ●ネーブル
18 金	●ちらし寿司 ●磯香和え	886	36.7	20.2	498	2.1	●鶏肉の唐揚げ薬味ソース ●選べるデザート ●金平ごぼう ●煮豆
	ミルクピーチゼリー	886	36.7	20.2	498	2.1	●ミルクピーチゼリーまたはくず切り
	くず切り	901	35.2	19.8	459	2.0	

★復活メニュー第2位★  
決選投票で入選したのは家庭科で4組がたてた献立でした。人気の親子丼に、粒マスタードを効かせたポテトサラダを添えて！

★9組 代表メニュー！★  
今年は、9組メニューが登場！先生も一緒に考えた一番人気は「すきやき」でした！

★復活メニュー第1位★  
復活メニュー堂々の第1位は3組がたてた献立でした！豚キムチ丼を主食にした人気メニューです。

●卒業お祝い献立●  
3年生の皆さんは9年間の学校給食を振り返りながら味わって食べてください。

★ノギ屋の鳥めし、再び！★  
読書週間メニューに実施した精霊の守り人のメニューが、「もう一度食べたい」という声にこたえて再登場します。

チキンライスを卵の薄焼きで包んだ、お弁当版の「オムライス」です。

二宮中名物のジャンボぎょうざ。カリッとしたり衣の中からジューシーなお肉が出てきます。

お弁当給食で定番化した「フリカツ」です。ごはんによく合う組み合わせです。

骨を丈夫に！  
カルシウム豊富なシヤモを食べよう！



白身魚のフリッターは、タルタルソースを添えます。隠し味のらっきょうが、程よい酸味と歯触りで、おいしい！

ごはんによく合うサバのごまだれを主菜にした献立です。だしの旨味をしっかり含んだ、大根の煮物も、しみじみとした味わいでおいしいですね。

エディー先生にレシピを教えていただいた、マレーシアの焼きそば「ミーゴレン」。給食の麺料理のレパートリーが広がりました。

★選べるデザートの日★  
★令和3年度、最終の給食です★  
デザート選択は、和のデザートか、洋風のデザートか？くず切りには、黒蜜のシロップをかけます。どちらを選びますか？

○の数  
個  
×の数  
個

※3月の給食のない日は次のとおりです。  
○卒業式・・・9日(水)  
※給食回数・・・1、2年生13回  
3年生 4回



※箸(必要に応じてスプーンも)、ランチョンマットは家庭から持参してください。  
※新型コロナウイルス感染症拡散防止のため、実施回数及び献立等の変更が生じる場合もあります。  
また、天候の状況により生鮮食品の出荷状況が悪い場合にも食材料を変更する場合がありますので、ご了承ください。  
※選べるデザートは、2月に希望をとります。お楽しみに！