

令和6年度



3月 給食だより

寒さも少しずつ和らぎ、春の訪れを感じられる季節となりました。早いもので、この学年で過ごす日も残りわずかですね。3月は1年の締めくくりの時期です。この1年間の給食時間を振り返ると、準備や片付けがスムーズにできるようになったり、苦手な食べ物に挑戦したり、食べられる量が増えたりと、一人一人の成長が見られました。この機会に、自分の日頃の食生活について振り返ってみましょう。

1年間の食生活を振り返ろう

□早寝・早起き・朝ごはんを心がけ、規則正しい生活ができた。



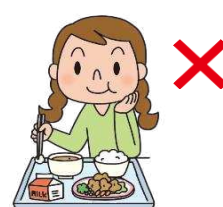
□協力して給食準備や後片付けができた。



□主食・主菜・副菜をそろえて食べた。



□食事マナーに気を付けて食べた。



□ひとくち30回を目安に、よく噛んで味わって食べることができた。



よく噛むと
味がよく分かる！

□食材の栄養や、地元の特産物、郷土料理について知ることができた。



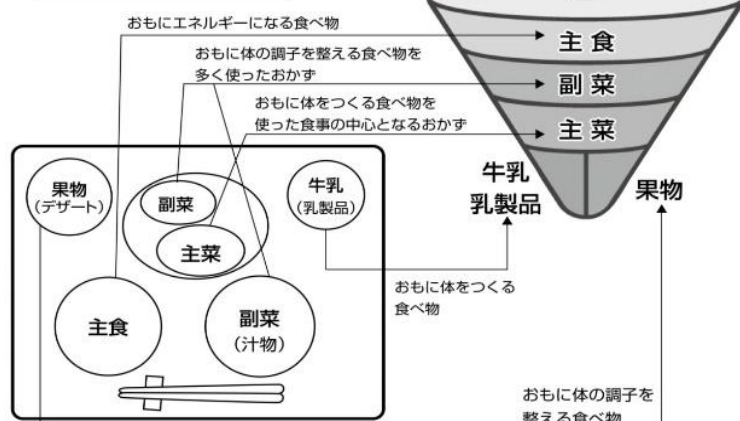
卒業生のみなさんへ



いよいよ卒業の時期が近づいてきましたね。みなさんの教室から戻ってくる食缶がいつも空っぽになっているのを見て、とても嬉しく思っていました。

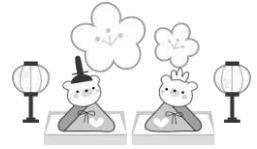
心も体も成長の途中にある皆さんにとって、食事からしっかりと栄養をとることは何より大切です。卒業後も栄養バランスのとれた食事と適度な運動、十分な睡眠を確保して、これからも健康に過ごしてくださいね。

料理を選ぶ基本のかたち



令和6年度

3月 給食献立予定表



★は3年生のリクエストメニューです。※牛乳は毎日付きます。予定献立につき、変更となる場合があります。

鴻上市立天王中学校

曜日		月	火	水	木	金
日にち		3	4	5	6	7
献立名	赤 緑 黄	★五目ごはん ★さばの塩焼き ★豚肉と野菜のみそ炒め ・豆腐のすまし汁	・黒糖コッペパン ★煮込みうどん ★ピーマンの肉詰め ★にんじんしりしり ★お米のムース	・麦ごはん ・メンチカツ (バックソース) ・春雨サラダ ・大根のみそ汁	・ごはん ★ホキのアーモンド揚げ ★ナムル ★豚汁 ★焼きプリンタルト	☆卒業式☆ 
		1 鶏肉、油揚げ、さば、豚肉、みそ、豆腐	若鶏モモ肉、鶏鶏モモ肉、油揚げ、鶏ひき肉、卵	メンチカツ、ツナ、厚揚げ、みそ	ホキ、豚肉、豆腐、みそ	
		2 牛乳、だし昆布、わかめ	牛乳	牛乳	牛乳	
		3 にんじん、青ピーマン	にんじん、小松菜、ピーマン	にんじん、大根葉	小松菜、にんじん	
		4 だけのこ、ごぼう、にんにく、キャベツ、もやし、ねぎ	ごぼう、だいこん、ねぎ、もやし	キャベツ、もやし、きゅうり、にんにく、だいこん、ねぎ	大豆もやし、りょくとうもやし、大根、ごぼう、ねぎ	
		5 ごはん	黒糖パン、うどん、お米のムース	ごはん、強化押麦、春雨	ごはん、じゃがいも、角こんにゃく、焼きプリンタルト	
日にち	赤 緑 黄	6 米油	米油	ごま油、いりごま	アーモンド、米油、いりごま、ごま油	
		10	11	12	13	14
		・麦ごはん ・マーボー丼 ・わかめスープ	・麦ごはん ・ポークチャップ ・イタリアンサラダ ・白菜のみそ汁	・麦ごはん ・棒餃子 ・大根のオイスターソース炒め ・コーンスープ	・麦ごはん ・みそとぼろ丼 ・せんべい汁	・ごはん ・ほっけみりん醤油焼き ・塩さんぴら ・厚揚げとチンゲン菜のみそ汁
		1 豆腐、豚ひき肉、鶏ひき肉、みそ、若鶏もも肉、鶏鶏もも肉	豚肉、豆腐、油揚げ、みそ	棒餃子、鶏ひき肉、若鶏もも肉、鶏鶏もも肉	豚ひき肉、鶏ひき肉、みそ、若鶏もも肉、鶏鶏もも肉、豆腐、油揚げ	ほっけ、鶏ひき肉、厚揚げ、みそ
		2 牛乳、カットわかめ	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
		3 にんじん、にら、小松菜	ブロッコリー、にんじん、小松菜	にんじん、赤ピーマン、にら	にんじん	にんじん、青ピーマン、赤ピーマン、チンゲン菜
日にち	赤 緑 黄	4 ねぎ、にんにく、玉ねぎ、もやし	にんにく、玉ねぎ、キャベツ、もやし、黄ピーマン、白菜	大根、にんにく、ねぎ、コーン、クリームコーン、もやし	玉ねぎ、れんこん、枝豆、ごぼう、キャベツ、ねぎ	ごぼう、ねぎ
		5 ごはん、強化押麦、片栗粉	ごはん、強化押麦	ごはん、強化押麦、片栗粉	ごはん、強化押麦、つきこんにゃく	ごはん、糸こんにゃく、じゃがいも
		6 米油、ごま油、いりごま	米油、オリーブ油	米油、ごま油	米油	米油、いりごま、ごま油
		17	18	19	20 春分の日 春分の日 春分の日	21
		・麦ごはん ・ねぎ塩豚丼 ・みそけんちん汁	・麦ごはん ・さばのピリ辛みそ焼き ・根菜のさんぴら ・じゃがいものみそ汁	・麦ごはん ・ハンバーグのアップルソースかけ ・野菜ソテー ・コンソメスープ	今月の平均栄養価 エネルギー 738 kcal たんぱく質 29.4 g 脂 質 23.0 g	・麦ごはん ・まめまめカレー ・大根サラダ
		1 豚肉、豚バラ肉、豆腐、油揚げ、みそ	さば、みそ、鶏ひき肉、豚ひき肉、豆腐、みそ	ハンバーグ、ウインナー、鶏肉、豆腐		鶏ひき肉、豚ひき肉、大豆
食品	赤 緑 黄	2 牛乳	牛乳	牛乳		牛乳
		3 にんじん、こまつな	にんじん、ほうれん草	ブロッコリー、にんじん		にんじん、トマト
		4 ねぎ、にんにく、玉ねぎ、もやし、大根、ごぼう	ねぎ、にんにく、ごぼう、れんこん、枝豆、玉ねぎ	すりおろしりんご、キャベツ、玉ねぎ、コーン、もやし		玉ねぎ、枝豆、すりおろしりんご、大根、きゅうり
		5 ごはん、強化押麦、つきこんにゃく	ごはん、強化押麦	ごはん、強化押麦、じゃがいも		ごはん、強化押麦、じゃがいも
		6 米油、ごま油、いりごま	すりごま、米油、いりごま、ごま油	オリーブ油		バター、ごま油、いりごま

給食レシピ～アップルソース～



＜材料（約4人分）＞

- ・トマトケチャップ・・・40g（大さじ2強）
- ・中濃ソース・・・20g（大さじ1強）
- ・砂糖・・・3g（小さじ1）
- ・赤ワイン・・・8g（小さじ2）
- ・すりおろしりんご・・・30g
- ・水・・・15g（大さじ1）

ハンバーグのソースに
オススメです！

＜作り方＞

- ①小鍋に水と砂糖を入れて、弱めの中火で砂糖を溶かす。
- ②①にケチャップ、ソース、赤ワインを加えて、ヘラで混ぜながら加熱する。
- ③ケチャップ、ソースの酸味と赤ワインのアルコールが飛んだら最後にすりおろしりんごを加え、一煮立ちしたら完成。

給食レシピ～ねぎ塩豚丼～



＜材料（4～5人分）＞

- ・豚もも肉スライス・・・200g
- ・豚バラ肉スライス・・・50g
- ・玉ねぎ（スライス）・・・200g（中1ヶ）
- ・長ねぎ（斜め薄切り）・・・100g（1本）
- ・もやし・・・200g
- ・サラダ油（炒め用）・・・小さじ1
- ・おろしにんにく・・・小さじ1/2
- ・料理酒・・・大さじ1
- ・食塩・・・小さじ1/2
- ・鶏ガラスープの素・・・小さじ1
- ・レモン汁・・・小さじ2
- ・こしょう・・・少々
- ・白いりごま・・・小さじ1強
- ・ごま油（香り付け）・・・少々

＜作り方＞

- ①フライパンにサラダ油とにんにくを入れて弱めの中火で熱し、肉を炒めて酒をふる。
- ②肉に火が通ったら、玉ねぎを加え、玉ねぎが半透明になったらもやしを加えて強火で炒める。
- ③もやしに火が通ったら、食塩、鶏ガラスープの素、レモン汁、こしょうを加える。
- ④長ねぎも加えて炒め、味が足りなければ塩を少々加える。
- ⑤最後に白いりごまとごま油を加えて混ぜたら完成。

※お好みでブラックペッパーをふいても美味しいですよ！