

令和6年度 3月予定献立表

宇城市学校給食センター



日曜	主食	牛乳	おかず	ざいりよう			ひとくちメモ	
				ちやにくやほねになる	ねつやちからになる	からだのちようしをととのえる		
受験応援メニュー: ウィンナードッグを食べて、Winnerになろう!								
3	げつ	Winnerドッグ (コッペパン +ウィンナー)		そら豆のクリームスープ コールスローサラダ ひなあられ	ぎゅうにゅう とりにく こなチーズ ウィンナー	さとう あぶら じゃがいも オリーブゆ ひなあられ コッペパン	そらまめ にんじん たまねぎ しめじ コーン ダイストマト りんごセーレ レモン汁 キャベツ きゅうり	今年度最後の月になりました。一年間の食生活を振り返り、今後に生かしていきましょう!
ひなまつりメニュー								
4	か	ちらしずし		なまふのすましじる さわらのさいきょうやき はるのいどりサラダ	あげ きんしたまご ぎゅうにゅう とうふ わかめ こんぶ かつおぶし さわらさいきょうやき サラダチキン	こめ さとう なまふ ごま マヨネーズふうドレッシング	れんこん にんじん しいたけ えだまめ えのきたけ たまねぎ ねぎ なのはな きゅうり キャベツ コーン	行事食 4日はひなまつりの 献立です。季節 の花にちなんで、 【桃の節句】とも 言います。桃の花 や人形を飾り、き まざまな願いを込 めた料理やお菓子 を食べます。
5	すい	ビビンバ (にくみそいた め・ナムル)		わかめスープ	ぶたにく ぎゅうにゅう わかめ ベーコン あつあげ	こめ むぎさとう あぶら ごまあぶら ごま じゃがいも	ねぎ キムチ もやし コーン にんじん きゅうり たまねぎ えのきたけ	
中3卒業お祝いメニュー: カツカレーにして食べよう!								
6	もく	むぎごはん		チキンカレー ヒレカツ ポテトチップサラダ	ぎゅうにゅう とりにく サラダチキン ヒレカツ	こめ むぎ あぶら じゃがいも ポテトチップス さとう	セロリ にんじん たまねぎ リンゴピューレ レタス キャベツ きゅうり トマト	
7	きん	むぎごはん		えのきたけこんのみそ汁 とりのからあげ アスパラのマヨおからあえ	ぎゅうにゅう あつあげ わかめ いとかつお とりにく	こめ むぎこもぎこ でんぶ あぶら じゃがいも マヨネーズふうドレッシング	えのきたけ だいこん たまねぎ にんじん ねぎ アスパラガス きゅうり コーン デコポンぼんず	
ふるさとくまさんデー・小6スペシャル給食(6年生にフルーツ盛りがあるよ!)								10日:くまさんデー
10	げつ	パイパン		かつじんミートソーススパゲティ キャベツのマスタードサラダ でこぼん	ぎゅうにゅう ぎゅうにく だいずミート レバー チーズ ハム	パイパン さとう スパゲティ あぶら バター	たまねぎ にんじん えだまめ しめじ ほうれんそう あかパプリカ キャベツ きゅうり コーン デコポン	宇城市産のでこぼ んをつけま〜す!
11	か	むぎごはん		チゲふうみそじる ちくわのいそべてんぶら ナッツあえ	ぎゅうにゅう あつあげ ちくわのいそべてんぶら ナッツあえ	こめ むぎごま さとう ごまあぶら あぶら アーモンド ねりごま	キムチ ねぎ えのきたけ もやし にんじん キャベツ きゅうり	14日:旬の味 春が旬の【つわぶ き】を使ったまね ごはんを作ります 。つわぶきは、葉 から伸びた茎のよ うな部分を食べま す。少しほろ苦し い春の味を楽しん でほしいです!
12	すい	むぎごはん		ハヤシライス ハムとみかんのマリネ	ぎゅうにゅう ハム ぎゅうにく	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう オリーブゆ	セロリ にんじん たまねぎ りんごピューレ しめじ えだまめ きゅうり みかん キャベツ	
13	もく	むぎごはん		だごじる ぶたにくとこんにやくのヒリから うめひじきふりかけ	ぎゅうにゅう とりにく あげ ひじき ぶたにく	こめ むぎすいとん さといも あぶら さとう ごま	にんじん だいこん しいたけ ごぼう ねぎ カットこんにやく たまねぎ かりかりうめ	
14	きん	ふきのかおりごはん		はるのみそじる ホキのフライ やさいのあまずあえ	とりにく ぎゅうにゅう こうやどうふ いりこ ホキフライ とうふ	こめ むぎさとう あぶら じゃがいも	にんじん ふき しいたけ きりぼしだいこん いんげん たけのこ ねぎ たまねぎ えのきたけ きゅうり キャベツ ねぎしょうが	
17	げつ	あげばん		はるやさいのポトフ マカロニサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく だいず サラダチキン きなこ	パン オリーブゆ マカロニ じゃがいも マヨネーズふうドレッシング	にんじん たけのこ グリンピース セロリ キャベツ たまねぎ えだまめ きゅうり コーン レモンじる	
まごわやさしい和食の日: ま:あつあげ ご:ごま わ:わかめ や:やさい さ:じゃこ し:しいたけ い:いんげん								「まごわやさしい」
18	か	むぎごはん		ぶたじゃが こまつなひらあつやきたまご じゃこあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ しらす わかめ こまつなひらあつやきたまご	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ にんじん しいたけ しらたき いんげん キャベツ きゅうり レモンじる	毎月1回、給食に 登場する「まごわ やさしい」和食の 日。豆・豆制品、 ごま(種実類)、 わかめ(海藻 類)、野菜、魚、 しいたけ(きのこ 類)、いも類を 使った和食の献立 です。様々な食材 を使うことがで き、栄養のバラ ンスもよくなりま す。ご家庭でも ぜひ、まごわやさ しい食材を意識し てみてくださいね!
19	すい	むぎごはん		かきたまじる ししゃもてんぶら1び ごもくきんぴら	ぎゅうにゅう たまご こんにやく とうふ こんぶ かつおぶし ししゃもてんぶら ぎゅうにゅう わかめ	こめ むぎ じゃがいも でんぶ あぶら ごまあぶら さとう	しいたけ たまねぎ にんじん ほうれんそう ごぼう いんげん つきこんにやく	
小6卒業お祝いメニュー								
21	もく	チキンライス		にくだんごスープ レタスとチーズのサラダ おいわいデザート	とりにく ぎゅうにゅう ベーコン クッキングチーズ	こめ オリーブあぶら さとう バター じゃがいも おいおいゼリー マヨネーズふうドレッシング	マッシュルーム にんじん レタス えだまめ たまねぎ キャベツ きゅうり レモンじる	

◆献立・材料・実施の有無は、都合により変更する場合があります。ご了承ください。

今月は春の食材がいっぱい

なのはな、そらまめ、アスパラガス、ふき、いちご、たけのこ、鱈、たくさんの春の食べ物が登場します。

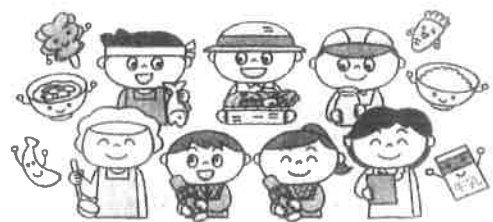


春野菜に多い独特な苦み成分には、体内の細胞に溜まった余分な熱や老廃物を排出する働きがあります。寒い冬の時期、家の中で過ごす時間が増え、汗をかかない生活が続いていたという人も多いでしょう。そういった生活が続くと、体内には老廃物がたまりやすくなり代謝も落ちてしまうんです。そんな冬の間の体質を春野菜の成分がリセットしてくれるんですよ。



ご卒業おめでとうございます

食を通した心のやりとりを大切にできる人に



おいしいものを食べると、人は笑顔になれます。そして、毎日の食事の時に笑顔には、食べ物の味や、たくさんの人たちの働きや努力、また何より多く愛を注いだことを受けている嬉しい気持ちがあります。その嬉しい気持ちをきちんと受け止め、いつも感謝して食べられる人になってください。