



3月 給食指導表(中学校)



2024.3 本渡学校給食センター



まいつき19にちは
しょくいくのひ

3月19日(火)
ふるさとくまさんデー
「菊池・山鹿地域の味」

「あたりまえ」にあらためて「ありがとう」

1日(金)
花型ハンバーグ
ひなまつりゼリー
ちらし寿司 なめこの味噌汁

ひな祭りメニュー

周りを海に囲まれた日本では昔から海そうをよく食べています。海そうの中でもひじきにはカルシウム、鉄分、食物せんいが特に多く含まれています。成長期である皆さんにはしっかり食べてほしい食品です。

4日(月)
こんにゃくかんてんサラダ
野菜のたまごやき

ごはん すき焼き風煮

すきやきのしょうゆ味は、ごはんに合う味です。すきやきという名前のもともとの由来は「すき」という畑を耕す道具の上で、けもの肉を焼いていたというものです。

5日(火)
中華和え
焼きぎょうざ②

ごはん マーボー豆腐

マーボー豆腐は、中華料理の一つです。ひき肉を炒め、豆腐やトウバンジャン、みそを入れ、煮ています。他にもマーボーなすなどもあり、給食の人気メニューの一つです。

6日(水)
チーズサラダ
鯛フライ

かぼちゃパン キャベツのスープ

天草宝島デー: たい

養殖の鯛は卵から2年ほどかけて大切に育てられた貴重な鯛です。天草で育った真鯛は年間を通じてあぶらののり具合が一定で、安定したおいしさが楽しめます。

7日(木)
ほうれん草のひじき和え
いわし焼煮

お祝いケーキ

ごはん 五目汁

五目汁には鶏肉や豆腐、こんにゃく、じゃがいもなどたくさんの具材が入ります。「五目」とはいろいろな材料を、味やいろどり、栄養のバランスを考えて取り合わせたものです。ぜひ食材に注目して食べてみてください。

8日(金)
まめまめサラダ
ささみスティック②

チキンライス ヨソメスープ

今日は中学3年生にとって最後の給食です。3年生の皆さんご卒業おめでとうございます。今まで食べた給食の思い出を振り返りながら楽しい給食時間を過ごしてください。

11日(月)
ささみの和えもの
黒糖ピーズ

ココアパン(粍うどん)

献立表に書かれている給食の食材は、赤・黄・緑の3つのグループに分けられることを知っていますか? 3つの色がそろったバランスのいい食事をとることで毎日元気に過ごすことができます。

12日(火)
小松菜の和えもの
ぶりのフライ

ごはん もずくスープ

もずくは海藻の仲間です。もずくには骨を強くするカルシウムや、肌をきれいにするビタミン、鉄分、食物繊維が含まれています。もずくのつるつとした食感や歯ごたえを味わって食べましょう。

13日(水)
ハンバーグきのこソースかけ

でこぼん
パインパン 頭のクリームシュー

天草宝島デー: でこぼん

今日のデコポンは天草で収穫されたものです。デコポンの味はオレンジやみかんに似ています。甘みが強く柑橘類の中でも酸味はひかえめで、おいしく食べられます。

14日(木)
れんこんとひじきのサラダ
大豆と豆腐のフライ

ごはん 白菜のスープ

「霜がおりるとあまくなる」といわれている白菜は、冬野菜の代表です。なべ料理に入れたり、煮物や汁物に入れたりして食べると、汁の中にとけこんだ栄養もとることができます。

15日(金)
大根の酢の物
若鶏のピカタ

わかめごはん つみれ汁

「ピカタ」とは、イタリア料理のひとつです。肉や魚の薄切りに小麦粉と溶き卵をつけて焼いた物、という意味です。給食では鶏肉で作られていますが、豚肉や白身魚のピカタも有名です。

18日(月)
しそきくらげ和え
人参シューマイ②

ごはん タイピーン

「空腹は最高の調味料」という言葉を聞いたことがありますか? 「おなかがいっぱいしている時は、料理をよりおいしく感じられる」という意味です。冬休みはおやつをひかえて、食事をよりおいしく食べられるよう工夫しましょう。

19日(火)
豚の生姜焼き

みそ団子汁

ふるさとくまさんデー
阿蘇の味

みそ団子汁は阿蘇で昔から食べられている郷土料理です。天草では、だご汁は醤油で味付けをすることが多いですが、みそもとてもおいしいですよ。

20日(水)
春分の日

21日(木)
コーンスローサラダ
チキンナゲット②

ごはん ピーフカレー

給食の人気メニューのカレーは、3種類のカレールウを合わせて作っています。カレー発祥の地であるインドではルウは使わず、ターメリック、コリアンダー、クミンなどのスパイスを調合して作られることが多いそうです。

22日(金)
加ッコーの和えもの

ミルクパン
ミートスパゲッティ(スパゲッティ類)

今日は今年度最後の給食です。1年間の給食時間はどうでしたか? 食事のマナーや好き嫌い、給食準備や片付けなど、給食を食べながら振り返ってみましょう。最後の給食もしっかり味わって食べてください。