



3月 給食献立予定表

山鹿市立山鹿中学校

日付	こんだてめい	1杯目 - (kcal) たんぱく質(g)	おもなざいりょう					
			血やにくになる		体の調子をととのえる		力や熱のもとになる	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群
1 (金)	ちらし寿司 牛乳 ぶ汁 ひなあられ ほうれん草のマヨ和え	667 23.1	卵 豆腐 かつお節 ツナ	牛乳 わかめ	人参 ねぎ いんげん ほうれん草	蓮根 椎茸 えのき 大根 コーン	米 上白糖 三温糖 ぶ ひなあられ	マヨネーズ
4 (月)	揚げパン 牛乳 鶏つくねスープ 五色和え	568 23.4	鶏つくね 豆腐 かつお節	牛乳	人参 ねぎ ほうれん草	椎茸 大根 キャベツ きゅうり コーン	パン 黄粉 黒糖 三温糖	油 ごま
5 (火)	麦ごはん 牛乳 筑前煮 切り干し大根の和え物	687 24.7	鶏肉 さつま揚げ	牛乳	人参 いんげん 小松菜	ごぼう こんにゃく だけこの 蓮根 椎茸 切り干し大根 もやし	米 三温糖 ぶちまる君 じゃがいも	油 ごま
6 (水)	コッパン マーシャルピンズ コーンと卵のスープ チーズサラダ 牛乳	528 24	鶏肉 卵 マーシャルピンズ	牛乳 チーズ	人参 パセリ	玉ねぎ コーン 椎茸 キャベツ きゅうり	パン 片栗粉	油 オリーブ油
7 (木)	チキンカレー 牛乳 フレンチサラダ	745 23	鶏肉 チキンハム	牛乳	人参 トマト	玉ねぎ にんにく 生姜 きゅうり キャベツ	米 小麦粉 ぶちまる君 じゃがいも	バター 油 オリーブ油
8 (金)	赤飯 牛乳 豆腐汁 塩サバ 梅ドレッシング和え	630 33	小豆 竹輪 豆腐 かつお節 さば	牛乳 わかめ だし昆布	人参 ねぎ	玉ねぎ 椎茸 キャベツ きゅうり 梅	米 上白糖	ごま
12 (火)	麦ごはん 牛乳 厚揚げと野菜のうま煮 磯和え	728 26.1	厚揚げ 鶏肉	牛乳 のり	人参 いんげん ほうれん草	だけこの こんにゃく 蓮根 椎茸 キャベツ もやし	米 三温糖 ぶちまる君 じゃがいも	
13 (水)	きのこパンシチュー 牛乳 春キャベツのスパゲッティ 枝豆サラダ	697 28	鶏肉 ウインナー	牛乳	人参	玉ねぎ キャベツ しめじ 枝豆 きゅうり	パン 米粉 スパゲッティ	バター オリーブ油
14 (木)	麦ごはん 牛乳 みそ汁 きのこソースのハンバーグ	755 28.8	豆腐 みそ 豆腐バーグ	牛乳 わかめ だしりこ	人参 ねぎ ピーマン	大根 玉ねぎ しめじ えのき 椎茸	米 ぶちまる君 三温糖 片栗粉	油
15 (金)	丸パン 牛乳 肉団子のトマト煮 ツナマヨサラダ	662 29.7	鶏つくね 大豆 ツナ	牛乳	人参 トマト	玉ねぎ しめじ にんにく キャベツ きゅうり コーン	パン じゃがいも	マヨネーズ
18 (月)	麦ごはん 牛乳 だんご汁 大根サラダ	605 19.3	鶏肉 みそ チキンハム	牛乳	人参 ねぎ トマト	大根 椎茸 きゅうり	米 ぶちまる君 小麦粉 さつまいも	ごま オリーブ油
19 (火)	かしわ飯 牛乳 さつま汁 ゆかり和え	626 25.9	鶏肉 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳	人参 ねぎ しそ	こんにゃく ごぼう 枝豆 大根 椎茸 きゅうり キャベツ もやし	米 三温糖 さつまいも	油
21 (木)	わかめご飯 牛乳 タイピーエン れんこんサラダ	689 23.7	豚肉 かまぼこ うずら卵 ツナ	わかめ 牛乳 ヨーグルト	人参 ねぎ	玉ねぎ 白菜 だけこの しょうが きくらげ 蓮根 きゅうり	米 春雨	ごま油 マヨネーズ ごま

※献立や材料は都合によって変更となる場合があります。ご了承ください。

ひな祭り

ひな祭りは、女の子の成長と幸せを願う行事で、五節句（五節供）の一つ「上巳の節句」が起源です。季節の花にちなんで「桃の節句」ともいいます。桃の花やひな人形を飾り、さまざまな願いを込めた料理やお菓子を食べて厄を払います。

ちらしずし ハマグリの潮汁 ひしもち 白濁 ひなあられ

卒業おめでとう!

卒業しても学んだことを忘れないで、取り組んでいってください。

3年生の皆さん、中学校生活も残りわずかになりましたね。給食は「生きた教材」とも言われています。食べ慣れていない食材も給食では沢山出てきたことでしょう。給食を通して、好きな食べ物を見つけることができていたら、嬉しいです。



《今月のふるさとくまさんデーは熊本市です。》

タイピーエンは中国、福建省の料理を、明治時代に華僑(中国の商人)が伝えたといわれます。伝来後は、日本では手に入らない「アヒルの卵」を「ニワトリの揚げたまご」に、「豚肉を練り込んだワンタンの皮」を「春雨」に変えてつくったものだそうです。もともとスープ料理だったものが、麺料理に变身したものが「タイピーエン」だと言われています。