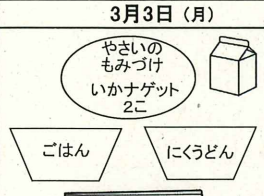
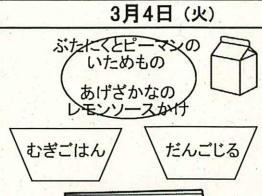
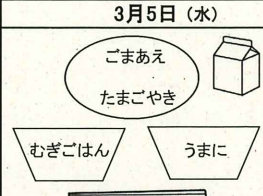

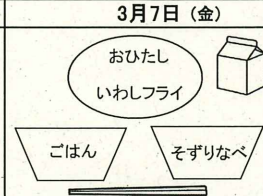


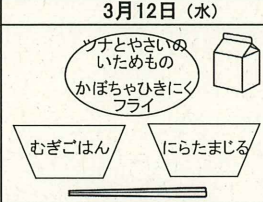
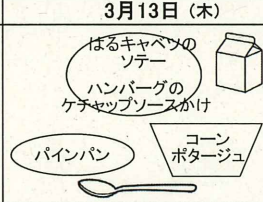
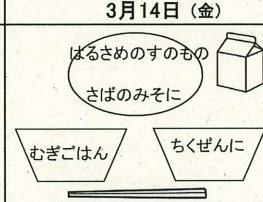
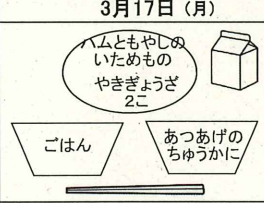
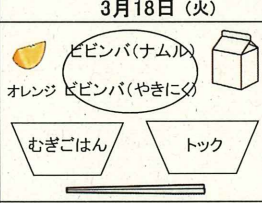
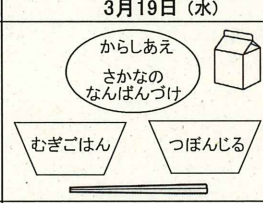

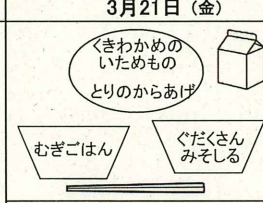


3月 はいぜんひょう

(中学校)

課草市東部学校給食センター

3月3日(月)	3月4日(火)	3月5日(水)	3月6日(木)	3月7日(金)
				
うどんについて めん類には、うどんやそうめん、そば、ラーメン、スパゲッティなどいろいろあります。うどんは、小麦粉をこねて細長く切ったり、伸ばしたりして作ります。日本各地にいろいろなうどんがあります。	食事のマナーについて みんなで楽しく食事をするためには、きちんとしたマナーが必要です。まずは姿勢よく食べることができていますか？食器は持って食べていますか？また、「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをきちんとすることも大切ですね。こころをこめて、言うことができていますか？	ごまについて ごまは生のままでは香りがしません。煎ることによって香りがします。また、ごまは皮がたく粒が小さいので、かみ砕きにくく体に入っても栄養素が吸収されにくいのです。そのため、ごまをすることで皮が破れ吸収されやすくなります。	アスパラガスについて アスパラガスは、課草市の高菜・小長井地区でも作られています。課草市では、2月から10月まで、長い期間、収穫することができます。アスパラガスの成長はびっくりするくらい早く、1日に10cmも伸びることもあるそうです。	そずり鍋について そずり鍋は、岡山県津山市の郷土料理です。「そずり」とは、津山の方言で「そぎ落とす」という意味で、牛肉を骨からそぎ落とす(そずって)使っていたのでこの名前がつけました。野菜や豆腐と一緒にしょうゆで味付けしたそずり鍋は津山で昔から食べられてきました。
	卒業式 			
卒業お祝い献立について 3年生の皆さんは明日卒業ですね。9年間の給食で楽しい思い出はできましたか？今日は卒業のお祝いに、人気メニューのカレーライスとお祝いクレープをつけています。	にらについて にらは、一株から3回以上収穫ができるほど、生命力が強い野菜です。葉先がピンと伸びているもの、また、緑色が濃く肉厚で幅が広い葉のものが新鮮です。ビタミンが多く、ビタミンEやビタミンDも含まれます。体の疲れをとったり肌荒れを予防したりする働きがあります。	パンパンについて 甘くておいしいパンパンには、乾燥フルーツのドライバナナが入っています。ドライバナナには、生のバナナの約1.5倍の食物繊維が含まれています。食物繊維は便秘を防ぐ働きがあります。	筑前煮について 筑前煮は、福岡県の代表的な郷土料理で、「がめ煮」や「炒り鶏」とも呼ばれます。「寄せ集める」という意味の博多弁である「がめくり込む」が、「がめ煮」の名前の由来とも言われています。	
				
厚揚げについて 厚揚げは、豆腐を厚めに切って、油で揚げた食品です。揚げ豆腐とも呼ばれます。豆腐の表面を揚げることで、やわらかさを残したままま香りが加わります。煮物料理や汁物に入れて食べます。今日は煮物にしました。	ビビンバについて ビビンバは韓国を代表するごはん料理です。ごはんの上に炒めた肉やナムルの具をのせ、食べるときにごはんを具とよく混ぜ合わせて食べます。また、トックは、韓国のお餅を使ったスープです。今日は、韓国料理をおいしくいただきましたよ。	熊本県の郷土料理について (郷土料理の資料をご覧ください。)	春分の日 はるをさがそう、なのはな、ふきのとう、つくし	一年間を振り返る 今年度最後の給食になりました。この1年間で苦手な物が少しでも食べられるようになったり、時間内に食べられるようになりましたか？食事のマナーや給食当番の仕事は、きちんとできましたか？これまでの給食についてふりかえてみましょう。

給食の時間をふりがえろう

できたものには□にチェックを入れて、給食の時間のふりがえりをしましょう。

<input type="checkbox"/> 協力して給食の準備をすることができた 	<input type="checkbox"/> 1人分の量をきれいに盛りつけた 	<input type="checkbox"/> 楽しく会食することができた 
<input type="checkbox"/> バランスのよい食事のとり方がわかった 	<input type="checkbox"/> 地域の地場産物がわかった 	<input type="checkbox"/> 感謝の気持ちを持って食べることができた 





令和6年度 3月学校給食予定献立表（中学校）

★材料や分量、アレルギーの表示については、こちらをご覧ください。

※ハム、ベーコン、はんぺん、揚げかまぼこ、棒天、かまぼこ、ちくわには、卵や乳は含まれていません。
 ※献立の材料は、天候などにより変更することがありますので、ご了承下さい。
 ※春巻きやハンバーグなど、加工食品の原料を確認したい方は直接給食センターにお尋ねください。

東部学校給食センター 0957-22-6777

ひ に ち	よ う び	こ ん だ て め い	ざ い り ょ う						エ ネ ル ギ ー kcal	
			血や肉のもとになる		体の調子をととのえる		熱や力のもとになる			
			肉・魚・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	色のこい野菜	色のうすい野菜・くだもの・きのこ	こく類・いも類・さとう	脂質		
12	水	麦ごはん						米 麦	752 30.1	
		牛乳	乳	牛乳						
		にらたま汁	小麦、卵、大豆、魚 魚だし	はんぺん 豆腐 卵		にんじん にら	たまねぎ	でん粉		
		かぼちゃ挽肉フライ	小麦、大豆、豚肉 りんご			南瓜挽肉フライ				油
		ツナと野菜の炒め物	小麦、ごま、大豆、魚	まぐろ油漬フレーク		ほうれんそう にんじん	キャベツ	さとう		ごま油
13	木	パンパン	小麦、乳、大豆、果物					パンパン	859 35.0	
		牛乳	乳	牛乳						
		コーンポタージュ	小麦、乳、牛肉 大豆、鶏肉、豚肉	鶏肉 ベーコン	スキムミルク チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし	じゃがいも 米粉		バター
		ハンバーグの ケチャップソースかけ	小麦、大豆、鶏肉 豚肉、りんご	国産ミート ハンバーグ				さとう でん粉		
		春キャベツのソテー	小麦、大豆			赤ピーマン	キャベツ			油
14	金	麦ごはん					米 麦	791 29.0		
		牛乳	乳	牛乳						
		筑前煮	小麦、大豆、鶏肉	鶏肉		にんじん いんげん	ごぼう たけのこ こんにゃく ししいたけ		じゃがいも さとう	油
		さばのみそ煮	さば、大豆、魚	さばのみそ煮						
		春雨の酢の物	小麦、ごま、大豆		わかめ		きゅうり		春雨 さとう	ごま
17	月	ごはん					米	823 36.2		
		牛乳	乳	牛乳						
		厚揚げの中華煮	小麦、ごま、大豆 鶏肉	厚揚げ 鶏肉		チンゲンサイ にんじん	たまねぎ たけのこ しょうが		さとう でん粉	ごま油
		焼きぎょうざ	小麦、ごま、大豆 豚肉、魚だし	ぎょうざ						
		ハムともやしの炒め物	ごま、大豆	ハム			もやし		さとう	油 ごま油 ごま
18	火	麦ごはん					米 麦	771 35.0		
		牛乳	乳	牛乳						
		トック	小麦、ごま、大豆 鶏肉	鶏肉		にんじん	たまねぎ たけのこ しいたけ 深ねぎ しょうが		トック	ごま油
		ピピンバ（焼き肉）	小麦、大豆、豚肉	豚肉			にんにく		さとう	
		ピピンバ（ナムル）	小麦、ごま、大豆			ほうれんそう	もやし			ごま ごま油
オレンジ	オレンジ				オレンジ					
19	水	麦ごはん					米 麦	842 35.9		
		牛乳	乳	牛乳						
		つぼん汁	小麦、大豆、鶏肉 魚だし	鶏肉 焼き豆腐		にんじん	ごぼう だいこん こんにゃく ししいたけ 深ねぎ		さといも	
		魚の南蛮漬	小麦、ごま、大豆、魚	ぶり					でん粉 さとう	油 ごま ごま油
		からしあえ	小麦、大豆			ほうれんそう にんじん	きゅうり		さとう	
21	金	麦ごはん					米 麦	813 31.8		
		牛乳	乳	牛乳						
		具だくさんみそ汁	大豆、魚だし	厚揚げ みそ		にんじん	こんにゃく だいこん 深ねぎ		じゃがいも	
		鶏のから揚げ	小麦、大豆、鶏肉	鶏肉					でん粉	油
		莖わかめの炒め物	小麦、大豆、魚	揚げかまぼこ	莖わかめ	にんじん いんげん	ごぼう		さとう	油




令和6年度 3月学校給食予定献立表（中学校）

★材料や分量、アレルギーの表示については、こちらをご覧ください。

※ハム、ベーコン、はんぺん、揚げかまぼこ、棒天、かまぼこ、ちくわには、卵や乳は含まれていません。
 ※献立の材料は、天候などにより変更することがありますので、ご了承下さい。
 ※春巻きやハンバーグなど、加工食品の原料を確認したい方は直接給食センターにお尋ねください。

東部学校給食センター 0957-22-6777

ひ に ち	よ う び	こ ん だ て め い	ざ い り ょ う						エ ネ ル ギ ー kcal
			血や肉のもとになる		体の調子をとのえる		熱や力のもとになる		
			肉・魚・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	色のこい野菜	色のうすい野菜・くだもの・きのこ	こく類・いも類・さとう	脂質	
3 月	ごはん						米	838 27.1	
	牛乳	乳	牛乳						
	肉うどん	小麦、牛肉、大豆 魚だし	牛肉		たまねぎ 深ねぎ	うどん さとう			
	いかナゲット	小麦、いか、大豆 豚肉、魚	いかナゲット				油		
	野菜のみみ漬け	小麦、大豆		にんじん	キャベツ きゅうり	さとう			
4 火	麦ごはん					米 麦	795 33.2		
	牛乳	乳	牛乳						
	だんご汁	小麦、大豆、魚だし	油揚げ みそ	にんじん	だいごん ごぼう 深ねぎ	ひとくちいももち さといも			
	揚げ魚の レモンソースかけ	小麦、大豆、魚	ほき		レモン	てん粉 さとう		油	
豚肉とピーマンの炒め物	小麦、ごま、大豆 豚肉	豚肉	ピーマン	キャベツ えのきだけ		ごま油			
5 水	麦ごはん					米 麦	756 30.7		
	牛乳	乳	牛乳						
	うま煮	小麦、大豆、鶏肉、魚	鶏肉 揚げかまぼこ 厚揚げ	にんじん いんげん	こんにゃく たまねぎ	じゃがいも さとう		油	
	卵焼き	卵、さば、魚	卵焼き						
	ごまあえ	小麦、ごま、大豆		ほうれんそう にんじん	キャベツ	さとう		ごま	
6 木	小 Coppapan	小麦、乳、大豆				Coppapan	795 28.3		
	牛乳	乳	牛乳						
	スパゲッティナポリタン	小麦、大豆、鶏肉 豚肉、りんご	豚肉 ウインナー	にんじん ピーマン	たまねぎ しめじ にんにく	スパゲッティ		オリーブ油	
	アスパラのソテー	小麦、大豆		アスパラガス	キャベツ とうもろこし			油	
	りんご	りんご、果物			りんご				
チョコクリーム	乳、大豆					チョコクリーム			
7 金	ごはん					米	843 38.4		
	牛乳	乳	牛乳						
	そすり鍋	小麦、牛肉、大豆	牛肉 焼き豆腐 油揚げ	にんじん	はくさい えのきだけ 深ねぎ ごぼう	さとう		油	
	いわしフライ	小麦、大豆、魚	いわしフライ					油	
おひたし	小麦、大豆		ほうれんそう にんじん	もやし	さとう				
10 月	ごはん					米	826 25.8		
	牛乳	乳	牛乳						
	ポークカレー ルウ	小麦、大豆、豚肉 りんご	豚肉	にんじん	たまねぎ りんご	じゃがいも		油	
	ごまドレッシングサラダ	小麦、ごま、大豆			きゅうり キャベツ とうもろこし	さとう		油 ごま	
お祝いクレープ	大豆					お祝いクレープ			
11 火		卒業式	 ご卒業おめでとうございます!!						