



3月予定献立表



月 2日	火 3日 ☆桃の節句献立☆	水 4日	木 5日	金 6日	予約締切	
ツナのケチャップライス タラモサラダ 南瓜ニョッキのクリーム煮 果物(柑橘類)	五目ちらし寿司 シャキシャキじゃがが芋の和え物 あさりと菜花のすまし汁 三色みるく寒天	もち麦ごはん 麻婆春雨豆腐 もやしと卵の中華和え わかめスープ 果物(柑橘類)	三色そばろ丼 野菜の土佐酢和え キャベツの味噌汁 パインゼリー	ジョア(マスカット) 醤油つけ麺(冷や盛) トッピング野菜・ゆで卵 キャベツたっぷり揚げ餃子 杏仁フルーツ	2/20 (金) 18:30	
エネルギー 881 kcal 食塩相当量 3.5 g たんぱく質 31.1 g 脂質 31.3 g	エネルギー 784 kcal 食塩相当量 3.0 g たんぱく質 32.3 g 脂質 22.0 g	エネルギー 783 kcal 食塩相当量 2.9 g たんぱく質 31.5 g 脂質 25.4 g	エネルギー 760 kcal 食塩相当量 3.1 g たんぱく質 29.8 g 脂質 22.1 g	エネルギー 850 kcal 食塩相当量 4.1 g たんぱく質 32.9 g 脂質 33.4 g		
9日 ♪振替休業♪	10日	11日 ☆東北の料理☆	12日	13日		
	ターメリックライス 魚介のスープカレー レモン風味のコールスロー ブラマンジェいちごソースがけ	宮城:油麩丼 岩手:三陸産わかめ入りサラダ 福島:こづゆ 青森:りんご煮ゼリー	もち麦ごはん デミグラスハンバーグ、人参グラッセ ツナのカレースパサラ ジュリエンスープ 春色カルピス寒天	ジャンバラヤ 豆のマスタード醤油和え ホワイトポタージュ ママレードジャムパイ	2/27 (金) 18:30	
エネルギー 782 kcal 食塩相当量 2.7 g たんぱく質 29.7 g 脂質 24.2 g	エネルギー 785 kcal 食塩相当量 3.1 g たんぱく質 28.4 g 脂質 22.8 g	エネルギー 892 kcal 食塩相当量 2.9 g たんぱく質 34.4 g 脂質 30.3 g	エネルギー 842 kcal 食塩相当量 3.1 g たんぱく質 27.3 g 脂質 31.2 g			
16日	17日	18日	19日 ☆春の彼岸献立☆	20日		
ごはん 鰯の松前煮 青菜ともやしの白和え 道産子汁 抹茶ミルクプリン	ごはん 鶏肉のカレー風味唐揚げ キャベツの味噌炒め 芥子酢和えのお揚げのせ 変わり沢煮椀、果物(柑橘類)	ガーリックライス きびなごのトマトチーズ焼き フライドポテト ごぼうサラダ ペイザンヌスープ	きつねうどん 春菊のかき揚げ 春キャベツのごま和え ぼたもち	春分の日	3/6 (金) 18:30	
エネルギー 809 kcal 食塩相当量 2.7 g たんぱく質 35.4 g 脂質 23.8 g	エネルギー 794 kcal 食塩相当量 2.8 g たんぱく質 29.1 g 脂質 30.5 g	エネルギー 826 kcal 食塩相当量 3.4 g たんぱく質 32.5 g 脂質 31.3 g	エネルギー 799 kcal 食塩相当量 3.5 g たんぱく質 31.3 g 脂質 27.7 g			
23日	24日	25日	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>☆11日 東北の料理☆</p> <p>15年前の3月11日、東日本大震災が発生しました。東京にも大きな影響がありましたが、10代の皆さんはまだ幼い頃で記憶にないかもしれません。このできごとを風化させないために、給食では東北地方に思いを馳せる日として、特に大きな被害があった日本海側4県の料理を提供します。</p> </div>		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; background-color: #f08080;"> <p>年度末の事務処理の都合上、締切を一週間倒します!</p> </div>	<p>注意!</p> <p>3/6 (金) 18:30</p>
ごはん、魚の田楽焼き 高野豆腐と野菜の揚げ煮 野菜の生姜酢和え にら玉汁 果物(柑橘類)	卵チャーハン 半レバニラ炒め 春雨と白菜のスープ ごまミルクプリン	A:チキンカレーライス B:ポークカレーライス イタリアンツナサラダ 豆のスープ フルーツヨーグルト				
エネルギー 841 kcal 食塩相当量 2.9 g たんぱく質 35.0 g 脂質 29.1 g	エネルギー 816 kcal 食塩相当量 3.1 g たんぱく質 31.5 g 脂質 29.1 g	エネルギー 834 kcal 食塩相当量 2.6 g たんぱく質 28.7 g 脂質 25.8 g				

☆ 3日 桃の節句献立 ☆ 【ちらし寿司】【三色みるく寒天】

3月3日は「ひな祭り」ともい、今では女の子の成長を願う行事として知られますが、もともとは五節句のひとつ「上巳(じょうし・じょうみ)の節句」で無病息災を願ったことが始まりとされています。菱餅の色とその順番には意味があり、緑は「健康」、白は「清浄」、桃は「魔よけ」、もしくは、一番下の緑は「新芽」、その上に「残雪」と「桃の花」、つまり「雪の下に新芽が芽吹き、桃の花が咲いている」ことを表すと言われます。また、菱形については、「菱の実を模して菱型になった」、「心臓の形を表した」、「四角を伸ばして長寿を祈願した」...など、諸説あります。



一年間の給食はいかがでしたか?総合工科グループの給食は、夕飯としての役割だけにとどまらず、みなさんが『食』について考えるきっかけとなることを目指しています。卒業後、何をどう食べるか迷うときには、給食を思い出してもらえたら嬉しいです。『食』を大切に、生涯健康でいてください。