令和５年

# 3月　中学校給食予定献立表

堺市教育委員会

※写真はイメージです。予定献立は内容を一部変更する場合があります。
※特定原材料及び特定原材料に準ずるものを使用したり、加工食品の原材料として使用している場合は「●」を表示しています。
※揚げ油を使用しており、同じ油で別の食材を調理しているため、アレルギー物質が揚げ油に溶出もしくは混入している可能性がある場合に「△」と表示しています。

毎日、牛乳（200ml）が付きます。

給食のときはおはしを忘れずに！

スプーンがあると食べやすい日は　注意！　を表示します。
スプーンマーク

## 日本の伝統行事紹介　「桃の節句」

３月３日は、「桃の節句」とも「上巳（じょうし）の節句」とも呼ばれています。ひな人形を飾る風習は、室町時代頃に始まり、一般に広まったのは明治時代以降、それまでは厄をはらうための紙の人形だったといわれています。桃の節句につくられる行事食には、ちらしずしやはまぐりのお吸い物、ひしもち、ひなあられなどがあります。

### 1日（水）
ドライカレー
じゃがいものバジル焼き
小松菜とエリンギのソテー
オレンジポンチ

| 卵 | 乳 | 小麦 | 落花生 |
|---|---|---|---|
| | | ● | |
| えび | そば | かに | |
| | | | |

○エネルギー　802 kcal
○たんぱく質　31.6 g
○脂質　23.1 g

### 2日（木）
ホイコーロー
あんかけオムレツ
中華スープ
ふりかけ

| 卵 | 乳 | 小麦 | 落花生 |
|---|---|---|---|
| ● | | ● | |
| えび | そば | かに | |
| | | | |

○エネルギー　751 kcal
○たんぱく質　34.8 g
○脂質　20.6 g

### 3日（金）
豚肉の甘辛煮
鮭の柚庵焼き
もやしのからしあえ
大学いも

| 卵 | 乳 | 小麦 | 落花生 |
|---|---|---|---|
| △ | △ | ● | △ |
| えび | そば | かに | |
| △ | △ | △ | |

○エネルギー　809 kcal
○たんぱく質　34.9 g
○脂質　21.4 g

### 6日（月）
肉団子のソースかけ
コーンビーンズ
ポトフ

黒糖パン

| 卵 | 乳 | 小麦 | 落花生 |
|---|---|---|---|
| | ● | ● | |
| えび | そば | かに | |
| | | | |

○エネルギー　781 kcal
○たんぱく質　31.0 g
○脂質　31.5 g

### 7日（火）
中学生アイデア料理
さばの塩焼き
じゃがいものいそ煮
★味噌けんちん汁

| 卵 | 乳 | 小麦 | 落花生 |
|---|---|---|---|
| | | ● | |
| えび | そば | かに | |
| | | | |

○エネルギー　750 kcal
○たんぱく質　34.7 g
○脂質　22.1 g

### 8日（水）
ビビンバ
揚げシューマイ
ツナキャベツ
大根のうま煮

| 卵 | 乳 | 小麦 | 落花生 |
|---|---|---|---|
| △ | △ | ● | △ |
| えび | そば | かに | |
| △ | △ | △ | |

○エネルギー　780 kcal
○たんぱく質　31.5 g
○脂質　25.5 g

### 9日（木）
肉じゃが
高野豆腐のふくめ煮
みそ汁
フルーツゼリー

| 卵 | 乳 | 小麦 | 落花生 |
|---|---|---|---|
| | | ● | |
| えび | そば | かに | |
| | | | |

○エネルギー　750 kcal
○たんぱく質　29.1 g
○脂質　15.1 g

### 10日（金）
油淋鶏
大根の炒め煮
和風サラダ
小松菜と卵のソテー

| 卵 | 乳 | 小麦 | 落花生 |
|---|---|---|---|
| ● | △ | ● | △ |
| えび | そば | かに | |
| △ | △ | △ | |

○エネルギー　814 kcal
○たんぱく質　29.5 g
○脂質　28.6 g

### 13日（月）
クリームシチュー
白身魚フライ
（ソース添え）
カレーソテー

コッペパン

| 卵 | 乳 | 小麦 | 落花生 |
|---|---|---|---|
| △ | ● | ● | △ |
| えび | そば | かに | |
| △ | △ | △ | |

○エネルギー　773 kcal
○たんぱく質　34.4 g
○脂質　27.2 g

### 14日（火）
卒業式

### 15日（水）
チキンカツ
きんぴらごぼう
白菜と小松菜の煮びたし
ツナコーン

| 卵 | 乳 | 小麦 | 落花生 |
|---|---|---|---|
| △ | △ | ● | △ |
| えび | そば | かに | |
| △ | △ | △ | |

○エネルギー　772 kcal
○たんぱく質　27.3 g
○脂質　22.8 g

### 16日（木）
カレー豆腐
焼きギョーザ
わかめスープ

| 卵 | 乳 | 小麦 | 落花生 |
|---|---|---|---|
| | | ● | |
| えび | そば | かに | |
| | | | |

○エネルギー　751 kcal
○たんぱく質　31.0 g
○脂質　21.2 g

### 17日（金）
おでん
さわらのみそ焼き
春雨の炒め煮
きゅうりのおかか煮

| 卵 | 乳 | 小麦 | 落花生 |
|---|---|---|---|
| ● | | ● | |
| えび | そば | かに | |
| | | | |

○エネルギー　776 kcal
○たんぱく質　32.8 g
○脂質　20.4 g

### 20日（月）
厚揚げと
　キャベツのみそ炒め
長崎天ぷら
かきたま汁

| 卵 | 乳 | 小麦 | 落花生 |
|---|---|---|---|
| ● | △ | ● | △ |
| えび | そば | かに | |
| △ | △ | △ | |

○エネルギー　825 kcal
○たんぱく質　29.7 g
○脂質　24.8 g

### 21日（火）
春分の日

### 22日（水）
鶏のから揚げ野菜あん
ちんげん菜と
　　豚肉の炒め煮
豆かりんとう
にんじんしりしり

| 卵 | 乳 | 小麦 | 落花生 |
|---|---|---|---|
| △ | △ | ● | △ |
| えび | そば | かに | |
| △ | △ | △ | |

○エネルギー　827 kcal
○たんぱく質　30.0 g
○脂質　23.5 g

### 23日（木）
ハヤシライス
じゃがいもの
　　チーズ焼き
キャベツのソテー

| 卵 | 乳 | 小麦 | 落花生 |
|---|---|---|---|
| | ● | ● | |
| えび | そば | かに | |
| | | | |

○エネルギー　777 kcal
○たんぱく質　28.2 g
○脂質　23.8 g

○予約の前に支払いが必要です。
※コンビニエンスストア又は給食予約システムからクレジットカードでお支払いください。

○予約は1か月単位です。
※パソコン・携帯電話での予約の締め切りは前月20日です。
※マークシートでの予約の締め切りは前月10日です。

○「ずっと予約」「クレジット自動支払い」を利用すると、予約忘れの心配がなくなるため便利です。

## 3月　中学生アイデア料理

### 7日（火）味噌けんちん汁

鳳中学校の生徒のアイデア料理です。神奈川県の郷土料理の「けんちん汁」をアレンジしました。豆腐とたくさんの根菜類を使い、たんぱく質と食物繊維たっぷりの汁物です。

けんちん汁に欠かせないのは、豆腐とごま油です。神奈川県の建長寺で、中国から来た修行僧が豆腐をごま油で炒めて汁物を作ったことが、この料理の始まりといわれています。

3年生のみなさん
ご卒業おめでとうございます

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

中学校の思い出を大切にして、
新しい舞台で活躍してください。
これからも、食生活を大切に
して毎日を過ごしてくださいね。