３月予定献立表

2020年
鳥取大学附属中学校

日曜	こんだて名		栄養価 エネルギー（kcal） たんぱく質（g）	食べものの体内での働きと使用食品：主に体をつくる食品（赤） たんぱく質	主に体をつくる食品（赤） 無機質（カルシウムなど）	主に熱や力になる食品（黄） 炭水化物	主に熱や力になる食品（黄） 脂質	主に体の調子を整える食品（緑） ビタミン・無機質（ミネラル）	主に体の調子を整える食品（緑） その他の野菜，果物
2(月)	☆ふぞくちゅう３ねんのリクエストこんだて アップルコッペパン ぎゅうにゅう	しょうゆラーメン とりにくのからあげ ナムル　もものこめこタルト	930 34.1	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	ごはん ちゅうかめん でんぷん さとう　タルト	あぶら ドレッシング	にんじん あおねぎ ほうれんそう	たまねぎ　しょうが にんにく　もやし ぜんまい
3(火)	ちらしずし ぎゅうにゅう	はるさめスープ いわしのしょうがに ひしもち	801 30.5	あぶらあげ とりにく　いわし なると	ぎゅうにゅう	ごはん　はるさめ さとう　ひしもち	ごま	にんじん あおねぎ	たけのこ　まいたけ しょうが　たまねぎ キャベツ
4(水)	パン ぎゅうにゅう	ＡＢＣスープ とんかつ かいそうサラダ	729 24.4	ベーコン ぶたにく	ぎゅうにゅう かいそう	ごはん　マカロニ じゃがいも　パンこ こむぎこ	あぶら ドレッシング	にんじん ほうれんそう	たまねぎ　もやし ぶなしめじ キャベツ
5(木)	ごはん ぎゅうにゅう	しろみそしる ぶたにくのしょうがやき おかかいため	768 30.0	あぶらあげ ぶたにく　みそ	ぎゅうにゅう	ごはん　さとう	ごまあぶら	あおねぎ こまつな にんじん	えのき　たまねぎ はくさい　しょうが もやし
6(金)	ごはん ぎゅうにゅう	わかめのすましじる さばのみそに にびたし	816 30.6	とうふ　さば みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	ごはん　くずきり さとう	あぶら	こまつな にんじん	しろねぎ　たまねぎ もやし
9(月)	給食はありません								
10(火)	給食はありません								
11(水)	パン ぎゅうにゅう	あったかジンジャースープ エビフライ ジャーマンポテト	705 24.5	ぶたにく とうふ えび　ベーコン	ぎゅうにゅう	ごはん　こむぎこ パンこ じゃがいも	あぶら	にんじん こまつな パセリ	たまねぎ　しょうが
12(木)	ごはん ぎゅうにゅう	もずくスープ いわしのうめに かみかみごぼう	830 33.9	たまご　とうふ いわし	ぎゅうにゅう もずく	ごはん　さとう こむぎこ	あぶら	にんじん	しろねぎ　たまねぎ うめ　ごぼう
13(金)	ごはん ぎゅうにゅう	やさいかまぼこのすましじる さばのしおやき ごもくひじき	844 39.4	かまぼこ　さば とうふ　だいず あぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじき	ごはん　くずきり さとう	あぶら	にんじん	だいこん　たまねぎ しろねぎ　えだまめ
16(月)	パン ぎゅうにゅう	にくだんごスープ トマトグラタン だいずとひじきのサラダ	746 24.9	とりにく　とうふ とうにゅう だいず	ぎゅうにゅう ひじき	ごはん　はるさめ こめこ　さとう	ドレッシング	こまつな にんじん トマト	しょうが　だいこん たまねぎ　なす キャベツ
17(火)	ごはん ぎゅうにゅう	とうふのみそしる さばのごまやき きりぼしだいこんのにもの	833 36.0	とうふ　みそ さば あぶらあげ	ぎゅうにゅう	ごはん　さとう	ごま あぶら	こまつな さやいんげん にんじん	たまねぎ　えのき だいこん
18(水)	パン ぎゅうにゅう	ポトフ チキンカツ パスタサラダ　みかんクレープ	814 32.1	ウインナー とりにく マグロみずに	ぎゅうにゅう	ごはん カットスパゲティ クレープ	ドレッシング	にんじん ブロッコリー	えだまめ　キャベツ たまねぎ
19(木)	ごはん ぎゅうにゅう	ハヤシシチュー とりにくのてりやき グリーンサラダ	873 27.5	ぎゅうにく とりにく	ぎゅうにゅう	ごはん　さとう	あぶら ハヤシルウ ドレッシング	トマト グリンピース ブロッコリー	たまねぎ　ぶなしめじ キャベツ　えだまめ
23(月)	わかめごはん ぎゅうにゅう	とうふちくわのすましじる わふうハンバーグ ゆかりあえ　おいわいケーキ	864 30.5	とうふちくわ とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	ごはん　くずきり でんぷん　さとう	あぶら	あおねぎ にんじん	えのき　たまねぎ だいこん　きゅうり もやし

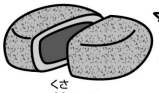
３年生には、3月4日（水）に、お祝いケーキがあります。

※附属学校給食センターでは、卵が入っていないマヨネーズを使用しています。

3/3 ひなまつり

「桃の節句」や「上巳の節句」ともいい、ひな人形や桃の花を飾り、女の子の健やかな成長と幸せを願います。行事食として、ちらしずし、ハマグリの潮汁、ひなあられ、ひしもちなどが食べられています。

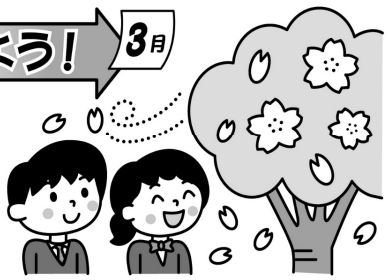
ひしもち



草もち

ひしもちが登場したのは江戸時代以降といわれ、それ以前には、厄をはらうヨモギの葉を入れた「草もち」が食べられていました。ひしもちの緑色の部分にもヨモギの葉が使われます。

4月 1年間の振り返りをしよう！ 3月



日ごとに寒さが和らぎ、春がすぐそこまで来ていることを感じます。3月は1年間のまとめの月です。自分自身の食生活や、給食を通して学んだこと、できるようになったことなどを振り返り、新しい学年で挑戦したいことを考えてみましょう。

1年間ありがとうございました！