

給食 だよ 3月



給食の前には、きれいに手を洗おう!

魚には骨があります。よくかんで食べてね!

葛城市学校給食センター 令和8年3月号(中学校用)

2日(月)

いんげんのごまあえ、レモンバジルナゲット

ごはん、カレーうどん

中学3年生のリクエスト給食がまだまだ続きます!カレーうどんは、めん部門第2位です*

3日(火) ひなまつりゼリー

ひじきいりに、さわらごまみそだれ

ごはん、ぶたじゃが

春を告げる魚「さわら(鱈)」です! 豚じゃがは、煮物部門第1位*、ひじき炒り煮は、炒めもの部門第3位*

4日(水)

にんじんしりしり、わふうつくね

ごはん、にゅうめん

にんじんしりしりには100kgの人参を使います! あとはツナとしょうゆで、とてもおいしく作ってくれます!

5日(木)

ブロッコリーのおかかあえ、ぶたにくのかりんあげ

ごはん、★やさいたつぷりはるみそしる

【磐城5年生みそ汁】サクラのかまぼこと春キャベツを使った「春を感じる」みそ汁です*

6日(金)

にくだんごのトマトに

きなこあげパン、はるキャベツのクリームに

給食のクリーム煮は、米粉と豆乳で作っています。左下のレシピを見て、ぜひおうちで作っててくださいね*

9日(月) ジョア(ストロベリー)

パンパンジー、やきいも

ごはん、マーボーどうふ

麻婆豆腐は煮物部門第2位*やきいもはその他部門で第1位*リクエスト給食はあと1日。味わって食べてね♡

10日(火)

おいわいフルーツポンチ、チキンカツ

ごはん、ポークカレー

どんぶり部門1位のカレーライスとデザート部門第1位のフルーツポンチ*、中学3年生は、今日が最後の給食です♡

11日(水) かたぬきチーズ

きりぼしだいこんのもの、さばみぞれかけ

ごはん、★げんきもりもり~あたたかたんじる~

【忍海小5年生みそ汁】いろいろよく、元気もりもりになれるような、「心も体もあたたまる」豚汁です*

12日(木)

Congratulations!!
You are what you eat.
Wishing you all the best!

13日(金)

はなやさいサラダ、とりにくのレモンソース

こめこパン、コンソメスープ

花野菜サラダに入っているブロッコリーとカリフラワー。どちらもつぼみを食べる野菜です! 2月号の4コマ漫画も見てね!

16日(月) ヨーグルト

くきわかめのサラダ、グリルチキンのかきソース

ごはん、とうにゅうスープ

グリルチキンには、五條市で育った柿を使ったソースをかけます。グリルチキンとの相性はいかが??

17日(火)

しらたまいちごソース、やまとまなひきにこんのぐ

ごはん、ごまじる

今の学年で食べる給食は今日でおしまい。おいしく楽しく食べてくださいね♡ 4月からの給食もお楽しみに♡*



3月の行事&記念日 3択クイズ

【ざいりょう】小学生5人分
 ベーコン...40g
 春キャベツ...150g(3枚)
 たまねぎ...150g(1こ)
 にんじん...75g(1/2本)
 じゃがいも...100g(小さめ1こ)
 コンソメ...10g(小さじ2)
 ★米粉...20g(大さじ)
 ★豆乳...150ml
 水...500ml
 ※様子を見て、水を足してくださいね!

給食センターから こんには♪ #.11

【つくりかた】
 ①ベーコン...1cm幅に切る
 春キャベツ...食べやすい大きさに切る
 たまねぎ...皮をむいて、うす切り
 にんじん・じゃがいも...皮をむいて、いちよう切り
 ②ベーコンを炒め、たまねぎ・にんじんも一緒に炒める。
 ③②に、じゃがいも・水を入れて、煮る。
 ④やわらかくなったら、コンソメを入れる。
 ⑤春キャベツを入れて、すこし煮る。
 ⑥★を混ぜ合わせて、⑤に入れる。→しっかり混ぜよう!
 ⑦とろみがついたら、できあがり!
 ⑧味見をするのをお忘れなく♪

☆お好みのキノコを入れてもおいしくできます☆

春キャベツのおいしい今のお季節におすすめです。給食の米粉と豆乳で作るクリーム煮をぜひお家でも作ってみてね♡

3/3 桃の節句・ひな祭り

Q1 この日の祝い料理に使われる、2枚のからがピッタリと合う貝は?

① アサリ ② ハマグリ ③ シジミ

3/8 さやえんどうの日

Q2 さやえんどうの別の名前は?

① 綿さや ② 麻さや ③ 絹さや

3/10 砂糖の日

Q3 砂糖の原料として、間違っているのはどれでしょう?

① さとうきび ② てん菜 ③ パナナ

3/11 いのちの日(東日本大震災に由来)

Q4 災害時に備えるには、1人1日どのぐらいの水があれば良い?

① コップ 1ばい ② ペットボトル 1本分(500mL) ③ ペットボトル 6本分(3L)

3/20 春分の日

Q5 春分の日にお供える、花の名がついたこのもちのことを、何という?

① さくらもち ② ほたまち ③ おはぎ

3/28 三つ葉の日

Q6 セリ科の三つ葉と、同じ仲間の野菜はどれ?

① にんじん ② ほうれん草 ③ トマト

こたえ
 Q1=②(「はまぐりの潮汁」がよく作られている) Q2=③ Q3=③
 Q4=③ Q5=②(秋分の日の呼び名は「おはぎ」) Q6=①