







# 令和5年度 3月分献立表 (中学校)

筑紫野市学校給食共同調理場

月	火	水	木	金
<p>はやね・はやおき・あさごはん！朝ごはんをしっかり食べよう！</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 2px solid red; padding: 5px; text-align: center;">  <p><b>からだのスイッチ</b> 体温をしっかり上げるよ！</p> </div> <div style="border: 2px solid yellow; padding: 5px; text-align: center;">  <p><b>あたまのスイッチ</b> ブドウ糖は脳のエネルギー源になるよ！</p> </div> <div style="border: 2px solid green; padding: 5px; text-align: center;">  <p><b>おなかのスイッチ</b> 胃や腸を刺激して排便を促すよ！</p> </div> </div>				<p>1</p> <p>ちらし寿司 (麦ご飯 ちらし寿司の具) 菜の花のお吸い物 玉子焼き 一食ひなあられ (代)ももゼリー <b>【行事食:ひなまつり】</b></p>
<p>4</p> <p>赤飯 一食ごま塩 肉団子のスープ 鶏の唐揚げ ほうれん草のおかか和え 祝大福 <b>【卒業祝い】</b> <b>【ファイバー献立】</b></p>	<p>5</p> <p>麦ご飯 厚揚げとじゃが芋のうま煮 お魚ハンバーグ 海藻サラダ</p>	<p>6</p> <p>キャロットパン スパゲッティナポリタン ツナと野菜のソテー りんご 一食角チーズ (代)一食いりこ</p>	<p>7</p> <p>カツカレー (麦ご飯 カレー ヒレカツ) フルーツヨーグルト</p>	<p>8</p> <p>卒業式</p> 
<p>11</p> <p>わかめ麦ご飯 大平 いわしのゆずおろし煮 れんこんのきんぴら <b>【郷土料理:山口県】</b></p>	<p>12</p> <p>麦ご飯 みそ汁 ハンバーグ ケチャップソース ほうれん草と春菊の香り和え ガトーショコラ</p>	<p>13</p> <p>ワンローフパン コーンチャウダー 博多和牛の バーベキューソース さつま芋とアーモンドのサラダ</p>	<p>14</p> <p>麦ご飯 すまし汁 いわしのカリカリフライ 小松菜のごま和え ヨーグルト (代)ぶどうゼリー <b>【鉄人献立】</b></p>	<p>15</p> <p>麦ご飯 じゃが芋と厚揚げの オイスターソース煮 コーンシュウマイ 茎わかめと春雨の中華サラダ アップルコンポート</p>
<p>18</p> <p>麦ご飯 呉汁 さばのかば焼き にんじんとハムのソテー 一食ミルメークコーヒー <b>【地場産献立:にんじん】</b></p>	<p>19</p> <p>麦ご飯 肉じゃが じゃこふりかけ 切干大根のサラダ</p>	<p>20</p> <p>春分の日</p> 	<p>21</p> <p>麦ご飯 ワンタンスープ 酢鶏 ブロッコリーのごま和え みかんクレープ</p>	
<p>行事食・・・3月3日はひな祭りの献立です。「上巳の節句(じょうしのせつく)」ともいい、桃の花の季節なので「桃の節句」ともいわれます。</p> <p>ファイバー献立・・・赤飯に入っている小豆には食物繊維がたくさん含まれています。</p> <p>郷土料理・・・山口県の郷土料理です。大平(おおひら)は平たく大きな蓋つきの塗り物のわん「大平」に入れて食べることからその名がつけました。岩国市で栽培される岩国れんこんが有名です。</p> <p>鉄人献立・・・小松菜は鉄がたくさん含まれる野菜です。</p> <p>地場産献立・・・にんじんとツナのソテーは筑紫野市でとれたにんじんを使用する予定です。</p>				

☆材料入荷の都合などにより、献立を変更することがあります。

☆牛乳は毎日あります。

☆献立表裏面の★印については、各学校に配布した資料「令和5年度学校給食で使用する物資一覧(★印表)」に詳しく記載しています。資料につきましては、各学校にお問い合わせください。

☆アレルギー代替食については、(代)で記載しています。

☆裏面のアレルギー表示の※印の表示は、その加工品に※印の食品は含まれていませんが、同じ製造工場に※印の食品を含む加工品が製造されていることを表しています。

☆学年により、主食や副食の量が違うことがあります。

☆食物アレルギーや献立内容などお尋ねになりたいことがありましたら、共同調理場へご連絡ください。TEL923-6466