

令和2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 |
|--|---|--|---|--|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 麦ご飯 じゃが芋のそぼろ煮 サクサクきびなごフライ 小松菜のアーモンド和え | 麦ご飯 みそ汁 豚肉の生姜焼き 野菜炒め | ちらし寿司 (麦ご飯 ちらし寿司の具) 菜の花のお吸い物 さわら天ぷら | ワンローフパン 野菜スープ てりやきハンバーグ ポテトサラダ | 麦ご飯 麻婆豆腐 焼き餃子 海藻サラダ |
| | 【和食の日】 | 【行事食:ひなまつり】 | | |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 赤飯 沢煮椀 さんまのみぞれ煮 ほうれん草の香りและ みかんタルト | カツカレー (麦ご飯 カレー ローストンカツ) コールスロー | 米粉パン スパゲッティナポリタン 野菜のアーモンド炒め フルーツヨーグルト | 麦ご飯 さつま汁 鯖のかば焼き 切干大根の煮付け | 卒業式  |
| 【ファイバー献立】 | | | | |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| わかめ麦ご飯 厚揚げの煮物 玉子焼き 小松菜のおかか和え | ハヤシライス(麦ご飯) ベーコンポテト ブロッコリーサラダ さくらゼリー | 胚芽食パン オニオンスープ 豆乳グラタン キャベツとウインナーのソテー | 麦ご飯 ワンタンスープ 酢鶏 カトリんご 一食お魚ふりかけ | 麦ご飯 みそ汁 さばの塩焼き ごぼうのごまだれ和え 一食納豆 |
| 【鉄人献立】 | | | | |
| 22 | 23 |  <p>Q 1日にどれくらいの野菜を食べたら良いか知っていますか?</p> <p>A 大人も子どもも 手のひらサイズのお皿 5皿分の野菜を目標に食べましょう!</p>  | | |
| 麦ご飯 つみれ汁 鶏の照煮 にんじんの金平 ヨーグルト (代)りんごゼリー | 麦ご飯 治部煮 ぶりフライ あいませ |  <p>【地場産献立:人参】</p> <p>【郷土料理:石川県】</p> | | |

- 和食の日・・・主食のご飯に、汁物とおかず二品を組み合わせた献立を「一汁二菜」といいます。昔ながらの和食の形です。
- 行事食・・・3月3日はひな祭りの献立です。正しくは「上巳の節句（じょうしのせつく）」といい、桃の花の季節なので「桃の節句」ともいわれます。
- 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。
- 鉄人献立・・・小松菜は、鉄がたくさん含まれる野菜です。
- 地場産献立・・・筑紫野市でとれた人参を使用する予定です。
- 郷土料理・・・石川県の料理です。「治部煮（じぶに）」は金沢市の郷土料理で、金沢特産のすだれ麩が入った具たくさんの汁物です。「あいませ」は、能登地方で食べられている根菜を使った煮物です。

☆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2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、同じ製造工場で※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