

# 3月献立表

令和4年度 ○○中学校

今月の地元食材は…米、もち米、赤米、サワラ、ベーコン、ちくわ、はくさい、だいこん、たまねぎ、葉ねぎ、白ねぎ、しょうが、ほうれん草、じゃがいも、さつまいも、みかん、みそなど

今月で今年度の給食が終わります。1年間の給食はどうでしたか？給食を参考にして、普段からしっかりと食べ、元気で強い体を作りましょう。春休みも朝昼晩の食事を大切にして元気に過ごしてください。

## 桃(上巳)の節句

3日(金)

ひな寿司  
キャベツのごま和え  
花ふのすまし汁  
ひなあられ

ひな祭り献立です！たまごやサケフレークを使って彩りよく作ります！

1日(水)

コッペパン  
手作りソーセージ  
大根のシャキシャキマヨサラダ  
コンソメスープ

給食室で一から作ります！パンにはさんでも美味しいです！

2日(木)

ごはん  
サバの塩焼き  
はくさいの甘酢和え  
たまねぎのみそ汁

脂ののったサバです！ご飯がすすみます。

## 中期入試応援献立

6日(月)

やきそば  
貝たくさんカレースープ  
由良みかん

新メニューです！「給食でやきそばが食べたい」という声に答えて試案しながら考えました。

7日(火)

ごはん  
トンカツ(勝つ)  
小松菜のか(勝)つお和え  
宮津ちくわの合格みそ汁

ゲン担ぎの受験応援献立です。皆で中学3年生を応援しましょう！

8日(水)

ごはん  
ツバスの  
みそマヨネーズ焼き  
ほうれん草のおひたし  
みぞれ鍋風スープ

新メニューです！豚肉や大根おろしをつかった体が温まるスープです。

9日(木)

ごはん  
たまねぎと芋の甘辛煮  
切干大根の中華炒め  
ピソグレープフルーツゼリー

甘酸っぱさのある、さわやかなゼリーです。新メニュー！

10日(金)

スタミナチャーハン  
カミカミマヨサラダ  
わかめスープ

お肉をたっぷり使ったスタミナが出る献立です。

13日(月)

赤米ごはん  
サクサク鶏のから揚げ  
のりのりほうれん草  
沢煮椀

中学3年生最後の給食です！祝いの席で食べられる赤米や沢煮椀を出します。

14日(火)

ごはん  
カマスのおろしがけ  
豆乳みそドレッシングサラダ  
はくさいのスープ

地物のカマスを使ったおろしがけです。ふわふわとした食感を楽しんでください。

15日(水)

肉みそひじき丼  
キャベツの香味和え  
中華スープ

ひき肉とたっぷりの野菜に、みそで味をつけてご飯にかけます。

16日(木)

ごはん  
ガルバングリッツのナゲット  
小松菜のサラダ  
大根のみそ汁

ガルバングリッツはひよこ豆のことです。ひき肉や豆腐と一緒にナゲットにします♪

17日(金)

ごはん  
マーボー豆腐  
もやしの香味炒め  
いちご

みんな大好きないちごをデザートに出します。

20日(月)

ごはん  
鶏肉の香味焼き  
ごまドレッシングサラダ  
貝たくさんスープ

にんにくを効かせた香りのよいメニューです。

21日(火)

## 春分の日

22日(水)

カレーライス  
ドレッシングサラダ  
手作り焼きプリン

新メニューです！プリンを給食で1から手作りします。お楽しみに♪

23日(木)

中華おこわ  
切干大根の酢の物  
あったかスープ  
米粉のチョコケーキ

もち米や豚肉を使った中華おこわです。



# レシピ教えて！の声がありました

## 『冬の味覚たっぷり丼』（12月19日のメニュー）

### 【材料（4人分）】

・精白米	2合
・豚肉	120g
・炒め油	適量
・たまねぎ	180g（中1個）
・にんじん	40g（1/3本）
・ごぼう	40g
・つきこん	60g
・干し椎茸	2g
・やまといも	40g
・水	40g
・みりん	小さじ1
・砂糖	大さじ1/2
・うすくちしょうゆ	小さじ2
・こいくちしょうゆ	小さじ2
・葉ねぎ	20g
・かたくり粉	小さじ2
・ごま油	小さじ1



牛乳

大根の酢の物

冬の宮津たっぷり丼

花ふのすまし汁

### 【作り方】

- ① たまねぎはスライス、にんじんは短冊、ごぼうはさがき、つきこんはあく抜き、やまといもは1cmいちょう、葉ねぎは小口切りにする。やまといもは下茹でする。ご飯を炊く。
- ② 具材を肉から順に炒め、調味料で味付けし、かたくり粉でとろみを付け、最後にごま油を入れて仕上げる。
- ③ 炊きあがったごはんに、②をかける。

## 『冬至バーグ』（12月21日のメニュー）

大好評でした！

### 【材料（4人分）】

・豚ミンチ	200g
・塩こしょう	少々
・たまねぎ	100g（小1個）
・れんこん	20g
・にんじん	20g（1/4本）
・かぼちゃ（なんきん）	100g
・炒め油	少々
・かたくり粉	大さじ1
・こいくちしょうゆ	大さじ2弱
・砂糖	小さじ2
・みりん	小さじ1/2
・だいこん	60g
・かたくり粉	小さじ1/3



白菜のゆかり和え

冬至バーグのみぞれがけ

牛乳

ごはん

えのきのみそ汁

### 【作り方】

- ① たまねぎ、れんこん、にんじん、かぼちゃは粗みじん、だいこんはすりおろす。
- ② たまねぎ、れんこん、にんじん、かぼちゃを炒める。
- ③ 豚ミンチ、②、塩こしょう、かたくり粉を入れて混ぜ合わせ、成型し、フライパンで焼く。
- ④ すりおろしただいこんにしょうゆ、砂糖、みりん味付けをし、かたくり粉でとろみをつける。
- ⑤ ③に④をかける。