2024

3月 こんだてひょう

白 沢 中 学 校

3月3日は、「ひなまつり」。女の子の健やかな成長をねがってお祝いする日本の伝統行事です。
現在のように、ひな人形をかざるようになったのは、江戸時代のことで、もとは人形を身代わりにして邪気をはらう「流しびな」が起源とされています。

3月に使用予定の地場産物を含む福島県産食材は、「もやし・にんじん・だいこん・ねぎ・キャベツ・はくさい」です。

※献立は材料の都合により変更になることがありますので、ご了承ください。

	月	火	水	木	金			
					1 『 白沢中3年1組献立 』 コールスローサラダ / 鶏肉のハーブ焼き ごはん / 冬野菜たっぷり温汁			
赤					牛乳 とりにく なまあげ みそ			
緑					にんじん ねぎ ごぼう だいこん バジル にんにく レタス とうもろこし きゅうり しょうが キャベツ			
黄					米 こめあぶら ごまあぶら じょうはくとう			
栄養量小					659	28.3	21.9	2.0
栄養量中					825	34.2	25.5	2.5
	4 『 石川県応援献立 』 じぶ煮 / 加賀包み煮 あじのり ごはん / めった汁	**5** 県立高校前期入試 お弁当	**6** 県立高校前期入試 お弁当	**7** ○ 一口とちおとめゼリー(2コ) わかめとツナのサラダ / もちいなり ソフトめん / にくうどんかけ汁	**8** 『 お祝い献立 』○ デザート からしあえ / エビフライ ごましお / パックソース せきはん / ざくざく汁			
赤	牛乳 ぶたにく とうふ みそ かがつつみに とりにく のり			牛乳 ぶたにく ツナ わかめ なると もちいなり	牛乳 さつまあげ とりにく えびフライ やきとうふ			
緑	ごぼう だいこん にんじん ねぎ しいたけ たけのこ いんげん			にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり レモン	だいこん にんじん ごぼう しいたけ みつば キャベツ きゅうり もやし			
黄	米 さつまいも こんにゃく ごまあぶら こむぎこ くるまふ こめあぶら さんおんとう			ソフトめん こめあぶら じょうはくとう ひとくちとちおとめゼリー	せきはん ごま こんにゃく さといも こめあぶら シュークリーム			
栄養量小	681	29.2	18.7	2.4	673	30.8	18.5	3.6
栄養量中	789	33.1	19.9	2.8	875	39.2	21.6	4.7
	11 チャプチェ / 鶏肉のからあげ ごはん / わかめスープ	**12** ほうれんそうのごまあえ / だしまきたまご ゆかりごはん / 豚汁	**13** 卒業式	**14** マカロニソテー / ツナサンドの具 食パン / ホワイトシチュー	**15** ミモザ和え / さばのカレーしょうゆ焼き ごはん / すまし汁			
赤	牛乳 とうふ わかめ とりにく かまぼこ ぶたにく	牛乳 とうふ ぶたにく みそ だしまきたまご		牛乳 とりにく ベーコン ツナ	牛乳 とうふ かまぼこ さば たまご			
緑	にんじん ねぎ たけのこ えのきたけ ピーマン キャベツ きくらげ にんにく しょうが	ごぼう だいこん にんじん ねぎ ほうれんそう もやし あかしそ		にんじん たまねぎ マッシュルーム ピーマン きゅうり パセリ にんにく	えのきたけ みつば キャベツ ほうれんそう			
黄	米 かたくりこ ごまあぶら さんおんとう こめあぶら はるさめ	米 じょうはくとう ごま さといも こんにゃく ごまあぶら		しょくぱん こめあぶら ベシャメルルウ マカロニ マヨネーズ さんおんとう じゃがいも	米 はなふ さんおんとう じょうはくとう ごま			
栄養量小	699	26.2	25.2	2.2	643	25.1	17.7	2.3	624	32.3	30	2.5	697	28.9	27.1	2.2
栄養量中	837	31	29.5	2.7	771	31.1	21.6	2.8	767	39.7	36.3	3.3	836	34.4	31.9	2.7
	18 もやしのあえもの / はるまき ごはん / マーボー豆腐	**19** なっとう / はるか / カレー肉じゃが ごはん / なめこのみそ汁	**20** 春分の日	**21** 『 白沢中 給食委員会 リクエスト献立 』 デザート 春雨サラダ / チーズインハンバーグ キャラメル揚げパン / クラムチャウダー	**22** 修了式			
赤	牛乳 とうふ ぶたにく トウバンジャン はるまき みそ	牛乳 とうふ ぶたにく なっとう みそ		牛乳 ベーコン あさり とうにゅう とりにく チーズインハンバーグ				
緑	たけのこ にんじん たまねぎ にら にんにく しょうが ほうれんそう もやし	にんじん だいこん なめこ みつば いんげん はるか		にんじん たまねぎ パセリ きゅうり もやし				
黄	米 ごまあぶら じょうはくとう かたくりこ さんおんとう こめあぶら	米 こめあぶら さんおんとう じゃがいも		コッペパン バター ベシャメルルウ こめあぶら じゃがいも はるさめ じょうはくとう ごまあぶら ミルメークキャラメル スイートポテト				
栄養量小	702	26.8	23.5	2.5	624	27	15.4	2.0	637	29.3	26.1	2.9
栄養量中	853	32.1	28	3.2	727	30.5	16.5	2.3	797	35.9	30.8	3.7

給食から、どんなことを学びましたか？

卒業や進級など、節目を迎える時期となりました。給食は、「心と体の栄養となるように」「おいしく安心して食べられるように」など、たくさんの思いを込めて作っています。みなさんは、給食を食べながら、どんなことを感じ、学んだでしょうか?
今年度の給食もあと少しで終わりです。この1年を振り返るとともに、残りの日々も給食をしっかり食べて、元気に学校生活を送ってほしいと思います。

牛乳