３　月中学校給食献立

舞鶴市立　城南　中学校

≪お弁当づくりのポイント！≫
お…大きさはぴったり？
（自分に合った大きさのお弁当箱を選ぼう。）
い…いろどりはきれいかな？
（いろいろな色が入ることで栄養バランスも良くなります）
し…主食3・副菜2・主菜1になっている？
（2段弁当でもこのバランスで！）
そ…それぞれ異なる調理方法になっている？
（炒める、揚げる、煮る、焼くなどの調理を組み合わせて）
う…動かないかな？しっかりとつめてある？
（カップなどを使ってすきまなくつめよう）
＊調理前に手洗いする、しっかり火を通して冷めてからつめる、汁を切るなど衛生面も注意しましょう。

１日（水）菜の花ごはん　ひなまつり献立
オレンジゼリー／五目豆／キャベツのしそ和え／白身魚のキャロット焼き

２日（木）ごはん
キャベツと水菜のごまサラダ／揚げシュウマイ／杏仁豆腐／豚キムチ丼の具
ごはんにのせて食べよう

３日（金）麦ごはん　金曜日はカレーの日
コーンサラダ／レモンゼリー／福神漬け／かぼちゃ挽肉フライ／ポークカレー

６日（月）ごはん
ポテトサラダ／きんぴらごぼう／つぼ漬け／カマスのピリッとソース
舞鶴のさかな

７日（火）ごはん
もやしとほうれん草のナムル／ひじきの煮物／みかん缶／とんかつキャベツかけソース
明日の健闘をお祈りします！

８日（水）鶏ごぼうごはん　給食なし　3年生
かんぴょうとツナのサラダ／玉ねぎの卵とじ／わらび餅／肉じゃがコロッケ ブロッコリー

９日（木）ごはん　給食なし　3年生
もやし炒め／コロコロ大学芋／こんにゃくのおかか煮／さばのみそ煮

10日（金）麦ごはん　給食なし　3年生
コールスローサラダ／ウインナーポテト／パイン缶／タンドリーチキン／コンソメスープ

13日（月）ごはん　給食なし　3年生
大根サラダ／大豆と煮干しの揚げ煮／きゅうり漬け／厚揚げのホイコウロウ

14日（火）ごはん　給食なし　3年生
小松菜のごま和え／かぼちゃのうま煮／ミニ青りんごゼリー／親子そぼろ丼の具
ごはんにのせて食べよう

15日（水）卒業式

16日（木）ごはん
ナポリタンスパゲティ／グリーンサラダ／チーズ／フィッシュアンドチップス
イギリスを代表する伝統的な料理です。

17日（金）麦ごはん
イタリアンサラダ／フルーツミックス／ブロッコリー／コーンフライ／ハヤシルウ

20日（月）ごはん
春雨サラダ／デコポン／うずら卵煮／春巻き／マーボー豆腐
季節の果物です。不知火(しらぬい)ともいいます。

【今月の地産地消】
６日（月）カマス
〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜
〈カマスのピリッとソース〉1人分
カマス1匹、片栗粉
ソース：土生姜（すりおろす）、青ねぎ（小口切り）、赤パプリカ（粗みじん）、酢2ｇ、さとう3ｇ、しょうゆ4.5ｇ、豆板醤少々、ガーリックパウダー少々、水4.5ｇ
①材料を加熱してソースを作る。
②カマスは開いて骨をとり、片栗粉をまぶして油で揚げる。（カマス以外の魚でもOK!）
③ソースをかける。

22日（水）五目チャーハン
にんじんしりしり／フルーツ白玉／即席漬け／ちくわのカレー揚げ

23日（木）ごはん
切干大根のあっさりナムル／粉ふきいも／いちご／油淋鶏

ご卒業おめでとうございます
３年生のみなさんは、小・中学校で９年間食べた給食とも今月でお別れですね。
卒業後は自分自身で食事を選ぶ機会が多くなります。何をどう食べたらいいか迷ったときは、ぜひ給食を思い出してください。基本は「赤（体を作る）・黄（エネルギー源）・緑（体の調子を整える）」です。
食べることは生きていく上でかかせないことです。自分の食べた物で自分の身体はつくられます。そして食べることは楽しみや人とのつながりも作ります。これからも「食」を大切にし、自分自身の健康管理をしっかりして、心も体も大きく成長されますように願っています。