3月 もりつけ表

平成３０年度

中学校
柏市学校給食センター

月	火	水	木	金
♪食べた後の食器は、同じ大きさ、同じ絵の食器ごとに重ねて返しましょう♪ お皿（気球の絵） 小さいおわん ☆大きいおわん（野菜の絵） ↑ピンクの花のライン	【お知らせ】 5日（火） 鰯のフライ 19日（火） 野菜コロッケ には、ソースがつきます。	3/3 ひなまつり 「桃の節句」や「上巳の節句」ともいい、ひな人形や桃の花を飾り、女の子の健やかな成長と幸せを願います。行事食として、ちらしずし、ハマグリの潮汁、ひなあられ、ひしもちなどが食べられています。		1 ◆ひなまつり献立 ひなあられ 菜の花和え 五目鶏そぼろ のせる 麦ご飯 ☆すまし汁
4 はっさく 鯖の文化干し 大豆の磯煮 ご飯 ☆大根と白菜の味噌汁	5 蒸しパン 鰯のフライ 寒天入りおかか和え つける うどん ☆カレーうどんの汁	6 厚焼き卵 五目きんぴら のり佃煮 ご飯 ☆豚汁	7 ヨーグルト フレンチポテトサラダ ☆チリコンカーン ココア揚げパン	8 ◆お祝い献立 お祝いいちごゼリー 紙スプーン 鶏肉の唐揚げ 磯香和え ごま塩 赤飯 ☆かきたま汁
11 ビビンバ（肉） ビビンバ（野菜） のせる 麦ご飯 ☆ワンタンスープ	12 卒業式 	13 ハンバーグおろしかけ おかか和え ご飯 ☆じゃが芋とわかめの味噌汁	14 もやしのカレー風味サラダ シルバーのトマトソースかけ ☆白菜のクリームシチュー コッペパン	15 揚げ出し豆腐きのこあんかけ 白菜とたくあんのごま和え ご飯 ☆肉じゃが
18 はっさく ししゃもの唐揚げ（2本） 切り干し大根の旨煮 ご飯 ☆いものこ汁	19 ベビーチーズ ジャーマンポテト 野菜コロッケ はさむ 丸パン ☆マカロニ入りスープ	20 小魚アーモンド こんにゃく中華サラダ かける 麦ご飯 ☆ポークカレー		

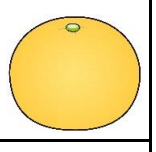
旬の果物　～はっさく（八朔）～

みかんの仲間「はっさく」は、１月から5月頃までが食べ頃です。

はっさくはビタミンCをたくさん含み、かぜにかかりにくくしたり、疲れをなおしたりする働きがあります。

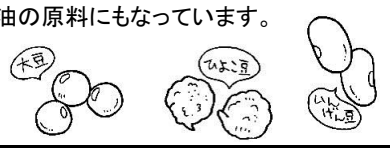
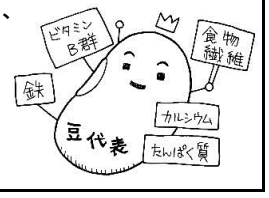
果肉と袋が離れやすいため食べやすく、味はほどよい酸味と甘みがあり、風味がよいのが特徴です。

旬の果物を味わってみましょう。



和食は主食のごはんを中心に、いろいろな副食物を交互に食べることによって口の中でよく味わうことができますので、交互に食べるようにしましょう。

※「ばっかり食べ」とは「一品食べ」ともいい、1つの料理を全部食べてからほかの料理を一品ずつ食べていくことです。

豆は栄養たっぷり！

豆にはたんぱく質や食物繊維、ビタミンB群、カルシウム、鉄などが含まれています。特に、どの豆にも多く含まれている成分が食物繊維です。また、大豆には脂質も多く含まれていて、油の原料にもなっています。