3月　はいぜんひょう（中学校A献立）

北部学校給食センター

3月2日（月）

ひなゼリー　キャベツのしそあえ　とりのからあげ　ぎゅうにゅう　ちらしずし　なのはなのおすいもの

ひなまつり

3月3日は、ひなまつりです。ちらし寿司やひなあられ、はまぐりの吸い物などのごちそうを食べて女の子の健康を祈り、幸せになるようにとお祝いをします。桃の花が咲く時期なので、桃の節句とも呼ばれています。

3月3日（火）

チリコンカン　ぎゅうにゅう　コッペパン　マカロニスープ

マカロニ

マカロニは、イタリア料理で使われるパスタのひとつで、語源はイタリア語のマッケローニからきているそうです。貝殻、ペンネ、リボンなど、いろいろな形をしたマカロニがあり、スープやサラダ、炒め物など、多くの料理に使われます。

3月4日（水）

チキンカレー（むぎごはん）（ルウ）　ぎゅうにゅう　カラフルサラダ

カレーライス

今日は、鶏肉を使ったカレーライスです。カレーライスは、日本人が考えた料理です。インドのカレーとヨーロッパのビーフシチューからヒントをもらったそうです。今では、日本の国民食といえるほどの料理になっています。

3月5日（木）

きよみ　はなやさいのソテー　ぎゅうにゅう　はちみつパン　えびさらうどん

清見

清見は、日本の「温州みかん」とアメリカの「オレンジ」をかけ合わせてできました。静岡県にある研究所でオレンジの香りとみかんのような皮のむきやすさを目標に30年もかかって開発されました。

3月6日（金）

ひじきのあまからに　いわしのみぞれに　ぎゅうにゅう　ごはん　ぶたじる

ひじき

ひじきは、昆布やわかめと同じ海藻の仲間です。現在 日本で食べられているひじきの90パーセントは海外からの輸入品で、残りの10パーセントが国内産です。給食では長崎県でとれたひじきを使用しています。

3月9日（月）

ビビンバどんのぐ（ナムル）（にく）　★まぜる　ぎゅうにゅう　むぎごはん　わかめスープ

ビビンバ

ビビンバは、肉やナムルをごはんの上にのせた韓国の料理です。「ビビン」は「混ぜる」、「バ」は「ごはん」という意味があります。麦ごはん、肉、ナムルをまぜて食べましょう。

3月10日（火）

エリンギのソテー　ホキのハーブやき　ぎゅうにゅう　コッペパン　コーンクリームスープ

コッペパン

コッペパンは、学校給食によって日本中に広まったそうです。コッペパンという名前は、フランス語で「切られた」という意味の「クペ」やドイツ語で「山頂、丘」という意味の「コッペ」が由来だといわれています。

3月11日（水）

こうはくなます　おいわいデザート　いかのかりんあげ　ぎゅうにゅう　せきはん　すましじる

卒業お祝いメニュー

今日は 少し早いですが、卒業お祝いメニューです。 中学 3年生のみなさんは、9年間 食べてきた給食が、もうすぐ終わります。卒業しても、食べることを大切にして、元気に過ごしてください。

3月12日（木）

とりにくとやさいのいためもの　ぎゅうにゅう　こめこパン　カレーうどん

香辛料

香辛料は、スパイスとも呼ばれ、料理に香りや辛みなどを付けるために使います。カレー粉には、ターメリック、コリアンダー、クミンなど10種類 以上の香辛料が使われています。

3月13日（金）

そつ　ぎょう　しき





3月16日（月）

かみつしまとんちゃん　ぎゅうにゅう　ごはん　はるさめスープ

上対馬とんちゃん

上対馬とんちゃんは、豚肉と野菜をいため、味つけをしています。2012年、ご当地グルメのイベントに出場し、賞を獲得したことから有名になりました。ぱくぱくタイムでも紹介していますので、読んでみてください。

3月17日（火）

キャベツとコーンのサラダ　かぼちゃコロッケ　ぎゅうにゅう　コッペパン　やさいスープ

食事のあいさつ

「いただきます」は、生き物の命をいただきますという意味です。「ごちそうさま」は、食事を用意するために関わってくださった方々への感謝が込められています。心をこめて、あいさつをしましょう。

3月18日（水）

いんげんのしそひじきいため　だいずいり まつかぜやき　ぎゅうにゅう　ごはん　とりごぼうじる

松風焼き

松風焼きは、表面にだけケシの実をまぶし、裏には何もないことから「裏のない、正直な生き方ができるように」という意味が込められています。給食では、ケシの実の代わりにごまを使い、給食センターで手作りしています。

3月19日（木）

かみかみサラダ　ぎゅうにゅう　パインパン　じゃがいものベーコンに

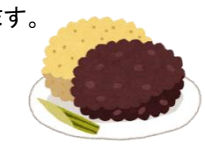
パインパン

パインパンは、乾燥させたパインを生地に練りこんで作ります。果物は乾燥させることで甘みが強く感じられます。パインの甘みもあり、給食で人気のパンです。

3月20日（金）

春分の日

春分の日は、お彼岸とも呼ばれお墓参りをし、仏壇にぼたもちをお供えして、ご先祖様を供養する習慣があります。



3月23日（月）

こまつなのいためもの　さばのソースに　ぎゅうにゅう　むぎごはん　ぐだくさんのみそしる

1年間をふりかえろう

給食は、みなさんが元気に成長できるように使う食材や栄養などを考えて作られています。この1年で、苦手なものが少しでも食べられるようになったでしょうか。1年間をふりかえってみましょう。



中学3年生の「もう一度食べたい給食」ランキング



1位	ビビンバ	4位	からあげ	6位	あげパン
2位	いかのかりんあげ	5位	うどん	8位	ちゃんぽん
3位	カレーライス	6位	さらうどん	9位	スパゲッティ

北部学校給食センターの中学３年生に聞いたランキングで、人気の高かったメニューを２月と３月に多く取り入れています。楽しみにしていてください。

