



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る)
 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、



1日(水) 菜の花ごはん

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

ひなまつり

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

コーンサラダ	レモンゼリー
福神漬	かぼちゃ挽肉フライ

全曜日はカレーの日

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	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

3年生ラスト給食

明日の健闘をお祈りします!

8日(水) 鶏ごぼうごはん

かんぴょうとツナのサラダ	玉ねぎの卵とじ
わらび餅	肉じゃがコロケ ブロッコリー

3年生給食なし

9日(木) ごはん

もやし炒め	ココロコ 大学芋
こんにゃくのおかか煮	さばのみそ煮

3年生給食なし

10日(金) 麦ごはん

コールスローサラダ	ウィンナーポテト
パン缶	タンドリーチキン

3年生給食なし

コンソメスープ

13日(月) ごはん

大根サラダ	大豆と煮干しの揚げ煮
きゅうり漬	厚揚げのホイコーロウ

3年生給食なし

14日(火) 卒業式前日準備 3年生を送る会

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	デコボン
うずら卵煮	春巻き

季節の果物です。不知火(しらぬい)ともいいます。

マーボー豆腐

【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  
 材料を加熱してソースを作る。  
 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!)

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      | 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、自分自身の健康管理をしっかりと、心も体も大きく成長されますよう



3月 学校給食使用食材名

舞鶴市教育委員会

| 日・曜日      | エネルギー              | メニュー          | 食 材 等                                            |
|-----------|--------------------|---------------|--------------------------------------------------|
| 1日<br>(水) | 747 kcal           | 菜の花ごはん        | 小松菜、卵、塩、酒、さとう、米油                                 |
|           |                    | 白身魚のキャロット焼き   | 白身魚、塩、こしょう、酒、ノンエッグマヨネーズ、にんじん、ごま                  |
|           |                    | オレンジゼリー       | (ブドウ糖液糖、オレンジ果汁、さとう)                              |
|           |                    | 五目豆           | 大豆、にんじん、こんにゃく、しょうゆ、みりん、さとう、酒                     |
|           |                    | キャベツのしそ和え     | キャベツ、塩、しそふりかけ                                    |
| 2日<br>(木) | 842 kcal           | 豚キムチ丼の具       | 豚肉、白菜、玉ねぎ、にんじん、ニラ、キムチ、豆板醤、米油、中華の素                |
|           |                    | キャベツと水菜のごまサラダ | キャベツ、きゅうり、水菜、ごまドレッシング、塩、こしょう                     |
|           |                    | 揚げシューマイ       | (鶏肉、豚肉、玉ねぎ、パン粉、片栗粉、土生姜、さとう、塩、小麦粉)、米油             |
|           |                    | 杏仁豆腐          | (乳製品、水あめ、練乳、さとう、杏仁パウダー)                          |
| 3日<br>(金) | 944 kcal           | ポークカレー        | 豚肉、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、米油、カレールウ、カレー粉、塩、こしょう、コンソメ      |
|           |                    | かぼちゃ挽肉フライ     | (かぼちゃ、豚肉、玉ねぎ、パン粉、小麦粉、油、砂糖、しょうゆ、ソース、片栗粉) 米油       |
|           |                    | コーンサラダ        | コーン、キャベツ、きゅうり、米油、酢、塩、こしょう                        |
|           |                    | レモンゼリー        | (ブドウ糖液糖、レモン果汁、さとう)                               |
|           |                    | 漬け物           | 福神漬け                                             |
| 6日<br>(月) | 859 kcal           | カマスのピリッとソース   | カマス、片栗粉、米油、ガーリックパウダー、土生姜、ねぎ、赤パプリカ、酢、しょうゆ、さとう、豆板醤 |
|           |                    | ポテトサラダ        | じゃがいも、にんじん、きゅうり、ノンエッグマヨネーズ、塩、こしょう                |
|           |                    | きんぴらごぼう       | ごぼう、にんじん、こんにゃく、米油、さとう、みりん、酒、しょうゆ、一味              |
|           |                    | 漬け物           | つぼ漬け                                             |
| 7日<br>(火) | 806 kcal           | とんかつ          | 豚肉、塩、こしょう、小麦粉、パン粉、米油                             |
|           |                    | キャベツ、かけソース    | キャベツ、ケチャップ、ソース、さとう                               |
|           |                    | もやしとほうれん草のナムル | もやし、ほうれん草、にんじん、さとう、塩、しょうゆ、ごま油                    |
|           |                    | ひじきの煮物        | にんじん、ひじき、干しいたけ、油揚げ、しょうゆ、みりん、さとう                  |
|           |                    | フルーツ          | みかん缶                                             |
| 8日<br>(水) | 909 kcal           | 鶏ごぼうごはん       | 鶏肉、ごぼう、干しいたけ、米油、さとう、しょうゆ、酒、みりん                   |
|           |                    | 肉じゃがコロッケ      | (じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、牛肉、しょうゆ、さとう、パン粉)、米油              |
|           |                    | ブロッコリー        | ブロッコリー、昆布茶                                       |
|           |                    | かんぴょうとツナのサラダ  | かんぴょう、ツナ、キャベツ、きゅうり、玉ねぎ、ノンエッグマヨネーズ、塩、こしょう         |
|           |                    | 玉ねぎの卵とじ       | にんじん、玉ねぎ、ねぎ、卵、しょうゆ、さとう、みりん                       |
| わらび餅      | (さとう、水あめ、でんぷん、きなこ) |               |                                                  |
| 9日<br>(木) | 867 kcal           | さばのみそ煮        | さば、さとう、酒、しょうゆ、土生姜、赤みそ、みりん                        |
|           |                    | もやし炒め         | ニラ、太もやし、キャベツ、にんじん、塩、こしょう、中華の素、米油                 |
|           |                    | ココロ大学芋        | さつまいも、米油、大学芋たれ                                   |
|           |                    | こんにゃくのおかか煮    | こんにゃく、さとう、しょうゆ、かつお節、一味                           |

| 日・曜日       | エネルギー           | メニュー         | 食 材 等                                                               |
|------------|-----------------|--------------|---------------------------------------------------------------------|
| 10日<br>(金) | 827 kcal        | タンドリーチキン     | 鶏肉、塩、こしょう、ヨーグルト、カレー粉、パプリカ、しょうゆ、みりん                                  |
|            |                 | コールスローサラダ    | キャベツ、きゅうり、コーン、玉ねぎ、さとう、しょうゆ、酢、塩、米油                                   |
|            |                 | ウインナーポテト     | じゃがいも、ウインナーソーセージ、塩、こしょう、米油                                          |
|            |                 | フルーツ         | パイ缶                                                                 |
|            |                 | コンソメスープ      | ベーコン、玉ねぎ、しめじ、コンソメ、塩、こしょう                                            |
| 13日<br>(月) | 881 kcal        | 厚揚げのホイコウロウ   | 豚肉、厚揚げ、キャベツ、ピーマン、にんじん、ガーリックパウダー、土生姜、テンメンジャン、赤みそ、しょうゆ、酒、さとう、酢、米油、片栗粉 |
|            |                 | 大根サラダ        | 大根、ハム、きゅうり、ノンエッグマヨネーズ、塩、こしょう、ごま                                     |
|            |                 | 大豆と煮干しの揚げ煮   | 大豆、片栗粉、いりこじゃこ、米油、さとう、しょうゆ                                           |
|            |                 | 漬け物          | きゅうり漬け                                                              |
| 16日<br>(木) | 854 kcal        | フィッシュアンドチップス | 白身魚、塩、こしょう、小麦粉、卵、フレンチポテト、米油                                         |
|            |                 | ナポリタンスパゲティ   | スパゲティ、ウインナーソーセージ、にんじん、玉ねぎ、米油、ガーリックパウダー、ケチャップ、ソース、塩、こしょう、コンソメ        |
|            |                 | グリーンサラダ      | キャベツ、きゅうり、枝豆、ごま油、酢、しょうゆ、さとう、塩                                       |
|            |                 | チーズ          | チーズ                                                                 |
|            |                 | 漬け物          | 福神漬け                                                                |
| 17日<br>(金) | 895 kcal        | ハヤシライス       | 牛肉、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、米油、ハヤシルウ、ケチャップ、塩、こしょう、コンソメ                        |
|            |                 | コーンフライ       | (とうもろこし、牛乳、小麦粉、パン粉、塩、さとう)、米油                                        |
|            |                 | イタリアンサラダ     | 赤パプリカ、水菜、きゅうり、キャベツ、イタリアンドレッシング                                      |
|            |                 | フルーツミックス     | パイ缶、黄桃缶                                                             |
| 20日<br>(月) | 871 kcal        | ブロッコリー       | ブロッコリー、昆布茶                                                          |
|            |                 | マーボー豆腐       | 豆腐、豚挽肉、土生姜、にんじん、玉ねぎ、ねぎ、米油、みそ、赤みそ、しょうゆ、さとう、酒、豆板醤、片栗粉                 |
|            |                 | 春巻き          | (キャベツ、玉ねぎ、にんじん、豚肉、春雨、ねぎ、ひじき、土生姜、小麦粉、油、オイスターソース)、米油                  |
|            |                 | 春雨サラダ        | キャベツ、きゅうり、にんじん、春雨、さとう、酢、しょうゆ、ごま油                                    |
|            |                 | フルーツ         | デコボン                                                                |
| うずら卵煮      | うずら卵、さとう、しょうゆ、酒 |              |                                                                     |
| 22日<br>(水) | 810 kcal        | 五目チャーハン      | 豚粗挽き肉、玉ねぎ、ピーマン、にんじん、米油、しょうゆ、塩、こしょう、中華の素                             |
|            |                 | ちくわのカレー揚げ    | ちくわ、カレー粉、小麦粉、米油                                                     |
|            |                 | にんじんしりしり     | にんじん、鶏挽肉、卵、米油、さとう、しょうゆ、塩、こしょう                                       |
|            |                 | フルーツ白玉       | 白玉団子、黄桃缶                                                            |
| 23日<br>(木) | 823 kcal        | 即席漬け         | 白菜、塩、塩昆布                                                            |
|            |                 | 油淋鶏          | 鶏肉、しょうゆ、酒、片栗粉、米油、土生姜、青ねぎ、白ねぎ、酢、さとう                                  |
|            |                 | 切干大根のあっさりナムル | 切干大根、にんじん、ほうれん草、酢、さとう、塩、しょうゆ、ごま油                                    |
|            |                 | 粉ふきいも        | じゃがいも、塩、こしょう、パセリ                                                    |
| フルーツ       | いちご             |              |                                                                     |