令和6年（2024年）3月　　中学校給食献立表［ アレルギー対象食品使用献立一覧表 ］　　貝塚市学校給食会

日・曜日	献立名	小麦	そば	卵	乳	落花生	えび	かに	あわび	いか	いくら	オレンジ	キウイフルーツ	牛肉	くるみ	さけ	さば	大豆	鶏肉	豚肉	まつたけ	もも	やまいも	りんご	ゼラチン	バナナ	カシューナッツ	ごま	アーモンド
1日(金)	牛乳				●																								
	わかめごはん																												
	和風ハンバーグ・もやしの炒め物	●																●	●	●									
	みつばと根菜のスパゲッティ	●																●		●									
	ほうれん草のサラダ																			●									
	ひなあられ																	●											
4日(月)	牛乳				●																								
	ごはん																												
	肉じゃが	●												●				●											
	茎わかめの炒め煮	●																●		●								●	
	ホキのバーベキューソース	●																●						●					
	フルーツミックス																												
5日(火)	牛乳				●																								
	ごはん																												
	タコライス	●																●	●	●									
	カレーボール	●																●	●	●				●					
	コールスローサラダ																			●									
	ベビーチーズ				●																								
6日(水)	牛乳				●																								
	ごはん																												
	鮭のおろしたまねぎだれ	●														●		●											
	かぼちゃの煮物	●																●											
	キャベツとツナのサラダ	●																●										●	
	しば漬け																	●											
7日(木)	牛乳				●																								
	ごはん																												
	豚キムチ	●																●		●				●				●	
	にらまんじゅう	●																●		●									
	いちごクレープ・ゆでブロッコリー																	●											
	マヨネーズ																	●											
8日(金)	アシドミルク				●																								
	ごはん																												
	カレーライス	●												●						●									
	チキンカツ	●																	●										
	海藻サラダ																												
	福神漬け	●																●											
11日(月)	牛乳				●																								
	ごはん																												
	三色そぼろ丼	●		●														●	●	●									
	キャベツとベーコンの炒め物	●																●	●	●									
	小松菜の海苔和え	●																●											
	大学いも																	●											
12日(火)	牛乳				●																								
	ごはん																												
	ホキの竜田揚げ・いんげんの炒め物	●																●											
	春雨のひき肉炒め	●																●		●								●	
	かぼちゃサラダ																			●									
	やみつきキャベツ	●																●										●	
14日(木)	牛乳				●																								
	ごはん																												
	鶏肉のから揚げ・もやしとピーマンの炒め物	●																●	●										
	にんじんしりしり	●																●										●	
	ガトーショコラ・ゆでブロッコリー																	●											
	ねぎみそ																	●										●	
15日(金)	牛乳				●																								
	コッペパン	●																											
	グラタン風	●			●													●	●	●									
	野菜ソテー	●																●	●	●									
	たらフライ・ゆでキャベツ	●																●						●					
	いちごジャム																												
18日(月)	牛乳				●																								
	ごはん																												
	ビビンバ	●												●				●										●	
	キムチとにらの炒め物	●																●						●					
	ほうれん草のオムレツ・キャベツとハムの炒め物	●		●														●	●	●									
	チンゲン菜の昆布和え	●																●											

献立は内容を一部変更する場合があります。

日・曜日	献立名	小麦	そば	卵	乳	落花生	えび	かに	あわび	いか	いくら	オレンジ	キウイフルーツ	牛肉	くるみ	さけ	さば	大豆	鶏肉	豚肉	まつたけ	もも	やまいも	りんご	ゼラチン	バナナ	カシューナッツ	ごま	アーモンド
19日(火)	牛乳				●																								
	チャーハン																	●	●	●								●	
	タッカルビ	●																●	●									●	
	いかのチリソース	●								●								●										●	
	中華あえ	●																●		●								●	
	無限ピーマン	●																●										●	
21日(木)	ジョア（ブルーベリー）				●																								
	ごはん																												
	セルフペッパーライス	●												●				●	●	●								●	
	わかさぎの天ぷら	●																											
	ほうれん草のおかか和え	●																●											
	みたらし団子	●																●											

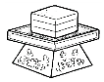
3月3日は「桃の節句」「上巳(じょうし)の節句」とも呼ばれ、子どもの健やかな成長と幸せを願う日です。ひな祭りには古くから伝わる伝統的な祝い料理があり、春の訪れを伝える旬の食材が使われています。

ひなあられ

1日(金)の給食に出ます!

江戸時代、ひな人形を持って野山や海辺に出かけ、おひな様に春の景色を見せる「ひなの国見せ」という風習がありました。その時に一緒に持って行ったのがひなあられです。ひし餅を外で食べるために砕いて作ったともいわれています。

ひし餅



ひし餅の色や色の並び順は家庭や地域によって様々です。桃（赤）色は魔除け、白色は子孫繁栄・長寿、緑色は健康・厄除けの意味があります。

はまぐりのお吸い物

はまぐりは対になっている貝以外とは決して合わさりません。

そのことから夫婦の仲のよさをあらわすとされています。

ちらし寿司

ちらし寿司にはたくさんの具材が使われます。えびは「長生き」、れんこんは「見通しがきく」など、祝いの席にぴったりな縁起の良い具材が入ります。

春休みに朝食を自分で作ってみよう！

朝食は脳や体を目覚めさせ、エネルギーを補給するうえでとても大切です。長い休みの間も朝寝坊をせずに早起きをして、毎日必ず朝食を摂るようにしましょう。春休みに朝食を自分で作ってみるのはどうでしょうか。家にある材料で簡単な料理を作ったり、前日の夕食の残りをアレンジしたりするのも良いでしょう。栄養バランスに気をつけて春休みに取り組んでみましょう。