



3月献立表



弥生
(あびり)

令和7年2月28日 小松川中学校

*食材の都合により献立を変更する場合があります。

今月は3年生の卒業リクエスト給食・3年生考案の家庭科献立、目白押し！

3年生が小松川中学校の給食を食べる日はあと10日となりました。将来、学校関係の仕事につかない限り、ほとんどの人が給食から卒業します。3年生の給食委員を集めて全ての給食レシピを見せ「卒業リクエストの項目はみんなで決めてね」とお願いしました。クラスの意見をまとめて項目を見るだけでわくわくするようリクエストアンケートを作ってくれた3年給食委員のみなさん、ありがとうございました。

集計結果を受けて、2月の最終週～卒業式までの間にランキング6ジャンル～5位をできる限り織り込んだ献立をてました！献立表の中で献立名の後にマルで囲われた数字が入っているものは卒業リクエストの順位です。集計結果は裏面にあります。ぜひ見てください。

全校で、3年生が選んだ給食を美味しく味わいましょう！



Be ambitious!!

給食12:35 3日(月)	給食12:35 4日(火)	給食12:35 5日(水)	給食12:35 6日(木)	給食12:35 7日(金)
ひな祭り 688 kcal 牛乳 ちらし寿司 松風焼 すまし汁(ひなかまぼこ)	3年C組 生徒考案献立 763 kcal 牛乳 照り焼きチキンバーガー④ マカロニサラダ かき玉汁③	3年A組 生徒考案献立 901 kcal 牛乳 クリームパスタ パリパリサラダ② アポロ風味苺チョコケーキ	3年D組 生徒考案献立 777 kcal 牛乳/花みかん ごはん 鶏の唐揚げ② ツナと青菜のごま和え 春雨スープ④	セレクト給食 894 kcal 牛乳 ビスキュイパンセレクト (キャラメル or ミルティ-) チキンパブリカ ツナとチーズのサラダ③
ひな祭りの起源は「上巳(じょうし)の節句」という邪気払いのための行事でした。それが女の子のための節句に変化したのは江戸時代頃からです。すまし汁にはちょっと変わった柄のかまぼこを使います。お楽しみに🍵	3年生の家庭科献立です！この日3年C組の生徒考案の献立です。コンセプトは「みんながメニューを聞いただけで嬉しくなるメニュー」を受けて人気のメニュー目白押し！照り焼きチキンバーガー・パン部門の第4位、かき玉汁は汁物部門の第3位でした。	3年生の家庭科献立です！この日3年A組の生徒考案の献立です。コンセプトは「給食で食べてみたい・食べたいレシピ」でケーキは加藤さん考案のオリジナルレシピです。パリパリサラダは副菜部門の第2位でした。	3年生の家庭科献立です！この日3年D組の生徒考案の献立です。コンセプトは「全校生徒みんなが楽しめる給食」ということでアレルギー対応に配慮したメニューになりました。鶏のから揚げは主菜部門の第2位、春雨スープは汁物部門の第4位でした。	3学期最後のセレクト給食は3年生給食委員が項目を決めました。なんと…ビスキュイセレクトのリバイバル！上にかける生地の味付けを変えての実施です。ツナとチーズのサラダは副菜部門の第3位でした。
給食12:35 10日(月)	給食12:35 11日(火)	給食12:35 12日(水)	給食12:35 13日(木)	給食12:35 14日(金)
3年B組 生徒考案献立 817 kcal 牛乳 チキンカレー② もやしとわかめのツナサラダ カルビスゼリー①	牛乳 ごはん レバーのごまがらめ 切干大根のナムル 豆乳みそ汁	牛乳 キムチ炒飯② 肉じゃが③ 春雨サラダ	3年E組 生徒考案献立 702 kcal 牛乳 さとう揚げパン② 小松菜ツナごまサラダ ABCスープ② オレンジ	牛乳 ごまごはん 鰹のうまだれ焼き 野菜の辛子醤油和え 豚汁①
3年生の家庭科献立です！この日3年B組の生徒考案の献立です。コンセプトは「みんなが美味しく食べることができる給食」で王道の人気メニューになりました。チキンカレーはごはん部門の第2位、カルビスゼリーはデザート部門の第1位でした。	毎日お祭りのような給食も3年生が居ない日はひと休み。鉄分たっぷりのレバーをメインにしカルシウムと食物繊維の多い切り干し大根をナムルにして添えました。味噌汁は豆乳のまろやかな味わいとコクで塩分が抑えられます。	キムチ炒飯はごはん部門の第2位、肉じゃがは主菜部門の第3位でした。キムチ炒飯は普段は卵と豚肉を入れますが今回は特別対応がある人も気兼ねなくお代わりできるように卵なし・豚肉なしにしました。	3年生の家庭科献立です！この日3年E組の生徒考案の献立です。コンセプトは「絶対美味しい！初挑戦！」たくさん悩んで周囲の人の意見を聞いた砂糖の揚げパンは考案生徒のこだわりです。揚げパンはパン・麺部門の第2位、ABCスープは汁物部門の第2位でした。	*3年生は給食プチイベント* 豚汁は汁物部門の第1位でした。鰹は鉄分が多く成長期におすすめの魚です。さて、3年生には給食プチイベントを企画しています。デザート部門第1～5位はそちらに組みました。3年生のみなさんはお楽しみに☆
給食12:35 17日(月)	給食12:35 18日(火)	19日(水)	20日(木)	給食12:35 21日(金)
791 kcal 牛乳 梅茶漬け① ジャンボ餃子① 無限ピーマン④	768 kcal 牛乳 焼肉丼③ ポテトのチーズ焼き② 果物(いちご)②	卒業式 	春分の日 	754 kcal 牛乳 トマトと鶏のパンネ オニオンスープ 青のりポテトビーンズ
梅茶漬けはごはん部門の第1位、ジャンボ餃子は主菜部門の第1位、無限ピーマンは副菜部門の第4位でした。梅やピーマンなどのひとくせある食材が卒業リクエスト給食の上位に入ってきたにはびっくりしました。	卒業式の前日なので、卒業リクエストは意識しつつ、配りやすく食べやすい献立にしました。焼き肉丼はごはん部門の第3位、ポテトのチーズ焼きは副菜部門の第2位、いちごはデザート部門の第2位でした。卒業おめでとう！	卒業しても牛乳飲んでね！ 		小さく切ったじゃがいもと、薄く衣をまとった大豆をこんがり上げて、青のり塩でまぶした青のりポテトビーンズは隠れた人気メニュー♪大豆をおいしく揚げるコツは、乾物大豆を硬めに茹で上げ、じっくり揚げて水分をしっかり油と交換させることです。
給食12:35 24日(月)	<div style="border: 2px dashed orange; padding: 10px;"> <p>12月の食育だよりでお知らせたとおり、11～12月に家庭科の柳岡先生とコラボ授業として、3年生に食育の授業を実施しました。1コマ目は、6つの食品群を中心に栄養についての講義をしました。2コマ目は、学んだことを活かして給食のレシピを考えるという演習をしました。</p> <p>3年生に考えてもらったオリジナル給食は、各クラスから1人選んで、3月の給食で実施します…と予告し、みんな一生懸命考えてくれました。どれも素晴らしい献立で、悩みに悩んでいた末に選出しました。</p> <p>選出された生徒は、栄養教諭と相談しながら栄養価や調理作業、卒業リクエストアンケート上位献立との微調整をしました。</p> <p>詳細は次号の食育だより最終回にて。</p> </div>			
712 kcal 牛乳 あげぼのごはん 卵の千草焼き 小松菜ともやしの昆布漬 豆腐の味噌汁	「終わりと始まり」を感じさせる「あげぼ(日の出前頃)ごはん」がメインの献立です。卵の千草焼きは名前の通り具たくさん、野菜とチーズで明るい色に仕上げます。来年度もがんばりましょうね^^			