

令和3年3月分

Main table of school lunch menus for March, organized by date (1st to 23rd). Each day's menu includes items like rice, meat, vegetables, and dairy, with their respective energy and nutrient values. Special notes and illustrations are included for certain days.

【給食献立表の見方】
①献立名は太線・下線入り、その他は使っている食品名と1人分の分量(g)です。
②のマークの日は、スプーンも持参してください。
③食品名に☆印があるのは大東市の6大アレルギー(卵・乳・乳製品・小麦・えび・ナッツ・ごま、ごま油)です。
◇はしは、忘れずに毎日持って来ましょう。
◇使った後は、きれいに洗って清潔にしておきましょう。
『加工食品のアレルゲンの記載について』
加工食品の食品名の後に()で記載しています。
【例】パン(小麦・乳) ※乳は脱脂粉乳です。

Table titled '中学生の1人1食あたりの平均栄養摂取量' (Average nutrient intake per student per meal). It compares 'Average Nutrient Intake' (809 kcal, 15% fat, 27% calcium, 3.3mg iron, 275 vitamins, 4.5g fiber, 2.3g salt) with 'School Lunch Intake Standard (Middle School Students)' (830 kcal, 13-20% fat, 25-30% calcium, 4.0mg iron, 300 vitamins, 6.5g fiber, 2.5g salt).

☆学校給食の食材料は、保護者からの給食費のみで運営されています。給食費はきちんと入金して下さい。
☆気象状況などの影響で、一部食材が変更になることがあります。その場合は、学校を通じてお知らせします。

5日(金) 諸福中学校3年生考案 スペシャル献立
献立のポイント・メッセージ
出来るかぎり、和食にしてみました。
今、かなり和食離れが進んでいて、「お昼はファーストフード店で」などの声もしばしば耳にします。
なので、日本の文化を大切にするという意味もかねての和食の献立をたててみました。

3月の新献立
5日(金) とりすき焼風にごみ 卯の花(枝豆・ひじき) 雷こんにゃく(諸福中スペシャル)
8日(月) 泉たこのからあげ
今月も新献立ができます。お楽しみに!

4日(木) メロンパン
メロンパンは、日本発祥のパンで、パン生地の上に薄く伸ばしたビスケット生地をのせて焼いたパンです。
開発された当初のメロンパンはオムライス型を使用しており、ビスケット生地は使わず、中には白あんが入っていました。近年、日の出の形をまねて、円形の上にビスケット生地をのせたパン、サンライズが誕生しました。サンライズはオムライス型のメロンパンとは別物でしたが、マスクメロンに形が似ているサンライズも混同されてメロンパンと呼ばれるようになりました。

9日(火) 卒業
卒業生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。中学校で給食を食べる日も残り少なくなりましたね。
給食では9日(火)に卒業のお祝いとして卒業ケーキが付きまます。今までの給食を思い返しなが、給食の時間を過ごしてくださいね。