

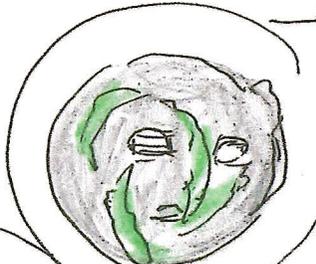
# 給食だより

志木市立宗岡中学校  
令和七年 3月号

厳しくピリピリした空気が暖か、やわらかく変化してきた今日の頃。  
3月は1年間のまよの月です。自分の中でけじめをつくり  
整理 整頓していきましょうね。



春のお祝い  
ちし寿司



豆腐となるとの  
味噌汁



不毎チキン

梅干しの入ったタレに漬けた  
鶏肉を油でカラッと揚げます!

三月三日

春を無事に迎えられることの喜びを感じよう

桃の開花と重なる、桃の節句  
桃の木は邪気を祓う神聖な木とされてきました。

## ひなまつり

これからも目が元気で過ごさせよう!!

2011年3月11日、午後14時46分に発生した  
東北地方太平洋沖地震から今年で15年目です。  
今までに、どこかで、様々な形で、東北の復興、応援に  
関わる給食をした人も、いるのではないのでしょうか?  
今年、宗岡中学校からは、仙台産の「せり」を使ったお釜局  
風の汁物で、東北の方々の応援をしましょう!!



焼き鮭とコーンの  
ご飯

がんづき

せり釜局風  
鶏汁



仙台のせり

仙台では根をきれいに洗って  
根ごと食べます。  
香りがとっても良いです。

## 3.11をわすれな

## おはなしごはん

11ぴきのねこと  
おしほうどり



3月17日(火)

給食室では8人の調理員さんが  
約300個のゴロッッパを丸めまわが、  
とらねこ大将率いる10ぴきのねことでは  
ほたてで何個丸めることになったで  
しょう... たこさん丸めていきますよ~!

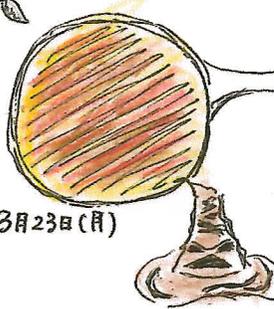
おじいさんの  
おたんごスープ



今日は  
ラッキー  
パイが入ってます!

3月18日(水)

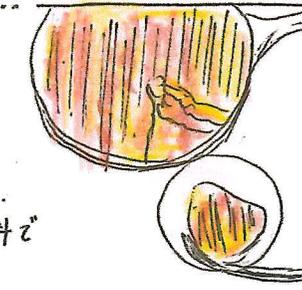
おいしかったあの口を  
再現したい...でも  
なかなか近づけない...  
そんな日は、この給食が  
角を突いてくれるかも  
しれませんね。



3月23日(月)

大広間の食事シーン  
あって、魔法学校の  
給食だよな。  
おいしいな料理が  
並んでいて... いいな~、

イギリスの伝統的な  
家庭料理です。  
イギリスでは羊の肉を  
玉ねぎと人参と火にかけて、  
トマト缶やソース、香辛料で  
味や風味をつけて。  
その上にマッシュしたじゃがいもを  
のせて、オーブンで焼いた  
料理です!



給食の. (5人分)		<ミート>	
じゃがいも	360g	油	小1
牛乳	1/2 cup	にんにく	1片
バター	10g	牛ひき肉	100g
塩	適量	赤ワイン	小1
白こしょう	適量	塩	適量
		黒こしょう	適量
		玉ねぎ	1/4
		人参	25g
		ひよこ豆	20g
		ホーランド缶	100g
		薄力粉	5g
		ソース	5g
		パセリ・タイム・セージ	適量

## シェパズパイ

1年間宗岡中学校の給食にご理解、ご協力  
頂き、ありがとうございます。  
給食室から職員室から、景多からみんなの成長を  
楽しみにそして祈り続けてきました。  
自分では気づいていないかもしれないけれど、  
中学生として人として体も心も一番成長する時期だから  
やっぱり、しっかり食べてもらおうと思って、献立を立て  
ました。  
ね、やっぱり食べると元気が出て、元気になると  
やる気が出てくるものだから、何となく元気が出ない  
な~という日は、しっかりごはん食べて下さいね。  
そして、元気があれば何でもできる!!  
皆様の健やかな成長と笑顔!!  
ありがとうございます!!

