



3月分予定献立表



こ ん だ て め い					お も な し ょ く ざ い り ょ う			たんぱく質 (g) エネルギー (Kcal)	びごう	こ ん だ て について	
ひ	ようび	しゅじょく つけるもの	ぎゅう にゅう	しよっ きぐ	おかず	おもにからだをつくるもの になるしょくひん	おもにエネルギーのもと になるしょくひん				おもにからだのちよしを ととのえるものになるしょくひん
桃(もも)の節句(せつく)											
1	水	ちらしずし			すましじる さわらのこうみやき キャベツとなのはのおひたし (いとけずりぶし) (パックしょうゆ) さんしょくひしもちゼリー	えび あぶらあげ ぎゅう にゅう どうふ ちらしま ぼこ かつおぶし さわら	こめ あぶら さとう でん ぷん ひしもちゼリー	にんじん ごぼう しいたけ れんこん グリンピース み つばしょうが キャベツ な ばな	28 599	ゼリーにはスプーンがつ きます。	<small>がつ こんだてもくひよう</small> 3月の献立目標 <small>はる おとす かん こんだて</small> 「春の訪れを感じさせる献立」 <small>だんだん</small> と寒さがやわらいでくる時 期です。給食でも旬の食材や行事食 で春の訪れを表現して
2	木	きなこあげパン (パ①)			ワントンスープ (汁③) くるまめサラダ (たまねぎドレッシング) でこぼん	きなこぎゅうにゅう ぶた もも くるまめ	ミルクパン あぶら さとう ワントンのかわ ごまあぶ らドレッシング	しょうが にんじん たけの こねぎ なら キャベツ でこぼ ん	19.8 551	あげパンにはかみナブキ ンがつきます。 でこぼんのたべのこし は、しかくいフライヤーに かえます。	
大分県(おおいたけん)の郷土料理(きょうどりょうり)											
3	金	とりめし			のっぺじる さばのおしおやき きよみオレンジ	とりむね ぎゅうにゅう あ ぶらあげ さば	こめ あぶら さとう さとい も でんぷん	しょうが ごぼう にんじん だいこん ねぎ きよみオレ ンジ	26.7 579	きよみオレンジのたべの こしは、しかくいフライ ヤーにかえます。	<small>ついたちすい もも せつく</small> 1日(水) 桃の節句 <small>もも せつく おんな こ すこ</small> 桃の節句とは、女の子の健やかな 成長を願うひな祭りのお祭りです。
6	月	ごはん (カットのり)			とんじる (汁⑤) さわらのてりやき はくさいとあぶらあげのにびたし	ぎゅうにゅうのり ぶたば ら あかみそ しろみそ さ わら あぶらあげ	こめ あぶら さとう でん ぷん	にんじん ごぼう だいこん ぶなしめじ ねぎ こんにやく しょうが はくさい こまつな	27.4 603		ちらしずしは見た目が華やかで、か つ縁起のよい食材が使われているた め、桃の節句によく食べられます。
7	火	あまなつとうパン			カレーうどん (め①) かぼちゃのてんぷら かいそういりだいこんサラダ (かんきつドレッシング)	ぎゅうにゅう ぶたかた か いそうミックス	あまなつとうパン めん あ ぶら こむぎこ こめこ し ろごま	にんじん たまねぎ ねぎ ほ うれんそう かぼちゃ だい こん キャベツ	22.5 651		菜の花は春の訪れを知らせてくれ る代表的な野菜です。独特の苦みが
8	水	かりかりうめごはん (飯④)			にくじゃが (煮①) ほうれんそうとえのきののりあえ (きざみのり) (わふうドレッシング) いよかん	ぎゅうにゅう ぶたロース のり	こめ あぶら じゃがいも さとうドレッシング	うめしょうが たまねぎ にん じん しらたき ほうれんそう えのきたけ いよかん	18.9 557	いよかんのたべのこし は、しかくいフライヤーに かえます。	ありますが、それが春の味わいとして この好まれています。
9	木	シュガークツペ			トマトふみのやさいスープ サーモンのムニエル フルーツしらたま (フ①)	ぎゅうにゅう ペーコン サーモン	シュガークツペパン こめ こ あぶら しらたまもち さとう	にんにく かぶ にんじん た まねぎ セロリー パセリトマ ト みかん もも パイナップ ル	23.1 685		<small>みつが きん おおいたけん きょうどりょうり</small> 3日(金) 大分県の郷土料理 のっぺ汁とは、山国川の周りに伝わ る料理です。お肉を使わない、野菜 の入った汁です。
東京都平和(とうきょうとへいわ)の日(ひ)											
10	金	さつまいもごはん (すくなめ)			へいわのひのすいとんじる やししやも(ぜんがくねん2はん) うのはないため	ぎゅうにゅう ししやも お から あぶらあげ	こめ さつまいも あぶら く ろごま すいとん さとう	にんじん だいこん ごぼう のらぼうな ねぎ	24.2 593	さつまいもごはんは、すく なめです。	鶏飯は、吉野地区に伝わる家庭料 理です。鶏肉とごぼうを醤油や砂糖 などで炒めた具を、炊き上がったご飯 に混ぜ込んだ料理です。
13	月	ごはん			たけのこいりマーボーどうふ (煮②) こんにやくサラダ (野③) (ちゅうかドレッシング) きよみオレンジ	ぎゅうにゅう どうふ ぶた もも あかみそ	こめ あぶら さとう ごまあ ぶら でんぷん しろうごま ドレッシング	しょうが にんにく ねぎ たけ のこ サラダこんにやく だい こん キャベツ きよみオレ ンジ	27.9 613	きよみオレンジのたべの こしは、しかくいフライ ヤーにかえます。	大分県の佐賀関沖では、「関さば」
14	火	さつまいも むしパン			みそラーメン (め②) ごぼうスティックあおのりふみ (揚①) とうきょうさんいとかんてんのサラダ (パンパンジードレッシング)	ぎゅうにゅう ぶたもも な ると あかみそ あおのり かんてん	さつまいもむしパン ちゅ うかめん あぶら しろうごま ごまあぶら こめこ でん ぷん ドレッシング	にんにく にんじん もやし ねぎ しょうが ごぼう キャベ ツ	21.2 571		というブランドさばが 獲れます。
15	水	カレーライス (飯②)			じゃこだいこんサラダ (ノンオイルしそドレッシング) でこぼん	ぶたばら ぎゅうにゅう ち りめん	こめ あぶら じゃがいも ごまあぶら	にんにく しょうが たまねぎ にんじん りんご だいこん みずな でこぼん	18.5 605	でこぼんのたべのこし は、しかくいフライヤーに かえます。	<small>とおか きん とうきょうとへいわ ひ</small> 10日(金) 東京都平和の日 裏面に説明があります。

こんだてめい				おもなしょくざいりょう			たんぱく質 (g) エネルギー (Kcal)	びこう	こんだてについて	
ひ	ようび	しゅしょく つけるもの	ぎゅう にゅう	しよっ きぐ	おかず	おもにからだをつくるもの になるしょくひん				おもにエネルギーの もとになるしょくひん
16	木	こめこうずまきパン (いちごジャム)	(飲) コーヒー (①)	フォーク スプーン	オニオンスープ カップコロッケ (焼①) さんしょくアーモンドサラダ (野②) (ソイドレッシング)	コーヒーマルク ベーコン ぶたもも クリーム チーズ	こめこパン いちごジャム あぶらじゃがいも バター パンこアーモンドドレッシング	たまねぎ にんじん パセリ キャベツ ブロッコリー	カップコロッケのたべのこ しはしょっかんに、カップ はしかくいフライヤーに かえます。	17日(金) 卒業祝い 6年生の門出を祝うメニューです。 赤飯の赤色は、あずき やささげなどの 赤色の豆を煮た汁とお米を一緒に炊 き込むことによってつきます。赤色に は魔除けの力があるとされ、お祝い の席で食べられるようになりました。
17	金	せきはん	牛乳	箸	かきたまじる とりのからあげ (揚②) きんぴらごぼう (炒②)	ささぎぎゅうにゅうたまご ちらしかまぼことりも も	こめもちごめ あぶらくろ ごま でんぶん さとう	ねぎ こまつなしょうが れん こん ごぼう にんじん こ んにやく		
21	火	ピザ (パ②)	牛乳	フォーク スプーン	ベーコンとはくさいのスープに スイートポテト (炒①) でこぼん	チーズ ハム ぎゅうにゅう ベーコン	ピザクラスト オリーブあ ぶら さつまいも バター さとう	ピーマン たまねぎ にんにく トマト はくさい にんじん ぶ なしめじ でこぼん	ピザにはかみナプキンがつ きます。 でこぼんのたべのこしは、し かくいフライヤーにかえしま す。	
22	水	ピピンパ (飯①) (にくごはん)	牛乳	フォーク スプーン	(ゆでやさい・みそだれ) キムチワンタンスープ (汁①) アイスクリーム (デ①)	ぶたもも あかみそぎゅう にゅう	こめ あぶらさとうごまあ ぶらしろごま ワンタンの かわ アイスクリーム	にんにくしょうがもやしほ うれんそうにんじん はくさ いたまねぎ えのきたけ ね ぎ	ぎゅうにゅうの 牛乳を飲みましょう! 寒い時期は、牛乳の 飲み残しが増えて います。骨や体の 健康のためにも ぜひ飲みましょう。	
※材料の都合等により献立が変更になる場合があります。 ※28年度3月分の給食費の口座引き落としは、3月31日(金)です。納め忘れのないようお願いいたします。						ふっさしの へいきんえいようか	エネルギー 617 キロカロリー	たんぱく質 23.6 グラム		



3月は思い出し給食月間です!

6年生の皆さん、もうすぐ卒業ですね。

福生市の学校給食センターでは、皆さんの心に残る給食にしたいという思いから、3月を「思い出し給食月間」としています。これは、昨年の12月に行った福生市立の小学校6年生全員を対象としたアンケート調査の中で、「もう一度食べたい給食」として上位になったメニューを、3月の献立にできるだけ取り入れるというものです。

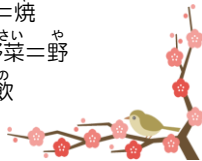
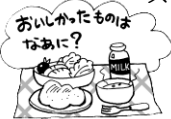
★1位～5位のメニューは献立表に次のように示しています。丸数字は順位です。

【例】飯① (ご飯類の中で1位のメニューという意味)

ご飯=飯 パン=パ めん類=め あげ物=あ やき物=焼

スープ・汁物=汁 炒め料理=炒 煮込み料理=煮 ゆで野菜=野

フルーツ・フルーツ缶=フ デザート=デ 飲み物=飲



3月10日(金)「東京都平和の日」の献立について

昭和20年、3月10日の明け方、大空襲により東京では10万人ともいわれる多くの命が一瞬にして奪われました。東京都では、このような悲惨な出来事を二度と繰り返さないことを誓い、平成2年7月、「東京都平和の日条例」を制定し、3月10日を「東京都平和の日」と決めました。

戦争中や戦後は食料不足が深刻で、人々は少ないお米をなんとか増やして少しでもお腹を満たそうと、お米と一緒にさつまいもやじゃがいも、豆などを炊くこともありました。

また、小麦粉を水で練って作るすいとんは、お米の代わりとしてよく食べられました。当時のすいとん汁は、今のような具たくさんなものではなく、具の少ない質素なものでした。

福生市の給食センターでは、10日の献立を「東京都平和の日の献立」としました。

皆さんはこの日の給食を食べて、何を感じるでしょうか。

※給食では皆さんが食べやすいように、ある程度アレンジをして提供します。

