



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	しゅしょく つけるもの	の もの	しよ 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うしを ととのえるものになるしょくひん			
1	木	カレーライス (ごはん)			(カレー) こんぶいりサラダ はっさく	ぶたにく だいずいりりょう こんぶ	こめ あぶら じゃがいも	にんにくしょうが たまねぎ にんじん キャベツ はっさく	17.6 668		がつ こんだてむくひょう 3月の献立目標 はる おとず かん こんだて 「春の訪れを感じさせる献立」
桃(もも)の節句(せつく)											
2	金	ちらしずし			すましじる さわらのみそだれがけ キャベツとなのはなのおひたし	とりにく あぶらあげ さわ ら だいずいりりょう とうふ かつおぶし ちらしかまぼこしろみそ	こめ あぶら さとう ごまあぶら	にんじん れんこん ほししいたけ グリンピース みつばしょうが キャベツ なばな	44.6 750		ふつかきん もも せつく 2日(金) 桃の節句 もも せつく おんな こ すこ 桃の節句とは、女の子の健やかな せいちよう わが まつ 成長を願うひな祭りのことで、「上 巳(せつく)の節句」ともよばれています。
5	月	ごはん			じゃがいものみそしる とりにくのてりやき やさしいため	だいずいりりょう あぶらあげ しろみそ あかみそ とりにく ぶたにく	こめ あぶら じゃがいも さとう	こまつな ねぎ しょうが にんにく たまねぎ にんじん キャベツ ピーマン	28.3 620		ちらしずしは見た目が華やかで、か えんぎ しょくざい つか 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。 な はな はる おとず し 菜の花は春の訪れを知らせてくれ だいりょうできやさい どりく にが る代表的な野菜です。独特の苦みが ありますが、それが春の味わいとし この て好まれています。
6	火	ジャンバラヤ			やさしいスープ さけのこうそうぱんこやき いよかん	とりにく ウインナー だいずいりりょう ベーコン さけ	こめ あぶら じゃがいも こめパンこ オリーブあぶら	にんにく たまねぎ にんじん コーン あかピーマン ピーマン キャベツ ぶなしめじ いよかん	27.5 632		また、鱈は魚へんに春と書き、春の おとず し さかない 訪れを知らせる魚と言われていま
7	水	きなこあげパン			はるさめスープ れんこんとえだまめのサラダ おこめのパバロア	きなこ だいずいりりょう ぶたにく	こめこパン あぶら さとう はるさめ ごまあぶら ごま おこめのパバロア	しょうが にんじん もやし ねぎ いら れんこん えだまめ	17.7 568		す。
8	木	やきとりどん (ごはん・きざみの り)			(やきとりどんのぐ) にびたし きよみオレンジ	だいずいりりょう とりにく のり あぶらあげ	こめ あぶら さとう ごまあぶら	しょうが ねぎ にんじん こまつな はくさい きよみオレンジ	25 569		す。
東京都平和(とうきょうとへいわ)の日(ひ)											
9	金	さつまいもごはん			へいわのひすいとんじる やきししゃも(ぜんがくねん2本) うのはないため	だいずいりりょう ししゃも あぶらあげ おから	こめ あぶら さつまいも トックもち さとう	にんじん だいこん ごぼう こまつな ねぎ	24.6 647		
卒業祝(そつぎょういわ)い											
12	月	せきはん			すましじる とりのからあげ ちくぜんに さくらゼリー	ささげ だいずいりりょう とりにく ちらしかまぼこ さつまあげ	こめ もちごめ あぶら でんぶん さといも さとう さくらゼリー	こまつな ねぎ しょうが ごぼう こんにやく れんこん にんじん ほししいたけ	29.7 697		にち げつ そつぎょういわ 12日(月)卒業祝い ちゅうがく ねんせい きゅうしよくさいしゅうび 中学3年生の給食 最終日、 もつと はや がっこう にち 最も早い学校は12日です。そこで少 はや ひ そつぎょういわ し早めですが、この日に卒業 祝い こんだて じつし そつぎょうせい かど 献立を実施します。卒業生の 門出 いわ せきはん た を祝い、お赤飯を炊き、デザートに さくらのゼリー を出します。
13	火	ぶたどん (ごはん)			(ぶたどんのぐ) キャベツともやしのみそしる きよみオレンジ	だいずいりりょう ぶたに く あぶらあげ あかみそ しろみそ わかめ	こめ あぶら さとう	しょうが たまねぎ にんじん ごぼうしらたき キャベツ もやし きよみオレンジ	26.4 584		
14	水	こめこむしパン			カレーうどん いかのたつたあげ アーモンドサラダ	だいずいりりょう ぶたにく いか	こめこパン あぶら こめこめん でんぶん アーモンドドレッシング	たまねぎ にんじん こまつな ねぎ キャベツ	26 658		
15	木	わかめごはん			あつあげとぶたにくのごもくに いらともやしのナムル あまなつ	わかめ だいずいりりょう ぶたにく なまあげ	こめ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら	しょうが にんじん たけのこ ほししいたけ はくさい こまつな ねぎ もやし いら あまなつ	27.6 628		

こ ん だ て め い					お も な し ょ く ざ い り ょ う			たんぱくつ (g) エネルギー (Kcal)	びごう	こんだてについて
ひ	ようび	しゅしょく つけるもの	のみ もの	しよっ きぎ	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			
宮城県(みやぎけん)の郷土料理(きょうどりょうり)										
16	金	ごはん			おくずかけ さんまのかばやき ほうれんそうとえのきのりあえ	だいちずいんりょう あぶらあげさんま のり	こめ あぶら さといも でんぷん ビーファン さとう ごまあぶら	ごぼうにんじん ほししいたけしらたき さやいんげん しょうが ほうれんそう えのきたけ	25.3 724	にち きん みやぎけん きょうどりょうり 16日(金) 宮城県の郷土料理 せんだいし けんなんぶ ちゆうしん ひ 仙台市から県南部を中心に、お彼 が ぼん しょうじんりょうり 岸やお盆の精進料理として「おくず
19	月	キムチチャーハン			とうふとにらのスープ ごぼうサラダ はっさく	ぶたにく あかみそ だいちずいんりょう とりにくとどうふ	こめ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら ごま	にんにくにんじん はくさい ねぎ ほししいたけにら しょうが ごぼう きゅうり はっさく	23.3 643	かけが伝えられています。数種類 やさい あぶらあ まめふ の野菜や油揚げ、豆などを煮込 み、うーめんを加えて、その名の通り
20	火	ハムピラフ			ミネストローネ クリスピーチキン ゼリーポンチ	ハム だいちずいんりょう ベーコン とりにく	こめ オリーブあぶら あぶら こめコマカロニ コーンフレーク しらたまもち さとう	にんにくにんじん ビーマン セロリー たまねぎ トマト かぶ りんごゼリー みかん パイナップル レモン	25.4 678	「くず」でとろみをつけた具だくさんの 汁ものです。かつては山野に自生す るくずの根から採ったくず粉が使わ
※材料の都合等により献立が変更になる場合があります。 ※29年度分の給食費の口座引き落としは、4月2日(月)が最後です。今年度の未納分の 再振替は今回が最終となりますので、残高をご確認いただき、3月30日(金)までに口座へ のご入金をお願いいたします。						ふっさしの へいきんえいようか	エネルギー 648 キロカロリー	たんぱくつ 26.2 グラム		れていましたが、現在はわずしか生産されない ので、でん粉でとろみをつけています。給食では、 うーめんのだわりにそうめんを使用しました。

6年生のみなさん

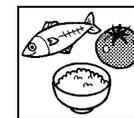
～ご卒業おめでとうございます～

小学6年生のみなさんは、4月からはよいよ中学生。勉強や部活動などに忙しくなりますね。勉強に部活動に力いっぱい取り組み、充実した学校生活を送ってください。

中学校の3年間は、心も身体も最も成長する時期です。そのための栄養となる食事はとても大切です。福生市立の中学校に進学する6年生は、中学校でも引き続き給食があります。嫌いな食品にも挑戦し、しっかり食べてください。市外の中学校に進学するみなさんも、給食の献立の組み合わせや小学校の家庭科などで学んだことを思い出して、バランスよく食べるよう心がけてくださいね。

給食を通して学んだことをふり返ろう

- ① 食事は、人間が生きていく上で欠かすことのできない大切なものであることがわかりましたか？
- ② 食べる前に手洗いを行うほか栄養バランスのよい食事をとるなど健康に気をつけることができましたか？
- ③ 学校給食にはいろいろな食品が使われていることを知り、食品や料理の名前がわかりましたか？
- ④ 給食は生産者や調理員、栄養士など多くの人の手によって支えられていることを知ることができましたか？
- ⑤ 配ぜんや盛りつけを丁寧にしたり食事のマナーに気をつけたり、相手を思いやることができましたか？
- ⑥ 自分たちの住む地域に昔から伝わる料理や行事などの食文化を知ることができましたか？



3月9日 「東京都平和の日」の献立について

第二次世界大戦中の昭和20年3月10日に、東京が空襲

をうけ、多くの命が失われました。そして、同年8月15日をもって戦争は終わりました。

このような悲惨な出来事が二度と起こらないようにと、

東京都では平成2年に「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」と定めました。

戦中や戦後、食料が不足した際に、少しの米を何とか増やして少し

でもお腹を満たそうと、人々は「雑穀ごはん」、「すいとん」、「ぞうすい」、

「さつまがゆ」にして食べる工夫をしました。

また、「おから」や「里芋の茎(芋がら)」なども貴重な食料として食べられていました。

そこで、福生市学校給食センターでも、毎年3月10日前後に、当時食べられていた食事に似た献立を出しています。

「平和の日のすいとん」は、肉などがなかなか手に入らなくなった戦中や戦後に、家の庭先などで作った大根やにんじん、ごぼうやさつまいもなどでかさをふやした当時のすいとんを再現しました。(さらに食糧難がすすむと、このようなすいとんすら食べられなくなってしまったそうです。)





3 月 分 予 定 献 立 表



日	曜日	献立名			主な食材料			たんぱく質 (g) エネルギー (Kcal)	備考	献立について
		主食 つけるもの	飲み物	食器具	おかず	主に体をつくる もとなる食品	主にエネルギーの もとなる食品			
1	木	カレーライス (ごはん)			(カレー) 昆布入りサラダ はっさく	ぶたにく だいずいんりょう こんぶ	こめ あぶら じゃがいも	にんにくしょうが たまねぎ にんじん キャベツ はっさく	20.6 810	3月の献立目標 「春の訪れを感じさせる献立」
桃の節句										
2	金	ちらし寿司	いちご 豆乳		すまし汁 鱈の味噌だれがけ キャベツと菜の花のお浸し	とりにく あぶらあげ さわ ら だいずいんりょう とうふ かつおぶし ちらしかまぼこしるみそ	こめ あぶら さとう ごまあぶら	にんじん れんこん ほししいたけ グリンピース みつばしょうが キャベツ なばな	41.4 798	2日(金) 桃の節句 桃の節句とは、女の子の健やかな成長を願うひな祭りのことで、「上巳の節句」ともよばれています。 ちらし寿司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。 菜の花は春の訪れを知らせてくれる代表的な野菜です。独特の苦みがありますが、それが春の味わいとして好まれています。 また、鱈は魚へんに春と書き、春の訪れを知らせる魚とされています。
5	月	ご飯			じゃが芋の味噌汁 鶏肉の照り焼き 野菜炒め	だいずいんりょう あぶらあげ しるみそ あかみそ とりにく ぶたにく	こめ あぶら じゃがいも さとう	こまつな ねぎ しょうが にんにく たまねぎ にんじん キャベツ ピーマン	35.7 766	
6	火	ジャンバラヤ			野菜スープ 鮭の香草パン粉焼き いよかん	とりにく ウインナー だいずいんりょう ベーコン さけ	こめ あぶら じゃがいも こめパンこ オリーブあぶら	にんにく たまねぎ にんじん コーン あかピーマン ピーマン キャベツ ぶなしめじ いよかん	35.3 778	
7	水	きなこ揚げパン			春雨スープ れんこんと枝豆のサラダ お米のパバロア	きなこ だいずいんりょう ぶたにく	こめこパン あぶら さとう はるさめ ごまあぶら ごま おこめのパバロア	しょうが にんじん もやし ねぎ にら れんこん えだまめ	22.0 761	
8	木	焼き鳥丼 (ご飯)(刻み海苔)			(焼き鳥丼の具) 煮浸し きよみオレンジ	だいずいんりょう とりにく のり あぶらあげ	こめ あぶら さとう ごまあぶら	しょうが ねぎ にんじん こまつな はくさい きよみオレンジ	29.8 684	
東京都平和の日										
9	金	さつま芋ご飯			平和の日すいとん汁 焼きししゃも(2本) 卵の花炒め	だいずいんりょう ししゃも あぶらあげ おから	こめ あぶら さつまいも トックもち さとう	にんじん だいこん ごぼう こまつな ねぎ	27.8 770	
卒業祝い										12日(月)卒業祝い 中学3年生の給食最終日が、最も早い学校は12日です。そこで、少し早めですが、この日に卒業祝い献立を実施します。卒業生の門出を祝い、お赤飯を炊き、デザートにさくらのゼリーを出します。
12	月	赤飯			すまし汁 鶏の唐揚げ 筑前煮 さくらゼリー	ささげ だいずいんりょう とりにく ちらしかまぼこ さつまあげ	こめ もちごめ あぶら でんぷん さとも さとう さくらゼリー	こまつな ねぎ しょうが ごぼう こんにやく れんこん にんじん ほししいたけ	38 831	
13	火	豚丼 (ご飯)			(豚丼の具) キャベツともやしの味噌汁 きよみオレンジ	だいずいんりょう ぶたにく あぶらあげ あかみそ しるみそ わかめ	こめ あぶら さとう	しょうが たまねぎ にんじん ごぼうしらたき キャベツ もやし きよみオレンジ	32 706	
14	水	米粉蒸しパン			カレーうどん いかの竜田揚げ アーモンドサラダ	だいずいんりょう ぶたにく いか	こめこパン あぶら こめこめん でんぷん アーモンドドレッシング	たまねぎ にんじん こまつな ねぎ キャベツ	34.3 900	
15	木	若布ご飯			厚揚げと豚肉の五目煮 にらともやしのナムル あまなつ	わかめ だいずいんりょう ぶたにく なまあげ	こめ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら	しょうが にんじん たけのこ ほししいたけ はくさい こまつな ねぎ もやし にら あまなつ	33.3 760	

日	曜日	献立名			主な食材料			たんぱく質 (g) エネルギー (Kcal)	備考	献立について
		主食 つけるもの	飲み物	食器具	主に体をつくる ものになる食品	主にエネルギーの ものになる食品	主に体の調子を整える ものになる食品			
16	金	宮城県の郷土料理 ご飯			おくずかけ さんまの蒲焼き ほうれん草とえのきの海苔和え	だいちずいんりょう あぶらあげさんま のり	こめ あぶら さといも でんぶん ビーフン さとう ごまあぶら	ごぼうにんじん ほししいたけしらたき さやいんげんしょうが ほうれんそう えのきたけ	30.7 886	16日(金)宮城県の郷土料理 仙台市から県南部を中心に、お彼岸やお盆の精進料理として「おくずかけ」が伝えられています。数種類の野菜や油揚げ、豆麩などを煮込み、うーめんを加えて、その名の通り「くず」でとろみをつけた具だくさんの汁ものです。かつては山野に自生するくずの根から採ったくず粉が使われましたが、現在はわずかししか生産されないので、でん粉でとろみをつけています。給食では、うーめんの代わりにそうめんを使用しました。
19	月	キムチチャーハン			豆腐とにらのスープ ごぼうサラダ はっさく	ぶたにく あかみそ だいちずいんりょう とりにく とうふ	こめ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら ごま	にんにくにんじん はくさい ねぎ ほししいたけ にら しょうが ごぼう きゅうり はっさく	27.8 781	
20	火	ハムピラフ			ミネストローネ クリスピーチキン ゼリーポンチ	ハム だいちずいんりょう ベーコン とりにく	こめ オリーブあぶら あぶら こめこマカロニ コーンフレーク しらたまもち さとう	にんにくにんじん ビーマン セロリー たまねぎ トマト かぶりんごゼリー みかん パイナップル レモン	32.2 813	
※材料の都合等により献立が変更になる場合があります。 ※29年度3月分の給食費の口座引き落としは、4月2日(月)です。また今年度の未納分の再振替も今回が最終となりますので、残高をご確認いただき、3月30日(金)までに口座へのご入金をお願いいたします。					福生市の 平均栄養価	エネルギー 790 キロカロリー	たんぱく質 31.3 グラム			

3年生のみなさん ～ご卒業おめでとうございます～



中学3年生のみなさんは、4月からそれぞれの進路に向かいます。もう給食もランチルームもありませんので、全員が昼食を自分で用意することになります。おうちの方が作ってくれる場合もあるかもしれませんが、中学生の時以上に自分で用意する機会も増えると思います。

そんな時は、給食の組み合わせや家庭科で習ったことなどを参考にして、栄養バランスのとれた食事を心がけてください。

「これからは、あなたがあなたの栄養士です！」

食生活の自己管理をしっかりしていきましょう！
卒業後のみなさんの活躍を陰ながら応援しています。



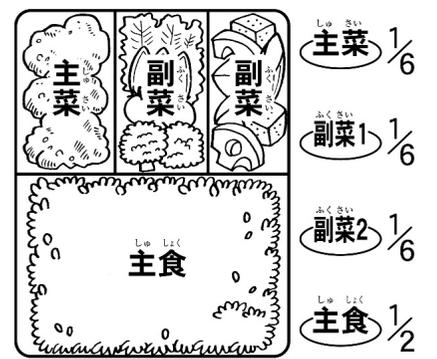
この割合でお弁当を詰めた場合、だいたい「お弁当箱の容量＝お弁当のエネルギー」になります。

これを目安に、自分の活動量にあったお弁当箱を選ぶようにしましょう。

(例)容量800mlのお弁当は約800Kcal

栄養バランスが一目でわかる！

お弁当の詰め方



弁当箱の半分を主食、残りの2/3を副菜、残りの1/3を主菜にすると、栄養バランスがととのいます。

3月9日 「東京都平和の日」の献立について

第二次世界大戦中の昭和20年3月10日に、東京が大空襲を受け、多くの命が失われました。そして、同年8月15日をもって戦争は終わりました。

このような悲惨な出来事が二度と起こらないようにと、東京都では平成2年に「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。

戦中や戦後、食料が不足した際に、少しの米を何とか増やして少しでもお腹を満たそうと、人々は「雑穀ごはん」、「すいとん」、「ぞうすい」、「さつまたがゆ」にして食べる工夫をしました。

また、「おから」や「里芋の茎(芋がら)」なども貴重な食料として食べられていました。

そこで、福生市学校給食センターでも、毎年3月10日前後に、当時食べられていた食事に似た献立を出しています。

「平和の日のすいとん」は、肉などがなかなか手に入らなくなった戦中や戦後に、家の庭先などで作った大根やにんじん、ごぼうやさつまいもなどでかさをふやした当時のすいとんを再現しました。(さらに食糧難がすすむと、このようなすいとんすら食べられなくなってしまったそうです。)

