



3月分予定献立表



(中学校・通常給食)

福生市学校給食センター

		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	
日	曜日	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				主に体の調子を整える もとなる食品
1	木	カレーライス (ご飯)			(カレー) 昆布入りサラダ (ノンオイル青じそドレッシング) はっさく	ぶたにくぎゅうにゅう 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	20.9 824		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	ジョア		すまし汁 鯖の味噌だれがけ キャベツと菜の花のお浸し (糸削り節)	あぶらあげ バナメイえび たまご ジョア とろろ ちらしかまぼこ さわら しろみそ かつおぶし	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	38.3 749	ジョアの飲み残しは大食缶 に、容器は、まとめてビニール 袋に入れて戻します。	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、鯖は魚へんに春と書 き、春の訪れを知らせる魚と 言われています。
5	月	ご飯			じゃが芋の味噌汁 鶏肉の照り焼き 野菜炒め	ぎゅうにゅう 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	36.1 782		
6	火	ジャンバラヤ			野菜スープ 鯖の香草パン粉焼き いよかん	とりにく バナメイえび ウインナー ぎゅうにゅう ベーコン さけ チーズ	こめ バター あぶら じゃがいも 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	37.3 806		
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 (ごまドレッシング) ヨーグルト	きなこぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト	ミルクパン あぶら さとう はるさめ ごまあぶら ドレッシング	しょうが にんじん もやし ねぎ にら れんこん えだまめ	28.4 750	揚げパンには紙ナプキンが 付きます。揚げパンの食べ 残しはビニール袋に入れて 戻します。ヨーグルトの食べ 残しとカップは、まとめてビ ニール袋に入れて戻しま す。	
8	木	親子丼 (ご飯)			(親子丼の具) (刻み海苔) 煮浸し きよみオレンジ	ぎゅうにゅう とりにく たまご のり あぶらあげ	こめ あぶら さとう ごまあぶら	たまねぎ にんじん たけのこ こまつな はくさい きよみオレンジ	30.8 764		
		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	ぎゅうにゅう ししゃも あぶらあげ おから	こめ あぶら さつまいも すいとん さとう	にんじん だいこん ごぼう こまつな ねぎ	29 797		
		卒業祝い									
12	月	赤飯			かきたま汁 鶏の唐揚げ 筑前煮 さくらゼリー	ささげ ぎゅうにゅう たまご ちらしかまぼこ とりにく さつまあげ	こめ もちごめ あぶら でんぶん 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 にんにく れんこん にんじん ほししいたけ	36.9 853	ゼリーの食べ残しとカップ は、まとめてビニール袋に 入れて戻します。	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。
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	ぎゅうにゅう 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	32.4 718		
14	水	ほうれん草 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 (ソイドレッシング)	ぎゅうにゅう ぶたにく いか	むしパン あぶら うどん 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	35.1 866		
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 (中華ドレッシング) あまなつ	わかめ ぎゅうにゅう ぶたにく ずらたまご なまあげ	こめ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら ドレッシング	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	31.9 799		

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			
宮城県 <small>みやぎけん</small> の郷土料理										
16	金	ご飯			おくずかけ さんまの蒲焼き ほうれん草とえのきののり和え (刻みのり) (和風ドレッシング)	ぎゅうにゅう あぶらあげ さんま のり	こめ あぶら さといも でんぶん そうめん まめふ さとう ドレッシング	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	31.4 898	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			豆腐とにらの卵スープ ごぼうサラダ (パンパンジードレッシング) はっさく	ぶたにく あかみそ ぎゅうにゅう とうふ たまご	こめ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら ドレッシング	にんにくにんじん ほうさい 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	27 798	
20	火	ハムピラフ			ABCミネストローネ クリスピーチキン ゼリーポンチ	ハム ぎゅうにゅう ベーコン とりにく ヨーグルトゼリー	こめ バター あぶら マカロニ こむぎこ コーンフレーク さとう	にんじん ピーマン にんにく セロリー たまねぎ トマト かぶりん ゴゼリー みかん パイナップル レモン	32.6 811	
※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 801 キロカロリー	たんぱく質 32 グラム		

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

栄養バランサーひとめでわかる！
お弁当の詰め方

主菜 1/6
副菜1 1/6
副菜2 1/6
主食 1/2

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。