



3月分予定献立表



(小学校・通常給食)

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	しゅしよく 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 になるしよくひん				おもにエネルギーの もとになるしよくひん	おもにからだのちようしを ととのえるものになるしよくひん
1	木	カレーライス (ごはん)			(カレー) こんぶいりサラダ (ノンオイルあおじそドレッシング) 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	17.8 674		がつ こんだてむくひょう 3月の献立目標 「春の訪れを感じさせる献立」 はる おとず かん こんだて
桃(もも)の節句(せつく)											
2	金	ちらしずし	ジョア		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 (いとけずりぶし)	あぶらあげ パナメイえび たまご ジョア とろろ ちらしかまぼこ さわら しるみそ 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 みつぼうしょうが キャベツ なばな	41.2 690	ジョアののみのこしはだい しよつかんに、ようきはまと めてビニールぶくろにいれ てもどします。	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)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	ぎゅうにゅう 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	28.5 626		ちらしずしはみめはなやかで、か えんぎ しよざいつか 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 たいようてきやさい だくよく 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 さけのこうそうばんこやき いよかん	とりにく パナメイえび 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	28.9 649		また、さわかき はる か はる おとず し さかない 訪れを知らせる魚と言われていま す。
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 (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 いら れんこん えだまめ	23.1 598	あげパンにはかみナブキンが つきます。あげパンのたべのこ しは、ビニールぶくろにいれても どします。ヨーグルトのたべのこ しとカップは、まとめてビニール ぶくろにいれてもどします。	
8	木	おやこどん (ごはん)			(おやこどんのぐ) (きざみのり) にびたし 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	25.6 625		
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	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	25.2 662		
卒業祝(そつぎょういわ)い											
12	月	せきはん			かきたまじる とりのからあげ ちくぜんに さくらゼリー	ささぎ 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 こんにやく れんこん にんじん ほししいたけ	28.6 710	ゼリーのたべのこしとカップ は、まとめてビニールぶくろ にいれてもどします。	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 最終日が、 もつとはや がっこう にち 最も早い学校は12日です。そこですこ しはやいですが、この日に卒業祝い を祝います。卒業生の門出 を祝います。
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	ぎゅうにゅう 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	26.6 590		
14	水	ほうれんそう 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 (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	27.5 697		
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 (ちゅうかドレッシング) 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 いら あまなつ	26.5 652		

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	しゅしよく 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と 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のりあえ (きざみのり)(わふうドレッシング)	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	25.8	728
19	月	キムチチャーハン			とうふとにらのたまごスープ 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 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	22.5	653
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 パター 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 りんごゼリー みかん パイナップル レモン	25.7	670
※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 へいぎんえいようか	エネルギー 659 キロカロリー	たんぱくつ 26.7 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

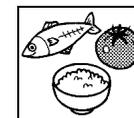
～ご卒業おめでとうございませう～

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びと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行っ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。今年度は戦後70年の節目の年となります。

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。)

