

3月 予定献立表

平成27年2月27日 富士見町立富士見中学校

3年生は、小学校1年生から1800回食べた学校給食が終わります。

これからは「これを食べなくちゃいけないよ」と言われることはなくなるかもしれません。それから、自分の体に必要な食事を自分の力で選んで食べていかななくてはならないかもしれません。約1800回食べてきた給食から、「バランスの良い食事」を体得できたでしょうか。

給食の時間は「食育」の時間。2年生はあと200回。1年生はあと400回。「バランスのよい食事」ってどんなものなのか、給食を見て食べて、覚えていってほしいなあとと思っています。



予定献立		赤		緑		黄		エネルギー	ひとことメモ	
		主に身体の組織を作る		主に身体の調子を整える		主に熱や力になる		たんぱく質		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	脂質		
		たんぱく質	無機質	緑黄色野菜	その他野菜	糖質	脂質	塩分		
2月	ご飯	きのこ寒天スープ 煮込みハンバーグ 野菜のバター炒め	豚肉 牛肉 卵	牛乳 寒天	ほうれん草 にんじん	えのき しめじ エリンギ 玉ねぎ コーン	ご飯 パン粉 砂糖 じゃがいも	バター 米油	781kcal 30.4g 24% 2.7g	3/3(火)の給食より ひしもち~色のヒミツ ひしもちには、下のよう 意味があります。また、この 3色を重ねる順番で春の情景 を表しています。
3月 火	ちらし 寿司	はまぐりのすまし汁 赤魚の塩こうじ焼き えごまヨモぎあえ ひしもち	油揚げ 卵 赤魚 はまぐり みそ	牛乳	にんじん 菜の花 みつば ほうれん草	干し椎茸 乾かひょう 蓮根 玉ねぎ えのき 白菜 もやし	ご飯 砂糖 ひしもち	米油 えごま ヨモぎ 白りこま	815kcal 32.6g 24% 3.5g	◆桃色…解毒効果のある赤いクちなシの実が入る。 赤は魔よけの色。 ◆白……血圧を下げるひしの実が入る。子孫繁栄・ 長寿・純潔を願う。 ◆緑色…強い香りで除菌効果のあるよもぎもち。 健やかな成長を願う。
桃の節句献立 3月3日はひなまつり。もとは中 国から伝わった上巳の行事と、日本のひいな遊び(公家の間で行わ れていた)が合わさったものと言われています。災いなどを払うた めに、人形を海や川に流したり、はまぐりのうしお汁やひしもちな どを食べたりします。										
4月 水	タンメン	塩バターコーン汁 肉団子の春色蒸し あちら漬け	豚肉 豆腐 卵	牛乳 ワカメ	にんじん	しょうが にんにく キャベツ ねぎ コーン きゅうり 玉ねぎ	タンメン もち米 古代米 もちぎび 砂糖	ごま油 米油 バター	842kcal 32.6g 24% 3.4g	肉団子の周りに「もちぎび(黄色)」と 「古代米・もち米(ピンク)」をまぶし て蒸します。黄色は菜の花、ピンク は桜の花をイメージして作ります。
5月 木	菜の花 ご飯	絹ごし豆腐のみそ汁 筑前煮 しらたきのツナマヨあえ いちご	卵 豆腐 油揚げ 鶏肉 みそ さつま揚げ ツナ	牛乳 小魚 ワカメ 焼きのり	にんじん 菜の花 キヌサヤ	ねぎ ごぼう 干し椎茸 だけのご きゅうり キャベツ いちご	ご飯 砂糖 こんにゃく しらたき	ヨモぎ 米油 白りこま	758kcal 32.2g 28% 4.4g	2月から4月が旬の 菜の花 と炒り 卵で菜の花ご飯を作ります。ほん のり苦い菜の花ですが、この時期 しか味わえない春の味です。
6月 金	きなこ 揚げパン	オニオンスープ 魚のムニエル イタリアンサラダ	ベーコン 魚 きな粉	牛乳	パセリ 赤ピーマン にんじん ブロッコリー	玉ねぎ キャベツ きゅうり レモン	コッパン 砂糖 小麦粉	バター 米油 揚げ油 オリーブ油	809kcal 35.9g 30% 3.7g	よ 今日の揚げパンは、淡い緑色をした うくいすきなこ を使います。青大豆 を炒って粉にしたものです。鳥の 「ウグイス」は春の季語ですね。
9月	中華丼	ご飯は発芽玄米入り 春告げわかめのナムル いもかりんとう いちご	豚肉 うすらの卵 エビ イカ 大豆	牛乳 生ワカメ 小魚	にんじん キヌサヤ ほうれん草	しょうが きくらげ 白菜 ねぎ もやし いちご	ご飯 発芽玄米 片栗粉 砂糖 サツマイモ	米油 ごま油 揚げ油 黒りこま	816kcal 31.6g 23% 3.1g	発芽玄米 とは、玄米を一昼夜、約28度のぬるま湯 に浸し、ほんの少し芽が出た状態のお米。脳の動き を高めてくれる「ギャバ」や、食物繊維が豊富に含 まれている、栄養価が高いお米です。
10月 火	ご飯	後期選抜応援献立 吉野汁 みそ勝つ! チーズあえ	ちくわ 豚肉 卵 みそ	牛乳 チーズ	にんじん 小松菜	コーン きゅうり キャベツ ごぼう 大根 ねぎ	ご飯 こんにゃく 片栗粉 小麦粉 砂糖 パン粉	揚げ油 米油	828kcal 41.5g 23% 2.7g	受験生 応援献立! みそ勝つ!を食べて、全校で受 験生を応援しよう!(!)
11(水) 後期選抜受験 & クラスマッチ のため 給食なし										
12月 木	ご飯	田舎汁 サバの甘酢がらめ 切干大根の炒め煮 いちご	みそ 豆腐 サバ 鶏肉 さつま揚げ	牛乳 昆布	にんじん ほうれん草 キヌサヤ	大根 ねぎ 切り干し大根 いちご	ご飯 じゃがいも 片栗粉 砂糖	米油 揚げ油 白りこま	831kcal 35.8g 23% 30g	サバ の脂には、動脈硬化に効果のある「EPA」や、 脳を活性化させる「DHA」が多く含まれています。 味だけでなく、健康にも よいお魚です。
13月 金	米粉パン	白菜と豆のスープ ラザニア 寒天サラダ	鶏肉 大豆 レド付 豚肉	牛乳 チーズ 寒天	にんじん パセリ	しめじ 白菜 玉ねぎ にんにく きゅうり キャベツ	米粉パン 小麦粉 砂糖 焼きの皮	米油 バター	812kcal 29.9g 29% 3.6g	スープに入っている豆はよっちゃばり の会のものです。赤い豆は レッドキド ニー といって、キドニーとは『腎臓』 という意味。形が腎臓に似ています。
16月	すきやき丼	中華スープ つぼづけあえ いちごみるくゼリー	豚肉 牛肉 焼き豆腐	牛乳 寒天	にんじん チンゲン菜	玉ねぎ ねぎ えのき しめじ もやし きくらげ キャベツ 大根 つぼづけ いちご	ご飯 片栗粉 砂糖	米油	780kcal 32.1g 21% 2.9g	旬のいちご をミキサー にかけて、プルプルのゼ リーを作ります!
17月 火	わかめ ご飯	卒業お祝い献立 菜の花のすまし汁 エビフライ&とりから 磯香あえ お祝いデザート	豆腐 なると エビ 鶏肉	牛乳 焼きのり ワカメ	にんじん 菜の花 ほうれん草	えのき にんにく しょうが もやし キャベツ (いちご)	ご飯 オートケーキ 片栗粉 パン粉 小麦粉	揚げ油	867kcal 33.2g 26% 3.3g	祝 卒業

*材料等の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

*3月分の給食の平均栄養価(基準値)は、エネルギー813(820)kcal、たんぱく質33.4(30)g、脂質25(25~30)%、塩分3.3(3.0)g

イラスト: 少年写真新聞社