

4月 予定献立表

平成27年4月4日
富士見町立富士見中学校

入学、進級おめでとうございます。新入生114名を迎えて、新年度がスタートしました。1年生のみなさんは小学校と違う部分もあり、初めはとまどうことがあるかもしれませんね。(ちなみに、給食の量は小学6年生の1.1~1.2倍です!) わからないことは先輩や先生に聞きながら、だんだんと富士見中学校の生活に慣れてくださいね。

献立表の見方

献立名や栄養価のほかにも、「ひとことメモ」ではその日の献立にちなんだうちくや食材の紹介をします。

- よ**・・・富士見町の生産者団体「よっちゃんばりの会」から届く食材です。
- 旬**・・・今月の旬の食材を紹介します。保存技術が向上して、多くの食材はスーパーで年中売られています。食べ物には「旬」があります。旬の食材は栄養価が高く、おいしいのです!
【例】冬が旬のほうれん草は、夏のほうれん草の約3倍のビタミンCを含んでいます。



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	その他野菜果物	糖質	脂質	塩分		
6(月) 4/4(土)入学式の振り替え休日										
7 火	お赤飯	祝いなるとのすまし汁 とりのから揚げ 2コ 磯マヨあえ いちご 2コ	木綿豆腐 なると 鶏肉	牛乳 焼きのり	にんじん みつば	大根 玉ねぎ えのき にんにく しめじ しょうが もやし キャベツ いちご きゅうり	赤飯 片栗粉	揚げ マヨネーズ	836kcal 29.9g 32% 2.1g	祝入学
8 水	タンメン	8がつく「歯」の日 塩バターコーン汁 いかみりん シーザーサラダ	豚肉 いか ベーコン	乾燥加工 牛乳 チーズ	にんじん	しょうが 玉ねぎ にんにく キャベツ メンマ ねぎ コーン レタス セロリ きゅうり レモン	タンメン 片栗粉 三温糖 食パン 上白糖	米油 有塩バター 揚げ油 マヨネーズ カレー油	854kcal 34.0g 29% 3.7g	8日・18日・28日は「8がつく歯の日」です。この日は、かみごたえのある食べ物や、歯の材料となるカルシウムをたくさん含む食べ物を出します。食後の歯みがきも忘れずに!
9 木	カレーライス	ココット卵 ゆかりあえ デコポン	豚肉 卵 かつお節	牛乳 生クリーム	にんじん トマト	玉ねぎにんにく しょうが りんご ねぎ キャベツ 大根 きゅうり デコポン	ごはん じゃがいも	米油	847kcal 27.7g 27% 3.4g	富士見中のカレーは、玉ねぎを1時間炒めるなど、じっくり時間をかけて作ります。
10 金	ココア揚げパン	春キャベツのスープ 鮭のムニエル チーズ入りサラダ	ベーコン 鮭	牛乳 チーズ	にんじん アスパラ	玉ねぎ エリンギ キャベツ コーン きゅうり 大根	コッパン 上白糖 薄力粉	揚げ油 有塩バター 米油	787kcal 36.6g 30% 3.8g	Q 「ソテー」とは、鍋やフライパンで食材を炒め焼きにすることを言います。では「ムニエル」とは、どんな料理方法でしょうか? 答えはお昼の放送でお知らせします(*^_^*)
13 月	ご飯	若竹汁 とりつくねのみそダレ いもの中華あえ あまなつ	かまぼこ 鶏肉 卵 みそ ハム	牛乳 生ワカメ ひじき	みつば にんじん しそ	たけのこ水煮 玉ねぎ きゅうり キャベツ あまなつ	ごはん パン粉 三温糖 じゃがいも 上白糖	いりごま油 ごま油	775kcal 32.6g 23% 3.0g	旬 冬から春にかけては、いよかんやあまなつ・清見オレンジ・デコポンなど、かんきつ類がおいしい季節です。
14 火	キムタクご飯	もずくの卵スープ 鯖の西京焼き あちゃら漬け 黒ゴマミルクゼリー	豚肉 かつお節 たまご 鯖 みそ	牛乳 もずく 寒天 生クリーム	にんじん	白菜キムチ たくあん 玉ねぎ エリンギ えのき キャベツ 大根 きゅうり しょうが	ご飯 片栗粉 上白糖	ごま油 ねりごま油 ねりごま油	823kcal 37.0g 30% 3.8g	旬 サワラは漢字で鯖(魚へんに春)と書きます。俳句では春の季語になっていて、瀬戸内海では「春告げ魚」とも言われます。
15 水	ソフト麺	ミートソース 寒天サラダ フルーツヨーグルト	豚肉 みそ	牛乳 糸寒天 ヨーグルト	にんじん	にんにく しょうが 玉ねぎ しめじ きゅうり みかん キャベツ パイン りんご	ソフト麺 上白糖 片栗粉	カレー油 米油	870kcal 30.8g 22% 3.6g	豚ひき肉21kg・玉ねぎ29kg・にんじん9kgなど、大量の食材を使って作るミートソースは、肉と野菜のうまみがたっぷりでおいしいです。隠し味は「みそ」です。
16 木	ご飯	じゃがいもと揚げのみそ汁 豆腐の真砂揚げ 辛子あえ ソーダゼリー	油揚げ みそ 木綿豆腐 鶏肉 卵	牛乳 生ワカメ ひじき カチリ	しそ ほうれん草 にんじん	大根 玉ねぎ 白菜 もやし みかん	ご飯 じゃがいも 片栗粉 三温糖 上白糖 クレープの素	揚げ油	828kcal 26.8g 22% 3.1g	リクエスト給食の常連「ソーダゼリー」を出します。シュワシュワ感が残るように作るのが難しいデザートです。がんばります(*^_^*)
17 金	ハニーレモントースト	ABCスープ とり肉のマーマレード煮 ひじきとアサリのマリネ	豚肉 鶏肉 アサリ	牛乳 ひじき	青梗菜 パセリ	レモン セロリ 玉ねぎ えのき キャベツ きゅうり コーン	食パン 上白糖 はちみつ グラニュー糖 マカロニ マロド	無塩バター 米油 カレー油	806kcal 36.2g 29% 3.8g	ハニーレモントーストの作り方(食パン4枚分) ①バター30g、レモン汁 小さじ1、グラニュー糖 小さじ2、はちみつ 大さじ山盛り1をよく混ぜてペースト状にしておく。 ②食パンに①を塗り、上からグラニュー糖(適量)をかけてオーブントースターで焼く。

今月の給食目標
きまりを守って楽しい食事にしよう!



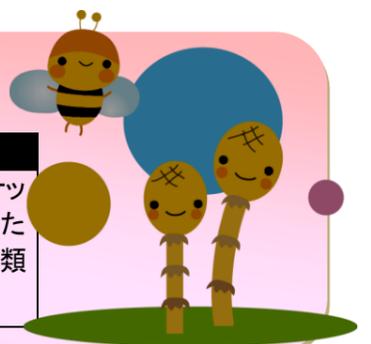
栄養教諭 畠山

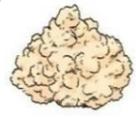
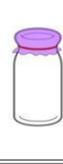
今月の献立に込めた思い・ポイント

- ・新1年生のみなさんに『富士見中の給食っておいしいな、楽しみな!』と思ってもらえるように、人気のメニューをたくさん取り入れました。
- ・春らしい彩りで、見た目にも楽しくなるようなメニュー。
- ・春が旬の食材をたくさん使って、春を感じることができるメニュー。

今月の旬の食材

春キャベツ 菜の花 三つ葉 スナップエンドウ アスパラガス ごぼう たけのこ うど いちご かんきつ類
もずく 鯖 鰹 アサリ ワカメ



予定献立			赤		緑		黄		エネルギー	ひとことメモ	
			主に身体の繊維を作る		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	その他野菜果物	糖質	脂質	たんぱく質	脂質	塩分
20月		 中華スープ ホイコーロー 卵の花サラダ 清見オレンジ	豚肉 みそ おから ツナ	牛乳	青梗菜 にんじん ピーマン パプリカ アスパラ	しめじ もやし きくらげ キャベツ にんにく ねぎ きゅうり 清見オレンジ	ご飯 片栗粉 上白糖	米油 マヨネーズ	775kcal 27.3g 29% 2.0g	卵の花はおからのことです。豆腐を作る時にできるしぼりカスです。「カス」ですが、食物繊維やカルシウムを多く含む、栄養が豊富な食材です。 	
21火		 ごま入りすいとん かつおのつくだ煮 ちんげん菜のおひたし	みそ 鰹 かつお節	牛乳 乾わかめ	にんじん 青梗菜	玉ねぎ ごぼう ねぎ しょうが 白菜 もやし	ご飯 じゃがいも 薄力粉 三温糖 中双糖	いりごま油 ごま油	782kcal 37.4g 14% 4.1g	旬 カツオ には旬が2回あります。春にとれる 初ガオ はさっぱりとしています。反対に、秋にとれる 戻りカツオ は脂がたっぷりのっています。 	
22水		 肉うどん汁 梅風味あえ 手作りチーズケーキ	豚肉 油揚げ かつお節 卵	牛乳 クリーム	にんじん ほうれん草	玉ねぎ 白菜 ねぎ しょうが キャベツ えのき うめ	にゅうめん 三温糖 上白糖 薄力粉 ビスケット		894kcal 35.3g 29% 2.9g	チーズケーキも給食室の手作りです。大きなミキサーで材料を混ぜて、カップに入れて、オーブンで焼きます。 	
23木		 豚汁 玉子焼き うどの酢みそあえ	油揚げ 豚肉 みそ ハム 卵 イカ	牛乳 チーズ あおのり ワカメ	にんじん キヌサヤ	たけのこ 大根 ごぼう 玉ねぎ 白菜 きゅうり ねぎ うど	ご飯 里芋 三温糖 こんにゃく 上白糖	米油 よ	780kcal 32.8g 26% 4.1g	旬 ウド はシャキシャキとした食感が特徴。春の訪れを知らせる山菜です。 	
24金		 白菜と豆のスープ アスパラとポテトのグラタン イタリアンサラダ	鶏肉 アサリ 大豆 レッドキドニー ウィンナー	牛乳 チーズ 焼きのり	にんじん アスパラ パプリカ	えのき 白菜 玉ねぎ しめじ キャベツ きゅうり コーン レモン	黒糖 薄力粉 じゃがいも パン粉 上白糖	有塩バター 米油 オリーブ油	859kcal 32.1g 33% 3.9g	年間を通して、町の生産者団「よっちゃんばりの会」のみなさんに食材を届けてもらっています。冬から春にかけては農閑期ですが、貯蔵している野菜やお米・豆類・手作りこんにゃくなどを届けてもらっています。 	
25土		 どさんこ汁 磯香あえ あまなつ	豚肉 木綿豆腐 凍り豆腐 みそ	牛乳 乾わかめ	パプリカ ほうれん草 にんじん	玉ねぎ しょうが もやし コーン ねぎ キャベツ あまなつ	ご飯 三温糖 片栗粉 じゃがいも	米油 ごま油 有塩バター	793kcal 32.6g 24% 2.8g	よ 4月に使用するよっちゃんばりの食材 お米・もち米・大豆・レッドキドニー みそ・ねぎ・大根・こんにゃく	
27(月) 4/25(土)の振り替え休日											
28火		 なめこみそ汁 キムチ肉じゃが かみかみあえ いちご 2コ	絹ごし豆腐 みそ 豚肉 さきいか	牛乳 チーズ	にんじん	玉ねぎ なめこ ねぎ 白菜 キムチ ごぼう きゅうり いちご	ご飯 じゃがいも 三温糖	マヨネーズ ごま油 よ	831kcal 30.1g 26% 3.5g	かむことの効果  ①消化を助ける ②脳の働きをよくする ③むし歯を防ぐ ④肥満を防ぐ	
29(祝) 昭和の日											
30木		 蛋花湯(タンホウタン) 油淋鶏(ユーリンチー) 拌三絲(ハンサンズー)	卵 鶏肉 ハム	牛乳	にんじん にら	コーン 玉ねぎ にんにく しょうが ねぎ きゅうり キャベツ	ご飯 片栗粉 上白糖 はるさめ	ごま油 揚油	828kcal 29.1g 27% 2.7g	中華料理をいただきます それぞれのメニューの漢字に、どんな料理なのかヒントが隠されています。 	

*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。

*4月分の給食の平均栄養価(基準値)は、エネルギー822(820)kcal、たんぱく質32.3(30)g、脂質27(25~30)%, 塩分3.3(3.0)g

イラスト：少年写真新聞社
わんぱぐ

給食室のメンバー紹介

今年度は、生徒・先生合わせて約400人分の給食を、調理員5名、栄養教諭1名で作ります。春休み中には、給食室のおそうじをしたり、クラスのラベルを貼りかえたりと、準備はバッチリ！保護者の皆様のご理解とご協力のもと、安全でおいしい給食を目指します！



主な使用食材の産地 3月

よっちゃんばり米 みそ えごま もちきび 古代米 もち米 ねぎ こんにゃく うぐいすきなこ 大豆 白菜
 長野県エリンギ 豚肉 牛肉 鶏肉 豆腐 中野市えのき 飯田市しめじ 原村卵 北海道玉ねぎ じゃがいも コーン 青森県にんにく ごぼう いちご
 三陸生わかめ 茨城県れんこん パセリ 小松菜 白菜 群馬県ほうれん草 青梗菜 千葉県にんじん 菜の花 きゅうり いりこ 山梨県もやし
 静岡県いちご 愛知県みつば いちご キャベツ ブロッコリー 広島県煮干し 高知県しょうが 福岡県あまおう 大分県カチリ 九州きくらげ
 アメリカ赤魚 ロシアカレイ インドネシアエビ ノルウェーサバ 韓国赤ピーマン

