

3月 予定献立表

平成28年2月29日
富士見町立富士見中学校

You are what you eat!

3年生は、小学1年生から1800回
食べた学校給食が終わります。

(あなたの体は、あなたの食べたものでできている!)

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が、それから、自分の体に必要な食事を、自分で選んで食べていか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。

2年生はあと200回。1年生はあと400回。「バランスの良い食事」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考えています。



予定献立		赤		緑		黄		エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	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				
		1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 緑色野菜	4群 その他野菜果物	5群 糖質	6群 脂質			
1 火	ご飯	豆乳豚汁 手作りさつま揚げ 大豆入りサラダ ミルク(コーヒー)	豚もも肉 油揚げ みそ 卵 タラ 大豆 ツナ 豆乳	牛乳	にんじん ごぼう ピーマン アスパラ	生姜 ごぼう 大根 玉ねぎ コーン きゅうり キャベツ	米 里芋 三温糖 上白糖 薄力粉 ミルク	ごま油 いりごま油 揚げ油 米油	826kcal 33.0g 24% 2.3g	さつま揚げの原材料は? 主菜は手作りのさつま揚げです。煮物などの料理に使われるさつま揚げですが、原材料を知っているかな?
2 水	ソフト麺	ちゃんぽん汁 肉団子の菜の花蒸し あちら漬け	豚もも肉 いか かまぼこ 卵 絹ごし豆腐 豚ひき肉 アサリ	牛乳	にんじん 小松菜	しょうが にんにく 玉ねぎ 菊 きゅうり キャベツ	ソフトめん もちきび 上白糖	米油 ごま油	822kcal 35.2g 23% 2.6g	3/3(木)の給食より ひしもち~色のヒミツ ひしもちには、下のように意味があります。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 木	ちらし寿司	桃の節句献立 すまし汁 赤魚の塩こうじ焼き 五色なます ひしもち	海揚子卵 赤魚 はんぺん かまぼこ	牛乳 昆布	にんじん 菜の花 みつば	干し椎茸 かんぴょう えのき はくさい 大根 きゅうり	米 上白糖 三温糖 ひしもち	米油 いりごま油	771kcal 33.5g 19% 4.2g	◆桃色…解毒効果のある赤いウチナシの実が入る。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…強い香りで回除け効果のあるよもぎもち。健やかな成長を願う。
4 金	うぐいす揚げパン	オニオンスープ 魚のムニエル ひじきとアサリマリネ	きんこ ベーコン 魚 あさり	牛乳 ひじき	にんじん パセリ	玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン	カップパン 薄力粉 三温糖	揚げ油 有塩バター カレー油	818kcal 37.0g 30% 4.2g	よ 今日の揚げパンは、 濃い緑色をしたうぐいすきなこ 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。
7 月	中華丼	ご飯は発芽玄米入り 春告げワカメのナムル いもかりんとう いちご	豚もも肉 うずらの卵 イカ エビ 大豆	牛乳 生かじ 小魚	にんじん キヌサヤ ほうれん草	しょうが 筍 白菜 もやし ねぎ しょうが 葱	米 発芽玄米 片栗粉 さつまいも 黒砂糖	米油 揚げ油 ごま油 いりごま油	810kcal 31.5g 24% 2.7g	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。脳の働きを高めてくれる「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。
8 火	ご飯	後期選抜応援献立 吉野汁 みそ勝つ!! チーズあえ	豚ヒレ肉 卵 八丁味噌	牛乳 チーズ	にんじん 小松菜	ごぼう 大根 ネギ コーン キャベツ きゅうり	米 こんにやく 三温糖 上白糖	米油 揚げ油	821kcal 40.5g 23% 2.5g	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!(^_^)!
9(水)	後期選抜・1,2年生バスケットクラスマッチ のため 給食なし									
10 木	菜の花ご飯	絹ごし豆腐のみそ汁 筑前煮 磯マヨあえ いちごみるくゼリー	卵 絹ごし豆腐 油揚げ みそ 鳥もも肉 さつま揚げ	牛乳 カチリ 乾燥わかめ 焼きのり 寒天	菜の花 にんじん キヌサヤ ほうれん草	ねぎ ごぼう 干し椎茸 筍 キャベツ しめじ もやし いちご	米 こんにやく 三温糖 上白糖	米油 マヨネーズ	770kcal 32.2g 27% 4.1g	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!
11 金	米粉パン	白菜と豆のスープ ラザニア 寒天サラダ	鳥ささみ肉 大豆 レドコロ 豚ひき肉	牛乳 チーズ 糸寒天	にんじん パセリ	しめじ 白菜 玉ねぎ にんにく キャベツ もやし きゅうり	米 薄力粉 上白糖 焼売の皮	米油 有塩バター ごま油	823kcal 30.5g 30% 3.4g	スープに入っている豆はよっちゃばりの会のもので、 赤い豆はレドキドニー 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。
14 月	ご飯	田舎汁 魚の甘酢がらめ 切り干し大根の煮物 いちご	木綿豆腐 みそ サバ 鳥ささみ肉 さつま揚げ	牛乳 昆布	ほうれん草 にんじん キヌサヤ	大根 ねぎ 切り干し大根 いちご	米 じゃがいも 片栗粉 三温糖	米油 いりごま油	831kcal 35.8g 23% 3.0g	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。
15 火	すきやき丼	かき玉汁 梅肉あえ いちご	豚もも肉 牛肩肉 焼き豆腐 卵 かまぼこ	牛乳	にんじん にら	玉ねぎ えのき ねぎ キャベツ きゅうり えのき 梅 いちご	米 しらたき 三温糖 じゃがいも 片栗粉 上白糖	米油	807kcal 35.4g 22% 3.0g	あなたの箸の持ち方は大丈夫? 正しい箸の持ち方ですか? 近くのお友達と確認し合ってみよう!
16 水	わかめご飯	卒業お祝い献立 紅白はんぺんのすまし汁 エビフライ&から揚げ 磯香あえ お祝いデザート	エビフライ はんぺん 鳥もも肉	牛乳 焼きのり	にんじん 菜の花 ほうれん草	えのき 筍 白菜 にんにく しょうが もやし キャベツ	米 片栗粉 ケーキ	揚げ油	868kcal 32.5g 25% 3.7g	祝 卒業
17(木)	卒業証書授与式									

*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815(820)kcal、たんぱく質34.3(30)g、脂質25(25~30)%、塩分3.2(3.0)g

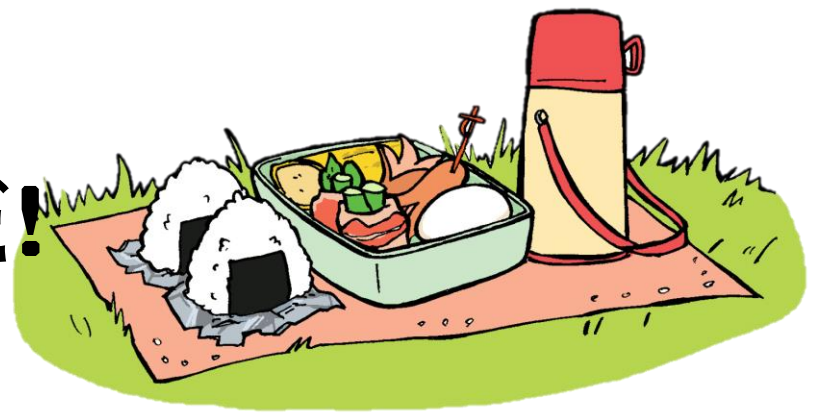
イラスト: 少年写真新聞社

理想のお弁当は、

「主食3：主菜1：副菜2」だ!

中学校を卒業すると同時に、多くの人がお弁当生活になります。おうちの人は毎朝早く起きてお弁当を作ってくれます。毎日のことですから、おかずを考えるだけでも大変。一生懸命作ってくれた愛情いっぱいのお弁当を、わがままな気持ちで残すことのないようにしてくださいね。

「自分で作ってみよう!」というアナタは、以下のポイントを押さえて作ってみてね。



自分にあつたお弁当の大きさは?

自分の年齢にあつたサイズのお弁当を用意しましょう! お弁当の容量 1ml はエネルギー1kcal に換算できます。(お弁当箱の裏などを見ると、何ml と容量が書かれていますよ。) 性別・年齢別に必要なお弁当箱の容量(エネルギー量)は右の通りです。

※エネルギー必要量は身長・体重・運動するかどうかなどによって個人差があるので、あくまで目安です。

	男子	女子
中学生(12~14歳)	770~970kcal	720~900kcal
高校生(15~17歳)	830~1020kcal	680~850kcal

おかずのつめ方は?

①料理が動かないように、すき間なくきっちり詰める

すき間があると、かばんの中でご飯やおかずが動いてしまうよ。汁気を切ったおかずを、すき間なくきっちり詰めよう!

②「主食3:主菜1:副菜2」の面積の割合で詰める

まず、主食をお弁当箱の面積の半分に詰めます。そして、残りの1/3のスペースに主菜を、残りの2/3に副菜を詰めると全体の栄養バランスがよくなりますよ。

③同じ調理法のおかずが重ならないようにする

揚げ物、炒め物、オイルドレッシングのサラダなど、油を使った料理ばかりにならないように注意!

主食

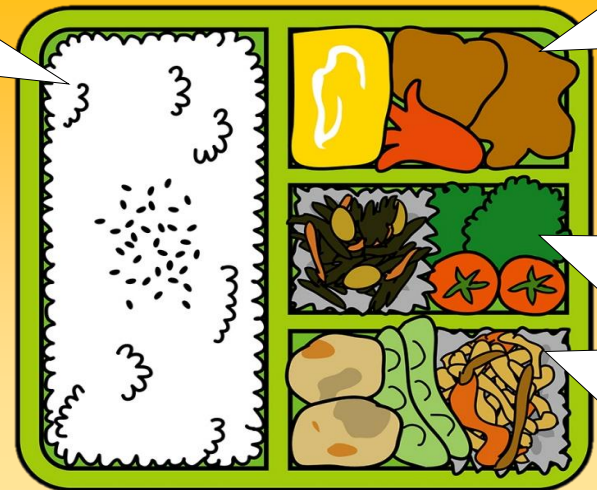
ごはん、パン、麺など。

主菜

おもに、肉、魚、卵、大豆、大豆製品のおかず。

副菜

おもに、野菜、海藻、きのこなどのおかず。主菜の倍量入れよう!



「お・い・し・そ・う」で総合チェック

「お」・・・大きさぴったり?

「い」・・・いろどりきれい?

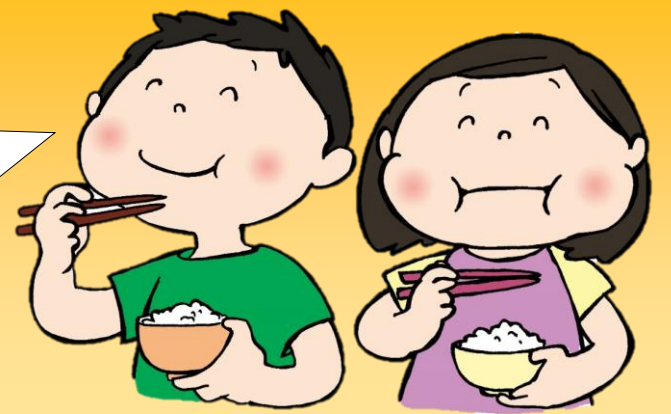
「し」・・・主食3：主菜1：副菜2 はOK?

「そ」・・・それぞれ異なる調理法?

「う」・・・動かない?

お弁当の最大の楽しみは、ふたを開けた瞬間の「おいそう!」という感激の気持ちですよ。

食べる人の好みも考えたおいそうなお弁当は、食べる人を幸せな気持ちにして、食欲もアップします。



お弁当におススメ 簡単給食レシピ

主菜：おからコロッケ(4人分)

- 卵・・・4つ
- アルミカップ・・・4つ
- ねぎ(みじん切り)・・・4cm
- かつお節・・・6g
- しょうゆ・・・小さじ1と1/2
- 生クリーム・・・50g

- Aの材料をすべて混ぜ合わせる。
- アルミカップに卵を割り入れ、その上から①をかける。
- フライパンに②を入れ、アルミカップの外に1.5cmの高さ位までお湯を注ぎ、フタをして沸騰してから15分位蒸す。

主菜：魚のパン粉焼き(4人分)

- 好きな魚・・・4切
- 塩コショウ・・・少々
- 酒・・・大さじ1
- マヨネーズ・・・大さじ4
- パン粉・・・1カップ
- パセリ・・・少し

- 好きな魚(鮭・鱈・鯖など)に塩コショウと酒で下味を付ける。
- ビニール袋にマヨネーズと①の魚を入れて絡める。
- 別のビニール袋にパン粉・みじん切りにしたパセリ・②の魚を入れ、魚にパン粉とパセリを付ける。
- フライパンで両面を焼く。

水気の出ない副菜のコツ 「ごま・ジャコ・おから」

- ゆでた野菜を上記食品とあえると、余分な水分を吸ってくれます。
- 好みの野菜+上記食品+めんつゆで、時間が経っても水っぽくならないおいしいあえものが簡単に作れます。

主な使用食材の産地 2月

よっちゃばり米 ねぎ にんじん 白菜 大根 生いもこんにゃく かぼちゃ 古代米 もちきび もち米 大豆 白いんげん豆 レッドキドニー 長野県とり肉 豚肉 卵 おから 豆腐 しめじ 中野市えのき エリンギ 飯田市しめじ 北海道玉ねぎ じゃがいも 鮭 青森県ごぼう ホタテ にんにく イカ 宮城県せり イワシ 茨城県小松菜 群馬県パセリ 里芋 にんじん 神奈川県大根 新潟県まいたけ 山梨県もやし 静岡県こねぎ キャベツ セロリー いちご みつば 広島県煮干し 香川県スイーツプリング 高知県しょうが にら ゆず きゅうり 鹿児島県ピーマン 韓国 サワラ インドネシア カチリ タイ エビ



長野県 富士見中学校 HP

検索

毎月の予定献立表は、富士見中のホームページでも見るすることができます。学校行事の様子などもアップされていますので、ぜひご覧ください。http://fkjwww.suwa-ngn.ed.jp/