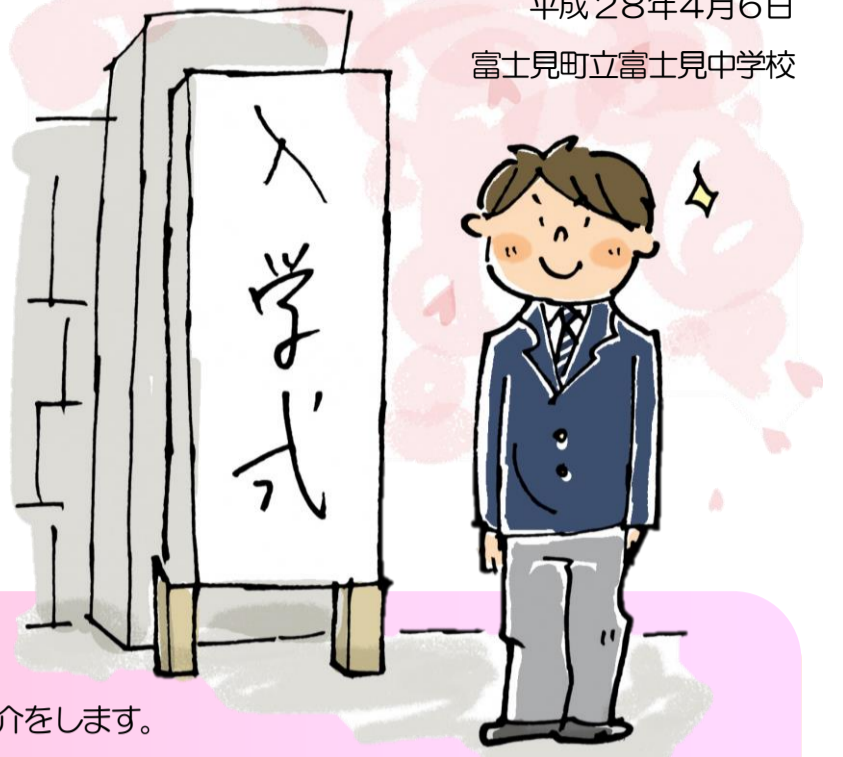


# 4月 予定献立表

平成28年4月6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127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ん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が、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	緑葉野菜	その他野菜	糖質	脂質	塩分	
7 木 お赤飯	なると 鶏もも肉 絹ごし豆腐 小豆	牛乳 刻みのり	にんじん みつば	玉ねぎ 大根 白菜 にんにく しょうが 小大豆もやし キャベツ しめじ いちご	米 片栗粉	米サラダ油 (揚げ油) マヨネーズ (キューピー イグツク)	818kcal 29.9g 26% 2.0g	<b>おめでたい日にお赤飯を食べるのはなぜ?</b> 日本では昔からお祝いの時には「お赤飯」が必ず食べられてきました。今から約3000年前に日本に最初に伝わったお米は、赤いお米でした。その当時は、お米はとても貴重だったので、神様にお供えするお祝いの時にしか食べられなかったそうです。
8 金 ココア揚げパン	豚ひき肉	牛乳 チーズ	にら アスパラ	ねぎ 玉ねぎ 白菜 コーン きゅうり キャベツ	コッペパン 上白糖 ドーナツカゴ パン粉 片栗粉 じゃがいも クレープの素	米サラダ油 (揚げ油) 菜種油	828kcal 27.0g 29% 3.6g	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(*^_^*)
11 月 カレーライス	豚肩肉 卵 花かつお	牛乳 生クリーム	にんじん トマト缶	玉ねぎ ねぎ にんにく しょうが リンドール キャベツ 大根 つばき じゃがいも	米 じゃがいも	菜種油	854kcal 27.0g 28% 3.8g	<b>富士見中のカレー</b> は、玉ねぎを1時間かけて炒めるなど、調理員さんが時間をかけておいしく作ります。
12 火 ご飯	絹ごし豆腐 鶏ひき肉 卵 みそ ハム	牛乳 生クリーム ひじき	にんじん みつば しそ	たけのこ水蒸 玉ねぎ きゅうり キャベツ	米 パン粉 三温糖 上白糖 じゃがいも	いりごま油 米サラダ油 (揚げ油) 菜種油 ごま油	772kcal 33.5g 24% 2.7g	<b>若竹汁</b> は、春の料理です。「若」は「わかめ」、「竹」は「たけのこ」のことで、どちらも春が旬の食べ物です。
13 水 タンメン	豚肩肉 豚ひき肉 みそ 卵 おから	牛乳	にら にんじん	しょうが にんにく 玉ねぎ コーン キャベツ ねぎ もやし	タンメン 上白糖 薄力粉	菜種油 ごま油 無塩バター	834kcal 28.3g 26% 2.6g	<b>おから</b> は、豆腐を作る時にできるしぼりカスです。食物繊維やカルシウムを多く含む、栄養が豊富な食べ物。今日はカップケーキに使います。
14 木 キムタクご飯	豚ひき肉 絹ごし豆腐 みそ サワラ	牛乳 塩昆布	にんじん	白菜キムチ つばき 玉ねぎ 大根 なめこ ねぎ キャベツ きゅうり	米 鶏がらせり	ごま油 いりごま油	783kcal 37.9g 24% 3.7g	<b>サワラ</b> は漢字で <b>鱈(魚へんに春)</b> と書きます。俳句では春の季語になっています。瀬戸内海では「春告げ魚」ともいわれ、春を代表する魚です。
15 金 黒糖パン	白いんげん豆 レド付ニ 豚もも肉 鮭	牛乳	にんじん かぼちゃ パセリ	にんにく 玉ねぎ セロリ キャベツ 白菜 レモン汁	黒糖パン 三温糖 薄力粉	菜種油 有塩バター	808kcal 38.7g 25% 3.8g	<b>Q</b> 「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(*^_^*)



今月の給食目標  
**きまりを守って楽しい食事にしよう!**

### 今月の献立に込めた思い・ポイント

- ・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 モズク  
鱈 鯉 アサリ ワカメ など

信州ACEプロジェクト



栄養教諭 昌山

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			
18	月	ごはん	けんちん汁 いかみりん おひたし 黒ごまみるくゼリー	豚もも肉 木綿豆腐 いり	牛乳 生クリーム	にんじん 小松菜	しょうが ごぼう 大根 しめじ まいたけ ねぎ 小大豆もやし キャベツ	米 片栗粉 三温糖 上白糖	菜種油 ごま油 米酢 揚げ油 (揚げ油) ねりごま油 ねりごま油	854kcal 34.9g 27% 2.8g	8つ日(8日・18日・28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多く含む食べ物」を使った料理を出します。 <b>よく噛んで食べよう!</b>
19	火	ごはん	おかもやし汁 サバのみそ煮 ゆかりあえ かんきつ類	豚肩肉 サバ みそ	牛乳	にんじん	玉ねぎ もやし 大根 しょうが キャベツ きゅうり かんきつ類	米 三温糖		839kcal 32.0g 29% 3.3g	<b>サバ</b> 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。
20	水	ソフト麺	ミートソース 寒天サラダ フルーツ白玉	豚ひき肉 みそ	牛乳 寒天	にんじん	にんにく しょうが 玉ねぎ しめじ きゅうり キャベツ みかん缶 パイナップル 桃缶	ソフト麺 上白糖 片栗粉 白玉団子	菜種油	858kcal 31.8g 20% 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 <b>ミートソース</b> は、肉と野菜のうまみがたっぷりおいしいです。隠し味は「みそ」です。
21	木	ごはん	じゃがいもと揚げのみそ汁 豆腐の寄せ揚げ 納豆あえ	油揚げ みそ 木綿豆腐 西ひき肉 卵 ひき割り納豆	牛乳 ひじき カチリ 刻みのり	ごねぎ しそ ほうれん草 にんじん	えのき 大根 玉ねぎ もやし	米 じゃがいも 片栗粉 三温糖	米酢 油 (揚げ油)	786kcal 30.7g 25% 2.8g	<b>変身する大豆!</b> 大豆製品をたくさん使った給食です。いくつ見つけれられる?
22	金	ハニーレモントースト	ABCスープ 鶏肉のマーマレード煮 ひじきとあさりのマリネ	豚もも肉 西もも肉 あさり	牛乳 ひじき	青梗菜	レモン汁 えのき 玉ねぎ マーマレード キャベツ きゅうり コーン	食パン はちみつ グラニュー糖 じゃがいも マカロニ 三温糖 上白糖	無塩バター 菜種油	809kcal 36.6g 29% 3.8g	<b>ハニーレモントーストの作り方(食パン4枚分)</b> 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。
25	月	ごはん	蛋花湯(タンホータン) 油淋鶏(ユーリンチー) ナムル	卵 鶏もも肉	牛乳	にんじん にら	玉ねぎ コーン にんにく しょうが ねぎ もやし きゅうり キャベツ	米 片栗粉 上白糖	ごま油 米酢 油 (揚げ油) いりごま油	790kcal 28.4g 29% 2.6g	<b>中華料理をいただきます</b> 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。
26	火	たけのこごはん	さわにわん 沢煮楠 カツオのつくだ煮 卵の花のマヨあえ	油揚げ 豚肩肉 カツオ おから ツナ缶	牛乳	にんじん 卵 みつば	たけのこ 干し椎茸 ごぼう はくさい うど しょうが きゅうり キャベツ	米 三温糖 ザラメ 上白糖	マヨネーズ (キューピー) イグツ	805kcal 44.3g 18% 4.3g	<b>旬</b> カツオには旬が2回あります。春にとれる <b>初カツオ</b> はさっぱりとしています。反対に、秋にとれる <b>戻りカツオ</b> は脂がたっぷりのっています。
27	水	にゅうめん	肉うどん汁 梅かつおあえ 手作りチーズケーキ	豚もも肉 油揚げ 卵 花かつお	牛乳 クリーム 生クリーム	にんじん ほうれん草	玉ねぎ 白菜 ねぎ きゅうり キャベツ えのき うめレモン汁	にゅうめん 三温糖 上白糖 薄力粉 ビシタ		864kcal 31.9g 28% 2.9g	<b>チーズケーキ</b> 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。
28	木	ごはん	田舎汁 キムチスライス肉じゃが マカロニサラダ いちご 2つ	木綿豆腐 みそ 豚もも肉 ハム	牛乳 糸豆腐 チーズ	にんじん	しめじ 大根 ねぎ 玉ねぎ 白菜キムチ キャベツ きゅうり いちご	米 じゃがいも 三温糖 マカロニ 上白糖	マヨネーズ (キューピー) イグツ	776kcal 30.2g 20% 3.3g	<b>かむことの効果</b> 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	金	ごはん	「御柱祭」にちなんだ献立 しめなわ汁 ちくわの御柱揚げ おんべサラダ フルーツ缶の天寄せ	豚もも肉 油揚げ みそ ちくわ 卵 ハム	牛乳 寒天	にんじん	大根 ごぼう 白菜 ねぎ きゅうり パイナップル みかん缶	米 しらたき 片栗粉 水あめ 三温糖 春雨 上白糖	菜種油 米酢 油 (揚げ油) いりごま油 すりごま油 ごま油	829kcal 28.8g 23% 3.5g	7年に1度の御柱祭を記念して、事務の後藤先生と調理員さんとアイデアを出し合って考えた献立です。 ◆しめなわ汁・結び白滝を、御柱をひく綱に見立てました ◆ちくわの御柱揚げ・ちくわを御柱に見立てました ◆おんべサラダ・春雨・錦糸卵・ハム・きゅうりをカラフルなおんべに見立てました ◆天寄せ・諏訪地域で昔から慶弔時に食べられている料理

\*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818(820)kcal、たんぱく質30.8(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

## 給食室のメンバー紹介

今年度は、生徒・先生合わせて約420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、ミーティングをしたり、新年度の準備はバッチリ!

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

よっちゃばり米 もちきび 大豆 白菜 ねぎ こんにゃく レッドキドニー 白いんげん豆 長野県 豚肉 鶏肉 牛肉 豆腐 卵 小大豆もやし 北海道 玉ねぎ ごぼう にんにく 日高昆布 茨城県 小松菜 群馬県 プロッコリー ほうれん草 千葉県 にんじん 里芋 パセリ 菜の花 さつまいも 神奈川県 大根 山梨県 もやし 静岡県 小ねぎ 沼津タラ 愛知県 キャベツ れんこん みつば いちご 広島県 煮干し 高知県 しょうが きゅうり 徳島県 菜の花 宮崎県 ピーマン 鹿児島県 ピーマン 日本あさり ロシアカレイ アメリカ赤魚 インドネシアカチリ 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/