

3月 予定献立表

平成29年2月28日
富士見町立富士見中学校

You are what you eat!

(あなたの体は、あなたの食べたものでできている!)

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。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思っています。

3年生のみなさん、残り10日間の給食、楽しんで食べてね!



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			
1	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	豚ももひき肉 みそ	牛乳 寒天	にんじん	玉ねぎ しめじ にんにく もやし しょうが みかん缶詰 きゅうり 黄ピー キャツパイン缶詰 いちご	ソフト麺 片栗粉 上白糖	菜種油	876kcal 31.3g 23% 3.1g	3/2(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 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。
2	木	ちらし寿司	3月3日は桃の節句 はまぐりのすまし汁 赤魚の塩こうじ焼き 五色なます ひしもち	油揚げ卵 赤魚はまぐり はんぺんがねこ	牛乳 昆布	にんじん 菜花 みつば	干し椎茸 かんぴょう れんこん えのきたけ 白菜 大根 きゅうり	米 上白糖 三温糖 ひしもち	菜種油 いりごま油	773kcal 33.8g 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。
3	金	うぐいす揚げパン	手作り肉団子スープ イタリアンサラダ	きな粉 豚ももひき肉	牛乳	にら 赤ピー	ねぎ 玉ねぎ 白菜 キャベツ きゅうり コーン レモン	コッパパン パン粉 片栗粉 じゃがいも 上白糖	米がら油 (揚げ油) 桐ア油	775kcal 27.1g 29% 3.4g	よ 今日の揚げパンは、淡い緑色をした 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。
6	月	ご飯	かき玉汁 肉団子の菜の花蒸し 春告げワカメのナムル	卵 豚ももひき肉 絹ごし豆腐	牛乳 生わかめ	ごねぎ ほうれん草	えのきたけ 玉ねぎ しょうが もやし ねぎ	米 こんにやく 片栗粉 もちぎび	ごま油 いりごま油	780kcal 30.3g 26% 2.7g	春が旬の海そう「わかめ」は、日本 中の海に生えています。多く採れ るところはどこでしょうか? 1.岩手県 2.新潟県 3.静岡県
7	火	ご飯	後期選抜応援献立 吉野汁 みそ勝つ! チーズあえ	豚こし肉 卵 みそ	牛乳 チーズ	にんじん 小松菜	ごぼう 大根 ねぎ コーン キャベツ きゅうり	米 片栗粉 こんにやく 薄力粉 パン粉 三温糖 上白糖	米がら油 (揚げ油) 菜種油	815kcal 33.3g 28% 2.4g	旬 みそかつ (=勝つ) を食べて、ゲン担ぎ!
8(水) 後期選抜・バスケットボールクラスマッチ のため 給食なし											
9	木	ご飯	もやしスープ 厚揚げとエビのチリソース かみかみサラダ いちご	豚もも肉 生揚げ むきえび さきいか	牛乳	きょうな にんじん	にんにく もやし しょうが ねぎ 玉ねぎ ごぼう きゅうり キャベツ いちご	米 片栗粉 三温糖	菜種油 キュービエツ クアア脚不使 取マヨネーズ	764kcal 29.9g 25% 2.5g	厚揚げにはカルシウムがたっぷり! カルシウムといえば、牛乳や小魚 を思い浮かべる人も多いと思いま すが、大豆製品にもたくさん含ま れていますよ!
10	金	米粉パン	白菜と豆のスープ ラザニア コーンサラダ	鶏ささみ肉 白いんげん豆 レッドキドニー 豚ももひき肉	牛乳 チーズ 乾燥わかめ	にんじん パセリ アロカセ	しめじ 白菜 にんにく 玉ねぎ 大根 キャベツ コーン	米粉パン 焼売の皮 薄力粉	菜種油 無塩バター	831kcal 30.1g 30% 3.3g	♥手作りラザニア♥ ミートソース・ホワイトソース・シ ュウマイの皮・チーズを何段にも重 ねた料理です。おいしいですよ~!
13	月	すきやき丼	凍り豆腐のみそ汁 梅かつおあえ ソーダゼリー	牛もも肉 焼き豆腐 凍り豆腐 さきいか	牛乳	小松菜 にんじん	玉ねぎ えのきたけ ねぎ しめじ 大根 梅 セリリー キャベツ	米 じゃがいも こんにやく 三温糖 上白糖 クレープの素	菜種油	848kcal 36.3g 21% 3.1g	今年度最後の手作りデザートはソーダゼリー リクエスト給食の常連で、大人気の ソーダゼリー。今年度は5回も登場 しました。
14	火	ご飯	なめこのみそ汁 肉じゃが マカロニのマヨあえ いちご	絹ごし豆腐 みそ 豚もも肉 ハム	牛乳	にんじん	玉ねぎ なめこ ねぎ キャベツ きゅうり いちご	米 上白糖 じゃがいも こんにやく 三温糖 マヨネーズ	菜種油 キュービエツ クアア脚不使 取マヨネーズ	806kcal 27.2g 24% 3.1g	よ あなたの和食マナーは大丈夫? 今日は和食です。正しい食器の置き方や箸 の持ち方ができているかな? お友だちと確認してみよう!
15	水	わかめご飯	卒業お祝い献立 祝いなるとのすまし汁 エビフライ&から揚げ 磯マヨあえ すだちゼリー	なると エビ 鶏もも肉	牛乳 焼きのり	みつば	えのき 白菜 にんにく しょうが 小豆もやし キャベツ しめじ	米 片栗粉 パン粉 すだちゼリー	米がら油 (揚げ油) キュービエツ クアア脚不使 取マヨネーズ	783kcal 24.7g 26% 3.6g	祝 卒業
16(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805(820)kcal、たんぱく質30.4(30)g、脂質25(25~30)%、塩分3.1(3.0)g

イラスト:少年写真新聞社

2月2日（木）の給食より

えほうまき

北北西を向いて恵方巻をいただきました！

2の2は、全員で北北西を向いて無言で食べました！何を願ったのかな？

節分の日に食べると縁起がよいとされている恵方巻をいただきました。2の2では、恵方巻のきまり通り、全員で北北西を向いて無言で食べている姿が。(写真を撮らせてねとお願いしたところ「全員で北北西を向いて食べようよ！そっちのほうがいい！」という話になったのです。2の2のみなさん、ご協力ありがとうございます！)



その日はインフルエンザが大流行中で、欠席者がとても多かったクラスがありました(泣)担任の先生が書いてくれた給食の感想用紙には、こんなことが書かれていました。「クラス全員で食べたかったなあ。」と。



三井さん 山岡さん
汁にいわしのつみれを落としているところ

伊藤さん 松井さん
ご飯にすし酢などを混ぜて酢飯を作っているところ

2月10日（金）の給食より

とってもラッキーな♥ハートにんじん♥が当たったのは・・・？

この日は、シチューポットを作りました。アルミカップにシチューを入れて、パイシートをかぶせて、オーブンで焼いた料理で、パイをくずしながら食べます。シチューポットの中には、各クラス1人だけ、全校で15名だけに、ハート型のにんじんが入っていました。当たった人は、とってもラッキーです。「私のところに入っていました！」と嬉しそうに報告してくれた生徒や、「ぼくにはハートにんじんが入っていなかったから、ふつうのにんじんを切り貼りしてハート型にした！」という生徒も。「クラス全員で探したのに、見つからなかったよ・・・。」という声もありましたが、楽しんでくれたという声をたくさん聞けて、給食室一同うれしかったです。



ハート型ににんじんをくり抜きます



アルミカップにシチューを入れて、全校で15人分だけにハートにんじんを投入！



パイシートをかぶせます



オーブンで焼きます。だんだんふくらんできました！



完成 (*_*)

2月の給食食材の主な産地

よっちゃんばり米 大豆 レッドキドニー かぼちゃ ねぎ 米粉 古代米 もち米 もちきり 味の会みそ 長野県 豚肉 鶏肉 卵 豆腐 中野市 えのき エリンギ 茅野市 生しいたけ 伊那市 ねぎ 山形県 ながいも 飯田 市 しめじ 駒ヶ根市 小大豆もやし 北海道 玉ねぎ 静岡県 こんにゃく ごぼう 新潟県 まいたけ 神奈川県 大根 キャベツ 千葉県 にんじん ねぎ パセリ 菜花 さつまいも 茨城県 白菜 小松菜 ピーマン 群馬県 小松菜 静岡県 セリ 山梨県 もやし 群馬県 ブロッコリー きゅうり 愛知県 キャベツ いちご みつば 高知県 しょうが きゅうり ゆず 長崎県 たら インドネシア カチリ ノルウェー ササゲ 韓国 サワラ



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/