

# 4月 予定献立表

平成29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133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、給食の量は小学校の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。食べ物には「旬(出盛り期)」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	糖質	脂質	塩分	
7 金 祝入学お祝い献立 お赤飯	なると 鶏もも肉 小豆	牛乳 刻みめり	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 (キュービ- イグ) 卵	850kcal 302g 29% 2.3g	<b>よ</b> おめでとうの日にお赤飯を食べるのはなぜ? 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。
10 月 富士見中 カレーライス	豚もも肉 たまご	牛乳 チーズ 生クリーム	にんじん トマト缶	玉ねぎ 大根 にんにく しょうが りんご ねぎ キャベツ つばき	米 じゃがいも	菜種油	854kcal 27.6g 28% 3.8g	<b>旬</b> 富士見中のカレーは、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。
11 火 ご飯	絹ごし豆腐 鶏ひき肉 たまご みそ ハム	牛乳 生ワカメ ひじき	にんじん しそ	たけのこ 玉ねぎ きゅうり キャベツ	米 パン粉 三温糖 じゃがいも 上白糖	いりごま油 菜種油 ごま油	785kcal 31.4g 26% 2.7g	<b>旬</b> 若竹汁は、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。
12 水 タンメン	豚もも肉 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 生しいたけ	タンメン 上白糖 薄力粉	菜種油 ごま油 無塩バター	827kcal 28.4g 26% 2.6g	<b>旬</b> おからは、豆腐を作る時にできるしほりカスです。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。
13 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 3-ツル	にんじん	つばき キムチ漬け 玉ねぎ 大根 なめこ ねぎ キャベツ きゅうり	米	ごま油 いりごま油	784kcal 37.9g 25% 3.7g	<b>旬</b> 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。
14 金 黒糖パン	大豆 レドドニ 豚もも肉 鮭	牛乳	にんじん カボチャ パセリ	にんにく 玉ねぎ セリリー キャベツ 白菜 きゅうり レモン	黒糖パン 三温糖 薄力粉	菜種油 有塩バター	810kcal 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(*^_^*)

\*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833(820)kcal、たんぱく質33.4(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

## 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

### 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  
鯖 鯉 アサリ ワカメ など

## 信州ACEプロジェクト



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	塩分		
17月		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 鶏ひき肉 たまご 挽き割り納豆	牛乳 ひじき カチリ 刻みのみ	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	米油 揚げ油	793kcal 30.6g 26% 2.9g		<b>変身する大豆!</b> 大豆製品をたくさん使った給食です。いくつか見つけられるかな?
18火		<b>8がつく「歯」の日</b> けんちん汁 いかみりん おひたし 黒ゴマみるくゼリー	豚もも肉 木綿豆腐 いかに	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 まいわけ ねぎ 小豆もやし キャベツ	米 片栗粉 三温糖 上白糖	菜種油 ごま油 米サラダ油 揚げ油 ねごま油 ねごま油	835kcal 33.8g 26% 2.8g		8つく日(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水		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 桃缶 パイナップル	ソフト麺 片栗粉 上白糖 白玉団子	菜種油	886kcal 30.2g 22% 3.1g		豚ひき肉 30kg・玉ねぎ 30kg・にんじん 10kg 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でおいしいです。隠し味は「みそ」です。
20木		おかもやし汁 サバのみそ煮 ゆかりあえ 清見オレンジ	かつお節 豚もも肉 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 清見オレンジ	米		840kcal 31.9g 29% 3.2g		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。
21金		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 鶏もも肉 あさり	牛乳 ひじき	青梗菜	レモン 玉ねぎ セリリー えのき マーマレード キャベツ コーン きゅうり	食パン 上白糖 グラニュー糖 じゃがいも マカロニ 三温糖 はちみつ	無塩バター 菜種油 揚げ油	818kcal 36.7g 29% 3.7g		<b>ハニーレモン toast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。
24月		たんぽこ餅 蜜花湯 ゆーりんちー 油淋鶏 ほんさんずー 拌三絲	卵 鶏もも肉 ハム	牛乳	にんじん にら	玉ねぎ コーン にんにく しょうが ねぎ きゅうり キャベツ	米 片栗粉 上白糖 春雨	ごま油 米サラダ油 揚げ油	818kcal 28.9g 27% 2.7g		<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。
25火		さわにわん 沢煮椀 初ガツオのつくだ煮 卵の花のマヨあえ	油揚げ カツオ おから ツナフレーク	牛乳	みつば にんじん キヌサヤ	たけのこ 生しめじ ごぼう うど 白菜 しょうが きゅうり キャベツ	米 三温糖 サラメ 上白糖	マヨネーズ (キューピー) イグツ	850kcal 44.7g 23% 4.5g		<b>旬</b> カツオには旬が2回あります。春にとれる初カツ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。
26水		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	牛乳 生クリーム クリームチーズ	にんじん	玉ねぎ 白菜 ねぎ セリリー きゅうり キャベツ えのき 梅 レモン 生しめじ	にゅうめん 三温糖 上白糖 薄力粉 ハードビスケット		864kcal 32.2g 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。
27木		田舎汁 キムチ肉じゃが 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 刻み昆布 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	菜種油 マヨネーズ (キューピー) イグツ	850kcal 30.3g 25% 3.7g		<b>旬</b> いちごがとれる時期も、もうじき終わります。風邪予防や美肌効果のあるビタミンCがたくさん含まれています。
28金		<b>8がつく「歯」の日</b> ポストクラムチャウダー チキンピカタ かみかみサラダ	あさり 鶏もも肉 卵 さきいか	牛乳 生クリーム チーズ	にんじん	にんにく 玉ねぎ しめじ キャベツ きゅうり ごぼう	コッパン じゃがいも 薄力粉 上白糖	いりごま油 いりごま油	835kcal 41.1g 32.5% 3.6g		<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

## 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

富士見町米 みそ じゃがいも 大根 ノーザンビー とうもろこし 小麦粉 レッドキドニー 白いんげん豆 もちきび 手作りこんにゃく 長野県鶏肉 豚肉 牛肉 卵 上田市えのき 伊那市なめこ 飯田市しめじ 駒ヶ根市小大豆もやし 北海道玉ねぎ 昆布 じゃがいも 青森県にんにく ごぼう 山梨県もやし 群馬県いちご きゅうり 茨城県白菜 小松菜 ねぎ きょうな 静岡県ねぎ いちご 愛知県キャベツ みつば 赤ピーマン セリリー 千葉県にんじん 菜の花 神奈川県大根 石川県れんこん 高知県しょうが 長崎県にら 国内イカ アメリカ赤魚 インドネシアエビ

