



3月分予定献立表



(中学校・通常給食)

福生市学校給食センター

日	曜日	献立名				主な食材料			たんぱく質 (g) エネルギー (Kcal)	備考	献立について
		主食 つけるもの	飲み物	食器具	おかず	主に体をつくる もとなる食品	主にエネルギーの もとなる食品	主に体の調子を整える もとなる食品			
1	金	ちらし寿司			すまし汁 鱈の香味焼き キャベツと菜の花のお浸し (糸削り節) ひな祭りゼリー	えび あぶらあげ ぎゅうにゅう とうふ かまぼこ さわら かつおぶし	こめ あぶら さとう ひなまつりゼリー	にんじん ほししいたけ れんこん えだまめ みつば しょうが キャベツ えのきたけ なばな	37.9 794	ゼリーの食べ残しとカップは、まとめてビニール袋に入れて戻します。	3月の献立目標 「春の訪れを感じさせる献立」
4	月	カレーライス (ごはん)			(カレー) 海藻サラダ 清見オレンジ	ぶたにく ぎゅうにゅう かいそうミックス	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう	にんにくしょうが たまねぎ にんじん りんご キャベツ きよみオレンジ	25.3 883		 ★印は思い出給食アンケート で、選ばれた料理です。 お楽しみに！！
5	火	ご飯			麻婆豆腐 チンゲンサイともやしのナムル デコボン	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	こめ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら	しょうが にんにく たけのこ ほししいたけ ながねぎ にんじん キャベツ だいずもやし チンゲンサイ デコボン	33.5 838		
6	水	★きなこ揚げパン			★ワンタンスープ こんにやくサラダ ヨーグルト	きなこぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト	ミルクパン あぶら さとう ワンタンのかわ ごまあぶら ごま	しょうが にんじん もやし にら ながねぎ こんにやく だいこん キャベツ	30.5 780	揚げパンには紙ナプキンが付きまます。揚げパンの食べ残しはパン箱に、紙ナプキンはビニール袋に入れて戻します。	1日 桃の節句 桃の節句とは、女の子の健やかな成長を願うひな祭りのことで、「上巳の節句」ともよばれます。ちらし寿司は見た目が華やかで、かつ縁起のよい食材が使われているため、桃の節句によく食べられます。ひな祭りに飾る三色のひし餅は、下から芽生え、雪、桃の花を表現しています。
7	木	ご飯			じゃが芋と玉ねぎの味噌汁 鱈の山椒焼き 白菜と小松菜ののり和え (刻みのり)	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ わかめ さば のり	こめ あぶら じゃがいも さとう	たまねぎ はくさい こまつな えのきたけ	30.2 871		
8	金	さつまいもご飯			平和の日のすいとん汁 焼きししゃも(2本) キャベツとしめじのからし和え	ぎゅうにゅう からふとししゃも	こめ さつまいも あぶら すいとん さとう	にんじん だいこん ごぼう こまつな ながねぎ キャベツ ぶなしめじ	24.5 770	8日の東京都平和の日にちなんだ給食です。	
11	月	ご飯			こつゆ さんまの蒲焼き もやしとかき菜のごま和え	ぎゅうにゅう ほうたて さんま	こめ あぶら さとも ふ でんぷん さとう ごま	にんじん たけのこ きくらげ ほししいたけ しらたき こまつなしょうが もやし かきな	28.5 895	福島県の郷土料理です。裏面をご覧ください。	
12	火	キムチチャーハン			中華コーンスープ 春雨入り中華野菜炒め ★フルーツ白玉	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう たまご とり	こめ あぶら ごまあぶら さとう でんぷん はるさめ しらたまもち	にんにく はくさい キムチ ながねぎ たまねぎ コーン しょうが にんじん もやし にら みかん もも パイナップル	28.1 856		14日 卒業祝い 卒業生の門出を祝う献立です。赤飯の赤色は、小豆やささげなどの赤色の豆を煮た汁とお米を一緒に炊き込むことによつてつきます。赤色には魔除けの力があるとされ、お祝いの席で食べられるようになりました。楽しい給食時間を過ごしてくださいね。
13	水	シーフードクリーム スパゲティ (スパゲティ)	★コー ヒー ミルク		(クリームソース) キャベツとコーンのサラダ せとか	ベーコン ぎゅうにゅう ほうたて いか なまクリーム チーズ コーヒーミルク	スパゲティ こむぎこ オリーブあぶら バター あぶら ドレッシング	にんにく たまねぎ エリンギ ほうれんそう キャベツ にんじん コーン せとか	32.9 916	コーヒーミルクの飲み残しは大食缶に、容器は、まとめてビニール袋に入れて戻します。	
14	木	赤飯			かきたま汁 ★鶏のかき揚げ 筑前煮 さくらゼリー	ささげ ぎゅうにゅう とうふ たまご かまぼこ とうふ さつまあげ	こめ もちごめ あぶら でんぷん さとう	こまつな ながねぎ しょうが ほうれんそう たけのこ ごぼう こんにやく ほししいたけ れんこん さくらゼリー	35.9 889	ゼリーの食べ残しとカップは、まとめてビニール袋に入れて戻します。	
15	金	ご飯			豚汁 銀鮭の塩焼き ひじきの五目煮	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ さけ さつまあげ だいず ひじき	こめ あぶら さとも さとう	しょうが ごぼう こんにやく にんじん だいこん ながねぎ さやいんげん	35.9 815		

日	曜日	献立名				主な食材料			たんぱく質 (g) エネルギー (Kcal)	備考	献立について
		主食 つけるもの	飲み物	食器具	おかず	主に体をつくる ものになる食品	主にエネルギーの ものになる食品	主に体の調子を整える ものになる食品			
18	月	鮭と枝豆の 混ぜご飯			けんちん汁 卵焼き キャベツとのらぼう菜のお浸し (糸削り節)	さけ ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ たまご かつおぶし	こめ あぶら ごまあぶら さといも さとう	えだめ ごぼう こんにやく にんじん だいこん もやし ほししいたけ ながねぎ キャベツ のらぼう菜	36.2 824	卵焼きの食べ残しは食缶 に、カップはビニール袋に入 れて戻します。	今月の地場野菜 【小松菜・長ねぎ・のらぼう菜】
19	火	エビピラフ			ミネストローネ 白身魚のアーモンドフライ ミックスフルーツ	えび ぎゅうにゅう ベーコン メルルーサ	こめ バター さとう じゃがいも マカロニ こむぎこ アーモンド あぶら	にんじん たまねぎ パセリ にんにく セロリ トマト みかん パイナップル もも レモン	36.1 948		
※材料の都合等により献立が変更になる場合があります。 ※30年度3月分の給食費の口座引き落としは、4月1日(月)です。また今年度の未納分の 再振替も今回が最終となりますので、残高をご確認いただき、3月29日(金)までに口座へ のご入金をお願いいたします。						福生市の 平均栄養価	エネルギー 852 キロカロリー	たんぱく質 32 グラム	のらぼう菜は、福生市の隣にあるあきる野市五日市地区が発祥 の野菜です。菜の花やかき菜に似ていますが、葉のふちが紫が かっているのが特徴です。やわらかくて甘い春の味を楽しんでく ださい。 (天候の状況によっては、かき菜に変更となることがありま す。)		

3月8日(金)「東京都平和の日」の献立について



昭和20年、3月10日の明け方、大空襲により東京では10万人ともいわれる
 多くの命が一瞬にして奪われました。東京都では、このような悲惨な出来事を二度と
 繰り返さないことを誓い、平成2年7月、「東京都平和の日条例」を制定し、3月10日を
 「東京都平和の日」と決めました。

戦争中や戦後は食料不足が深刻で、人々は少ないお米をなんとか増やして少しでもお腹
 を満たそうと、お米と一緒にさつまいもやじゃがいも、豆などを炊くこともありました。

また、小麦粉を水で練って作るすいとんは、お米の代わりとしてよく食べられました。当時の
 すいとん汁は、今のような具たくさんなものではなく、具の少ない質素なものでした。

福生市の給食センターでは、今年は8日の献立を「東京都平和の日の献立」としました。

皆さんはこの日の給食を食べて、何を感じるでしょうか。

※給食では皆さんが食べやすいように、ある程度アレンジをして提供します。

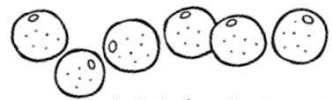
11日(月) 東日本大震災 (福島県の郷土料理)



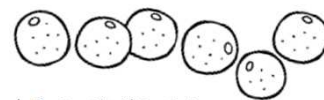
8年前の2011年3月11日、みなさんはあの日どこで何をしていましたか？生まれる前の出来事
 だった人もいますね。あの大きな地震により、当たり前が失われてしまった方々がたくさん
 いました。何気ない毎日を過ごせることは実は当たり前のことではないのですね。

この震災で大きな被害を受けた福島県会津地方の郷土料理の一つに「こづゆ」というものがあ
 ります。「こづゆ」はほたての貝柱でだしをとり、豆麩、にんじん、里芋、きくらげなどを加え、薄
 味のお吸い物に仕上げた料理です。贅沢な食材を使っていますが、「何杯おかわりしても失礼にな
 らない」という習慣があり、会津の人たちのおもてなしの心が表れています。

当たり前でない毎日を大切に、被災者の方々への応援の気持ちを込めて食べてください。



かんきつ いろいろ



冬から春にかけていろいろな種類のかんきつが出回ります。今月の給食にもいくつか登場するので楽しみに！

清見オレンジ(4回)

「温州みかん」と「トロピタオレンジ」を交配
 したものです。種が少なく、果汁はたっぷりです。温
 州みかんの甘みとオレンジのさわやかな香りが
 特徴です。

デコポン(5回)

「清見オレンジ」と「ボンカン」を交配したもの。
 「不知火」という品種のなかでも糖度などが一定
 の基準を満たしたものが「デコポン」として出荷
 されます。

せとか(13回)

「清見オレンジ」と「アンコール」を交配した
 ものに、さらに「マーコット」を交配したもの。
 果汁がたっぷり、内袋は薄いのでそのまま食
 べられます。



3年生のみなさん
 ご卒業おめでとう
 ございます！

