



3月分予定献立表



(小学校・通常給食)

		こんだてめい			おもなしょくざいりょう			たんぱく質(g) エネルギー(Kcal)	びこう	こんだてについて	
ひ	ようび	しゅしよくつけるもの	のみのもの	しょくぎ	おかず	おもにからだをつくるものになるしょくひん	おもにエネルギーのもとになるしょくひん				おもにからだのちようしをとのえるものになるしょくひん
1	金	ちらしずし			すましじる さわらのこうみやき キャベツとなのはなのおひたし (いとけずりぶし) ひなまつりゼリー	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	28.8 624	ゼリーのたべのこしとカップは、まとめてビニールぶくろいに入れてもどします。	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) かいそうサラダ きよみオレンジ	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	20.6 686		 ★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	ごはん			マーボーどうふ 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	26.2 649		
6	水	★きなこあげパン			★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	24.6 610	あげパンにはかみナブキンがつきます。あげパンのたべのこしはパンばこに、かみナブキンはビニールぶくろいに入れてもどします。	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
7	木	ごはん			じゃがいもたまねぎのみそじる さばのさんしょうやき はくさいとこまつなのりあえ (きざみのり)	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	23.2 649		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。
8	金	さつまいもごはん			へいわのひのすいとんじる やしししゃも(2はん) キャベツとしめじのからしあえ	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	21.3 612	8日の東京都平和の日にちなんだ給食です。	
11	月	ごはん			こづゆ さんまのかばやき もやしとかきなのごまあえ	ぎゅうにゅう ぼたて 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	23.2 695	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			ちゅうかコーンスープ はるさめいりちゅうかやさいいため ★フルーツしらたま	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	22.4 660		14日 卒業祝い
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 ギゅうにゅう ぼたて 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	26.1 724	コーヒーミルクのみのこしは、だいたいよっかんに、ようきはまとめてビニールぶくろいに入れてもどします。	卒業生の門出を祝う献立です。赤飯の赤色は、あずきや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ってつきます。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。
14	木	せきはん			かきたまじる ★とりのからあげ ちくぜんに さくらゼリー	ささげ ギゅうにゅう とうふ たまご かまぼこ とり 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 にんじん 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	27.3 691	ゼリーのたべのこしとカップは、まとめてビニールぶくろいに入れてもどします。	
15	金	ごはん			とんじる ぎんざげのしおやき ひじきのごもくに	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	27.4 620		

こ ん だ て め い				お も な し ょ く ざ い り ょ う			たんぱく質 (g) エネルギー (Kcal)	びごう	こ ん だ て に つ い て		
ひ	ようび	しゅしよく つけるもの	の もの	しよ ぎ	おかず	おもにからだをつくるもの になるしよくひん				おもにエネルギーのもと になるしよくひん	おもにからだのちようしを ととのえるものになるしよくひん
18	月	さけとえだまめの ませごはん			けんちんじる たまごやき キャベツとのらぼうなのおひたし (いとげずりぶし)	さけ ぎゆうにゆう 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 さいともさとう	えだまめ 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 のらぼうな	28.5 634	たまごやきのたべのこしは しよつかんに、カップはビ ニールぶくろいに入れてもど します。	今月の地場野菜 <small>こまつな なが</small> 【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 しろみざかなのアーモンドフライ ミックスフルーツ	えび ぎゆうにゆう ベーコン メルルーサ	こめ パター 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 セロリートマト みかん パイナップル もも レモン	27.5 727		

※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。

ふっさしの へいきんえいようか	エネルギー 660 キロカロリー	たんぱく質 25.2 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

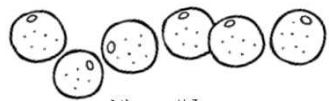


しょうわ ねん がつおか あ がた だいくしゅう とうきょう まんにん
 昭和20年、3月10日の明け方、大空襲により東京では10万人ともいわれる
 おお いのち いっしゆん しば とうきょうと ひさん できごと にど
 多くの命が一瞬にして奪われました。東京都では、このような悲惨な出来事を二度と
 く かえ ないことを誓い、平成2年7月、「東京都平和の日条例」を制定し、3月10日を
 とうきょうとへいわ ひ さだ
 「東京都平和の日」と定めました。
 せんそうちゆう せんご しよきりようぶそく しんこく ひとびと すく こめ すこ なか
 戦争中や戦後は食料不足が深刻で、人々は少ないお米をな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。
 こむぎこ みず ね つく こめ か た とうじ
 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。
 ふっさし きゆうしん ことし よおか こんだて とうきょうとへいわ ひ こんだて
 福生市の給食センターでは、今年も8日の献立を「東京都平和の日」の献立としました。
 みな ひ きゆうしよく た なに かん
 皆さんはこの日の給食を食べて、何を感じるでしょうか。
 きゆうしよく みな た ていど ていきよう
 ※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。

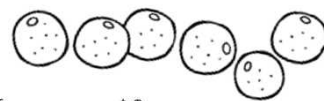
11日(月) 東日本大震災 (福島県の郷土料理)



ねんまえ ねん がつ にち ひ なに
 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、当たり前の日々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。
 しんさい おお ひ がい う ふくしまけんあいつ ちほう きょうどりようり ひと
 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。
 あ まえ まいにち たいせつ ひ さいしや かたがた おうえん きも こ た
 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)

「清見みかん」と「トロピタオレンジ」を交配
 したものの。種が少なく、果汁はたっぷりです。滋
 養が豊富な甘みとオレンジのさわやかな香りが
 特徴です。

デコボン(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「デコボン」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。
 果汁がたっぷりで、肉袋は薄いのでそのまま
 食べられます。

