

平成28年度

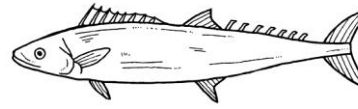


3月 予定献立表



東京都立白鷗高等学校附属中学校

日	曜	料理名 (主食・主菜・副菜) ◇はスープ食缶のメニュー。	主な材料			エネルギー (kcal)	献立ひとくちメモ	
			おもに 体を作る食品	おもに 体の調子をととのえる食品	おもに 熱や力になる食品	たんぱく質 (g) 脂質 (g)		
1	水	学年末考査						3月を通して今年度も残り1か月となり、23日で給食終了になります。今月は一年間の学習を振り返りながら給食の時間を過ごしてみましよう。1日他清見オレンジは、温州みかんとトロピタオレンジを交配させた柑橘で、1979年に静岡県清見区で誕生しました。みかんとオレンジの良いところを合わせもつ優秀品種として、その後清見をもとにテコボン、はるみ、天草、南風、はれひめなどの新品種が続々と誕生しています。2日他キャベツは1年中店頭に並んでいます。旬は3~5月、高原キャベツは9月です。ビタミンUという栄養素が含まれていて、胃腸の働きをよくします。春のキャベツは軟らかいので、サラダがおすすです。スープ煮やロールキャベツ、炒め物にしても甘くておいしいですよ。8日シチューという小麦粉を炒めたルウを使ったとろみのあるスープが想像されますが、英語のstewは煮込み料理を総称する言葉で、ゆっくりとろ火で煮るという意味のほか、暑さうだる、気をもむ、猛勉強する、ごちゃまぜ、という意味もあります。一つの言葉にもたくさんの意味があっもおもしろいですね。21・22日鱈は字のとおり春を告げる魚として知られています。旬は3~5月ですが、回遊魚なので駿河湾では秋瀬戸内海では初夏に漁が行われます。冬は脂がのってとてもおいしく、寒ざわらと呼ばれます。腹の幅が狭いので狭い腹→さはらの名が付いたともい
2	木	学年末考査						
3	金	かにちらし寿司 ぶりの照り焼き おかかあえ 野菜炒め 白菜のゆず漬け 桃入りミルクゼリー	ひなまつり メニュー	油揚げ かに(水煮) 刻みのり ぶり 花かつお 豚肉 粉寒天 牛乳	にんじん 干し椎茸 かんぴょう たけのこ(水煮) しょうが 小松菜 もやし 玉ねぎ しめじ キャベツ にら 白菜 ゆず 黄桃(缶)	米 三温糖 いりごま ごま油 米油 上白糖	795 38.4 27.8	
6	月	ごはん 鶏肉とカシューナッツの炒め物 伴五絲(バンウーサー) きゅうりとわかめのあえもの 果物		鶏肉 ロースハム カットわかめ 牛乳	しょうが ピーマン にんにく 玉ねぎ にんじん キャベツ チンゲン菜 きくらげ きゅうり 果物	米 大豆油 じゃがいも じゃがいもでん粉 米油 カシューナッツ 三温糖 ごま油 春雨 いりごま	837 28.7 24.3	
8	水	セサミパン ◇コーンシチュー◇ ごまじゃこ大根サラダ ブロッコリーとツナのソテー 果物		鶏肉 大手亡 生クリーム ちりめんじゃこ ツナ 牛乳	にんじん 玉ねぎ ホールコーン マッシュルーム(水煮) にんにく しょうが 小松菜 きゅうり 大根 もやし ブロッコリー 果物	パン 米油 じゃがいも バター 薄力粉 ごま油 三温糖 すりごま	821 34.9 29.6	
9	木	ごはん 豆腐ステーキの肉野菜あんかけ 昆布と野菜の煮物 切干大根のハリハリ漬け 白玉ごま団子		木綿豆腐 鶏肉 昆布 さつま揚げ 刻み昆布 牛乳	干し椎茸 たけのこ(水煮) ねぎ にんじん グリンピース(冷凍) れんこん 切干大根	米 ごま油 糸こんにゃく じゃがいもでん粉 米油 三温糖 いりごま 冷凍白玉 すりごま	786 28.9 19.3	
10	金	◇タンメン(つけ麺)◇ 煮卵 たこ焼きポテト きゅうりのピリ辛漬け 果物		豚肉 むきえび いか うすら卵(水煮) ゆでだこ 干しえび 青のり たまご 花かつお 牛乳	にんにく しょうが にんじん 白菜 もやし ねぎ 小松菜 キャベツ きゅうり 果物	冷凍ラーメン 米油 ラード ごま油 大豆油 じゃがいも 三温糖 じゃがいもでん粉	763 36.7 26.5	
13	月	ごはん 冷しゃぶのごまだれ かぼちゃの含め煮 豆入り筑前煮 白菜と昆布の中華漬け 果物		豚肉 鶏肉 大豆 さつま揚げ 刻み昆布 牛乳	しょうが キャベツ にんじん もやし きゅうり ねぎ かぼちゃ ごぼう たけのこ(水煮) 玉ねぎ さやいんげん(冷凍) 白菜 果物	米 すりごま 三温糖 ごま油 米油 上白糖 板こんにゃく じゃがいも いりごま	788 33.3 18.8	
14	火	ココアパン スパニッシュオムレツ マカロニのバジルソテー コールスロー コーンあえ ミルクティーゼリー	お楽しみ メニュー	豚肉 たまご 金時豆 ベーコン 粉寒天 生クリーム 牛乳	玉ねぎ ピーマン にんじん バジル キャベツ きゅうり むき枝豆(冷凍) 干しぶどう 小松菜 もやし ホールコーン	パン じゃがいも 米油 マカロニ オリーブ油 三温糖 いりごま 上白糖	838 33.2 30.2	
15	水	ごはん 白身魚の野菜あんかけ 一口がんもの含め煮 ごま酢がけ かぶの浅漬け 果物		ホキ がんもどき 油揚げ 牛乳	しょうが にんじん 干し椎茸 玉ねぎ 白菜 もやし 小ねぎ 切干大根 小松菜 しめじ かぶ 果物	米 大豆油 米油 じゃがいもでん粉 三温糖 ごま油 上白糖 すりごま	800 34.1 24.2	
16	木	成績会議						
17	金	◇チキンカレーライス◇ 大根とツナのサラダ ブロッコリーのマリネ 果物		鶏肉 ピザチーズ カットわかめ ツナ 牛乳	にんにく しょうが 玉ねぎ セロリ にんじん トマト りんご 大根 赤ピーマン ブロッコリー 果物	米 米油 じゃがいも 薄力粉 ごま油 三温糖 いりごま	811 28.6 20.6	

日 曜	料理名 (主食・主菜・副菜) ◇はスープ食缶のメニュー。	主 な 材 料			エネルギー (kcal)	献立ひとくちメモ				
		おもに 体を作る食品	おもに 体の調子をととのえる食品	おもに 熱や力になる食品	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
21 火	振替休業日					われています。  23日最終日は、みんなが大好きな 鶏肉の唐揚げと赤飯でお祝いです。 今日は汁物があります。沢煮椀のさわ には「沢山＝数が多い」という意味 があり、具の多い汁物を沢煮椀と呼び ます。千切りの具が、沢の水の流れ を表す、見た目も楽しい料理です。				
22 水	ごはん 鯖の幽庵焼き ひじきあえ 生揚げと根菜の煮物 きゅうりの梅風味漬け 果物	鯖 白みそ ひじき 生揚げ 果物	しょうが ゆず キャベツ 小松菜 にんじん ごぼう 干し椎茸 さやいんげん(冷凍) きゅうり 梅干し 果物	米 三温糖 板こんにゃく 米油 上白糖	785 34.8 20.9					
23 木	赤飯 ◇沢煮椀◇ 鶏肉の唐揚げ 青のりポテト ごまみそあえ キャベツのカレー漬け 果物	ささげ 鶏肉 青のり 赤みそ はんぺん 牛乳	しょうが もやし にんじん 小松菜 キャベツ 果物 水菜 えのき ねぎ	米 いりごま 大豆油 じゃがいもでん粉 じゃがいも 三温糖 すりごま 米油	830 37.5 18.3					

☆あなたの食事マナー度は？☆



今月の平均栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μgRE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
	804	34.1	24.2	443	3.7	335	0.54	0.7	62	7.0

※栄養価は、牛乳1本を含みます。 ※都合により、献立内容を変更する場合があります。

1年間の給食時間を振り返って、○印をつけてみましょう。
あなたはいくつ達成できましたか？

- ①食事の前には、きれいに手を洗った。  はい いいえ
- ②きれいなハンカチを毎日持ってきた。  はい いいえ
- ③食事の準備・片付けに協力できた。  はい いいえ
- ④苦手な食品・料理にもチャレンジして残さず食べた。  はい いいえ
- ⑤よくかんでゆっくり食べた。  はい いいえ
- ⑥3つのグループをバランスよく食べた。  はい いいえ
- ⑦友だちと仲よく、楽しく会食できた。  はい いいえ
- ⑧感謝の気持ちをこめて、あいさつができた。  はい いいえ
- ⑨間食は時間・量を決め、食べ過ぎなかった。  はい いいえ
- ⑩牛乳は毎回残さず飲んだ。  はい いいえ

**「はい」が7つ以上の人は、よく頑張りました！
できた人もそうでなかった人も、来年度にまた取り組んでみましょう！**

1年間の食生活を振り返って・・・

「いのち」を食べて「いのち」を守る

今年度も残り1ヶ月となり、23日で給食終了になります。今月は一年間の学習を振り返りながら、給食の時間を過ごしてみましょう。

健康の基本は、栄養、運動、休養です。栄養とは食事のこと。給食を通して、自分の体に必要な量や食事の大切さを学ぶことはできたでしょうか？

また、食事をするとき、食べ物の命について考えたことはありますか？肉や魚・野菜など、私たちが食べている物はすべて生き物＝「命があるもの」ということです。私たちは体を維持するために、その命を食べています。残して捨てることは、その命を無駄になります。「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつは、食べ物の命そのものと、料食べ物が食卓に並ぶまでに関わられた方々への感謝の言葉です。給食を通して学んだことを忘れずに、健康な体と心を育てていってください。

～ひなまつり～

昔の暦では桃の咲く季節だったこと、また桃の木が邪気を祓う神聖な木と考えられていたことから、「桃の節句」ともいわれます。

この日は女の子の成長を祝う日ですが、春を無事に迎えられたことを喜び、災いを祓って家族の無病息災を願う日でもあります。古代より、人形（ひとがた）が人間の身代わりに厄を引き受けてくれると考えられており、草や紙で作った人形に自分のけがれを移し、川や海に流して厄祓いをしていました。その後、貴族階級の子どもたちが行っていた紙人形のおまご遊びである

「ひいな遊び」と合わさって、ひな人形となったとされています。

女の子が主役の日ですが、みんなで春を楽しみましょう！
給食ではちらし寿司と桃入りゼリーでお祝いします。この日にふさわしい食べ物や色を楽しみ、春を感じてみてはいかがでしょうか。

