
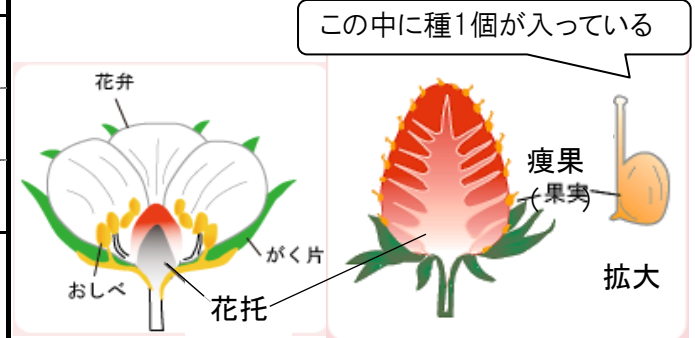




# 3月 予定献立表



| 日  | 曜 | 料理名 ◇はスープ食缶のメニュー。 |   | 主な材料  |  |   | エネルギー (kcal)<br>たんぱく質 (g)<br>脂質 (g) | 献立ひとくちメモ   |   |
|----|---|-------------------|---|---|--|---|-------------------------------------|--|---|
|    |   | 主食                | 主菜・副菜   | 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  |                                     |  |   |
| 1  | 木 | 学年末考査 1日目         |   |   |  |   |                                     | 3月を通して今年度も残り1か月となり、22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。<br> 6日 <b>幽庵焼き</b> は、江戸時代、近江の国の茶人で食通でもあった <b>北村祐庵</b> が創案したといわれています。醤油・酒・みりんを合わせ <b>ゆず</b> で香りをつけた調味液に、魚や鶏肉を漬け込んで焼きます。ゆずの香りが清々しい料理です。  |   |
| 2  | 金 | 学年末考査 2日目         |   |   |  |   |                                     |  |   |
| 5  | 月 | 学年末考査 3日目         |   |   |  |   |                                     |  |   |
| 6  | 火 | ごはん               | 鯖の幽庵焼き<br>ブロッコリーのおかかあえ 生揚げと根菜の煮物<br>白菜と昆布の中華漬け<br>さつまいもとりんごの重ね煮 | 生揚げ 刻み昆布<br>鯖 花かつお 白みそ<br>牛乳                  | ブロッコリー にんじん<br>さやいんげん しょうが ごぼう<br>白菜 ゆず果汁 りんご<br>干しぶどう レモン果汁 干し椎茸        | 精白米 板こんにゃく<br>さつまいも 三温糖<br>上白糖 いりごま<br>ごま油 米油 バター     | 816<br>34.1<br>21.3                 | 12日他私たちがふだん果実だと思って食べているいちごの赤い部分は、 <b>茎が肥大化したもの(花托:かたく)</b> で、本当の果実はまわりについている <b>ごま粒状の部分(瘦果:そうか)</b> です。この瘦果内に <b>1個の種</b> が入っています。花托は瘦果を育てるためのクッションの役目をしており、いちご1つから <b>約400個の種</b> が取れます。日本では明治時代から栽培が始まり、たくさんの品種が開発されました。1980年代には <b>東の女峰</b> 、 <b>西のとよのか</b> に二分されていましたが、2000年代に <b>とちおとめ</b> 、 <b>あまおう</b> 、 <b>さちのか</b> などに人気を集まりました。時代とともに消費者の好みが変わるので、 <b>1品種20年前後が流通上の寿命</b> とされています。そのため品種改良や品質向上が必要になり、各地で続々と独自の栽培方法や出荷方法、ネーミングを工夫し、 <b>差別化を図ったブランドいちご</b> の栽培が進んでいます。まさにいちごの戦国時代です。ちなみに、とちおとめの誕生には4年、あまおうは5年かかったそうです。<br> |   |
| 7  | 水 | ごはん               | 冷しゃぶのごまだれ<br>きのこの卵とし 里いものそぼろ煮<br>アーモンドあえ 果物                     | さつま揚げ 豚肉<br>鶏肉 たまご<br>牛乳                      | にんじん 小松菜 水菜 小ねぎ<br>しょうが キャベツ もやし<br>きゅうり ねぎ ごぼう<br>レモン果汁 えのき 果物          | 精白米 じゃがいもでん粉<br>里いも 三温糖<br>アーモンド すりごま<br>ごま油 米油       | 838<br>35.9<br>22.2                 |  |   |
| 8  | 木 | ごはん               | 鮭のレモン風味焼き<br>れんこんのきんぴら 野菜のカレー炒め<br>ひじき豆 果物                      | 大豆 生揚げ<br>ひじき 生鮭<br>豚肉 ベーコン<br>牛乳             | にんじん ピーマン れんこん<br>にんにく 玉ねぎ キャベツ<br>レモン果汁 果物                              | 精白米 糸こんにゃく<br>三温糖 ごま油 米油                              | 767<br>37.1<br>19.2                 |  |   |
| 9  | 金 | ◇上海麺◇             | ごま酢がけ<br>鶏肉とチーズの包み揚げ 果物   | 油揚げ いか むきえび<br>豚肉 鶏肉 ピザチーズ<br>うずら卵(水煮)<br>牛乳  | にんじん いら チンゲン菜 しそ<br>しょうが ねぎ たけのこ(水煮)<br>玉ねぎ 白菜 もやし 切干大根<br>干し椎茸 きくらげ 果物  | 蒸し中華麺<br>ぎょうざの皮<br>じゃがいもでん粉<br>上白糖 すりごま<br>米油 大豆油 ごま油 | 837<br>37.8<br>26.1                 |  |   |
| 12 | 月 | ごはん               | 擬製豆腐<br>ごまあえ 柚香あえ<br>茎わかめの炒め煮 果物                                | 木綿豆腐 油揚げ<br>ひじき 茎わかめ<br>鶏肉 たまご 赤みそ<br>牛乳      | にんじん 小松菜 春菊 玉ねぎ<br>もやし 白菜 にんにく ごぼう<br>ゆず果汁 干し椎茸 しめじ 果物                   | 精白米 じゃがいもでん粉<br>しらたき 上白糖 三温糖<br>すりごま いりごま 米油          | 775<br>33.0<br>24.0                 |  |   |
| 13 | 火 | ごはん               | 白身魚のみそ焼き<br>かぼちゃの香味天 豆入り筑前煮<br>小松菜と糸寒天のお浸し フルーツ白玉               | 大豆 糸寒天<br>角切り寒天(缶) 花かつお<br>メルルーサ 鶏肉 白みそ<br>牛乳 | かぼちゃ にんじん さやいんげん<br>小松菜 ねぎ しょうが にんにく<br>ごぼう たけのこ(水煮) もやし<br>黄桃(缶) パイン(缶) | 精白米 冷凍白玉<br>板こんにゃく 三温糖<br>米油 大豆油                      | 805<br>34.6<br>15.8                 |  |   |
| 14 | 水 | ◇ポークカレー◇          | 根菜の和風サラダ<br>かぶの甘酢漬け キャロットゼリー                                    | 粉寒天 豚肉<br>生クリーム<br>牛乳                         | にんじん しそ にんにく 玉ねぎ<br>しょうが キャベツ きゅうり<br>れんこん 大根 カーネルコーン<br>かぶ りんご オレンジジュース | 精白米 薄力粉<br>じゃがいも 三温糖<br>上白糖 いりごま 米油                   | 876<br>24.5<br>24.3                 |  |   |
| 15 | 木 | 午前授業              |   |   |  |   |                                     |  | ★3年生は14日(水)、1・2年生は22日(木)が今年度最後の食缶給食になります。給食終了後、クリーニングおよび点検のために白衣を回収します。 |
| 16 | 金 | 成績会議              |   |   |  |   |                                     |  |   |



| 日  | 曜 | 料理名 ◇はスープ食缶のメニュー。 |                           | 主な材料                 |                 |                              | エネルギー (kcal)<br>たんぱく質 (g)<br>脂質 (g)       | 献立ひとくちメモ   |                     |
|----|---|-------------------|---------------------------|----------------------|-----------------|------------------------------|---|--|---------------------|
|    |   | 主食                | 主菜・副菜                     | 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                  |   |  |                     |
| 19 | 月 | 中学卒業式 予行          |                           |                      |                 |                              |   | 22日みんなが大好きな唐揚げ。小麦粉やかたくり粉を薄くまぶして油で揚げます。「揚げる」過程で、食材に何が起きているのでしょうか。<br>高温の油に食材を投入すると、表面の水分が瞬間的に沸騰し蒸発すると同時に（泡が出るのはこのため）、油に接する面のたんぱく質に熱変性が起きて固まるので、表面はサクッ、内部は水分が保たれてジューシーに仕上がります。使う食材や衣によって、油の吸収量が異なります。食材中の水分は揚げ油と置換されるため、水分が多い材料ほど吸油率が高く、衣の種類も素揚げ→唐揚げ→フライ→天ぷらの順に吸油率が高くなります。 |                     |
| 20 | 火 | 中学卒業式             |                           |                      |                 |                              |   |  |                     |
| 21 | 水 | 春分の日              |                           |                      |                 |                              |   |  |                     |
| 22 | 木 | 赤飯                | ◇沢煮椀◇<br>鶏肉の唐揚げ<br>ごまみそあえ | 青のりポテト<br>キャベツのカレー漬け | お楽しみメニュー<br>果物  | ささげ 青のり<br>はんぺん 鶏肉 赤みそ<br>牛乳 | にんじん 小松菜 水菜<br>しょうが もやし キャベツ<br>ねぎ えのき 果物 | もち米 精白米<br>じゃがいもでん粉<br>じゃがいも 三温糖<br>いりごま すりごま<br>大豆油 米油  | 848<br>35.0<br>21.1 |

## ♪お弁当を作ってみよう♪

3年生は4月から高校生（後期課程）になり、給食のない生活が始まります。さてお昼ごはんはどうしましょう？お弁当を用意したり、家庭での準備が増えます。そこで、今回はお弁当づくりについて考えてみましょう。5つのルールを守るだけで、栄養バランスのとれたお弁当が完成します。3年生はもちろん、1・2年生もぜひ挑戦してみてください！

### 1. 自分に合うサイズの弁当箱を選ぶ！

1食に確保したいエネルギー量は、性別や年齢、活動量によって一人一人違います。  
**弁当箱の容量(ml) = おおむねエネルギー量(kcal)**になるので、自分に合った容量を選びましょう。  
 ※ 1日の1/3量を昼食で摂取する場合、高校生男子950kcal前後、女子750kcal前後が目安

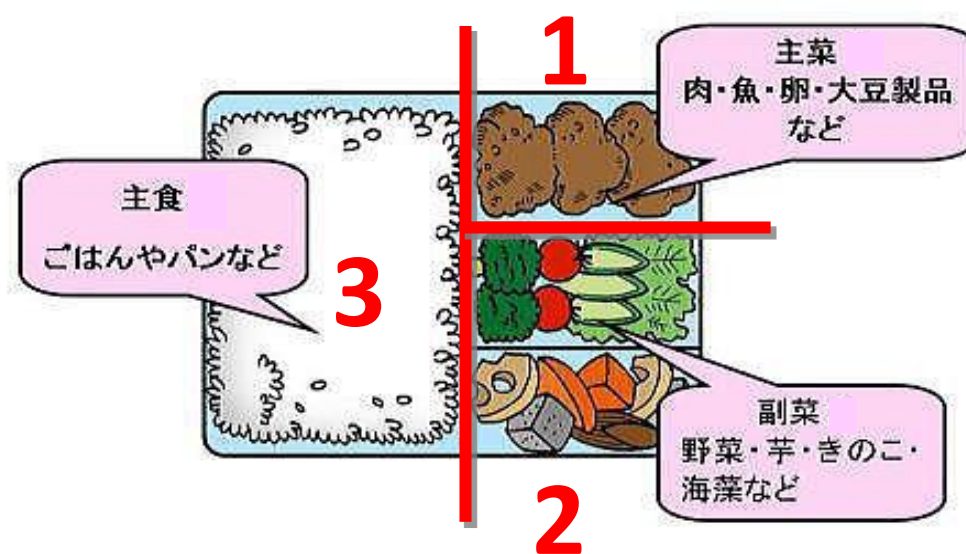


### 2. 主食：主菜：副菜の割合は3：1：2

主食は弁当箱の半分、残り半分をおかず（主菜：副菜＝1：2）になるようにすると、バランスのよい献立になります。

### 3. 中身が動かないように、しっかり詰める

隙間なくしっかり詰めることで、ちょうどよいエネルギー量や栄養素量になります。箸を立てたときに倒れない程度に詰まっています、蓋をしたときにつぶれない高さがポイントです。  
面積の広い順に入れ、そこに主菜・副菜を立てかけるように詰めていくときれいに仕上がります。



### 4. 調理法、彩りも考えて

主食・主菜・副菜がそろっていれば、どんな料理でもおいしいというわけではありません。調理法・味付けが重ならないようにすることが大切です。特に揚げ物はエネルギーが高くなるので、1品程度に抑えましょう。副菜を充実させると、栄養素のバランスもよく、彩りもきれいです。



### 5. 汁気を切って、冷めてから盛り付ける

当日作ったもの以外は必ず加熱し、冷ましてから蓋をします。温かい料理が冷めないうちに、冷たい料理と詰めて蓋をすると、生き残った菌が弁当箱の中で増殖し危険な状態になります。水気が多いおかずは、すりごまやかつお節を加えると水分を吸って汁もれしにくくなります。

## 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、22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よう。

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、その命を無駄にすることになります。「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、食べ物（料理）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。

3年生の皆さんは、4月からそれぞれで昼食を用意して食べることになります。1食くらい・・・と適当にすませしてしまうか、少しでも考えて選んだ食事にするか。将来の自分を作るのは、今の自分です。自分の選択次第で、生活習慣病の道を歩むことにもなれば、健康で活動的な人生を送ることもできます。食べたものが自分の体を作っていくこと忘れずに、何を食うようか迷う時は、給食で食べた、量や1食の組合せを思い出して選んでみてください。



※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。

