



令和4年度3月分中学校給食献立表



日 曜日	献立名	主な食品名			エネルギー たんぱく質 脂質	メモ
		主に熱や力の元になる 黄の仲間	主に血や肉になる 赤の仲間	主に体の調子を整える 緑の仲間		
1 水	ご飯 牛乳 豚肉の生姜焼き じゃが芋のにんにくサラダ 吉野汁	米 上白糖 片栗粉 じゃが芋 なたね油	牛乳 豚肉 鶏肉 木綿豆腐	生姜 玉ねぎ キャベツ コーン きゅうり 人参 にんにく 大根 干し椎茸 長ねぎ 小松菜	794 kcal 46.1 g 22.6 g	
2 木	チンジャオロース丼 牛乳 パリパリサラダ せとか	米 なたね油 上白糖 片栗粉 ごま油 ワンタンの皮	牛乳 豚肉	にんにく 生姜 たけのこ 水菜 赤ピーマン ピーマン キャベツ 人参 玉ねぎ コーン せとか	745 kcal 31.8 g 22.0 g	3日 ひな祭り 3月3日のひな祭りは、女の子の健やかな成長と幸せを願い、ひな人形や桃の花を飾ってお祝いをする年中行事です。お供えするひし餅やひなあられの色には意味があり、緑は健康、白は長寿、赤(桃色)は豊よけを表しています。この日は、五目ちらし寿司でひな祭りお祝い給食です。
3 金	五目ちらし寿司 牛乳 さけの竜田揚げ 海藻サラダ かきたま汁	米 上白糖 片栗粉 なたね油 ごま油	牛乳 鶏肉 油揚げ さけ わかめ 木綿豆腐 鶏卵	かんぴょう 人参 精さや 生姜 キャベツ きゅうり コーン 長ねぎ 小松菜	884 kcal 49.2 g 30.7 g	
6 月	しょうゆラーメン 牛乳 華風漬け 白玉ポンチ	中華麺 なたね油 ごま油 上白糖 白いりごま 白玉粉	牛乳 豚肉	生姜 人参 もやし コーン なら 長ねぎ きゅうり 大根 もも缶詰 バイナップル 缶詰 みかん缶詰	750 kcal 29.5 g 14.1 g	
7 火	豚キムチ丼 牛乳 揚げじゃがサラダ いちご	米 なたね油 上白糖 ごま油 じゃが芋	牛乳 豚肉	にんにく 生姜 長ねぎ 人参 玉ねぎ 白菜キムチ 白菜 なら 大根 きゅうり いちご	827 kcal 30.5 g 31.7 g	
8 水	ご飯 牛乳 さばのピリ辛焼き かりかり油揚げの和え物 さつまいものみそ汁	米 上白糖 なたね油 さつまいも ごま油	牛乳 さば 油揚げ 豚肉 白みそ 赤みそ	長ねぎ 生姜 にんにく 小松菜 人参 キャベツ 大根 こんにゃく わけぎ	769 kcal 37.7 g 21.3 g	9日 揚げパン 揚げパンは、戦後間もない昭和27年頃に当時の調理員さんが、時間がたつてかたくなったパンをおいしく食べられるように油で揚げて砂糖をまぶしたのが始まりとされています。その頃は食べ物が大変不足していて、砂糖をまぶした甘い揚げパンは、子どもたちがびっぴりするほどのおいしさだったのでしょうか。今も給食で人気のメニューです。
9 木	揚げパン 牛乳 チキントマトシチュー チンゲン菜のツナサラダ	パン なたね油 上白糖 グラニュー糖 じゃが芋 小麦粉	牛乳 ベーコン 鶏肉 ツナ	にんにく 人参 玉ねぎ キャベツ 大根 チンゲン菜 生姜	831 kcal 29.1 g 38.2 g	
10 金	ご飯 牛乳 和風おろしハンバーグ じゃごサラダ みそ汁	米 なたね油 パン粉 上白糖	牛乳 豚肉 ちりめんじゃこ 白みそ 赤みそ わかめ	玉ねぎ 大根 キャベツ 人参 もやし 小松菜 白菜 長ねぎ	770 kcal 35.7 g 23.9 g	
13 月	ポークカレーライス 牛乳 野菜サラダ いちご	米 小麦 なたね油 じゃが芋 小麦粉 上白糖 ごま油	牛乳 豚肉	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ トマト缶詰 白菜 コーン もやし いちご	808 kcal 26.5 g 24.3 g	15日 卒業お祝い給食 卒業生のみなさんへお祝いの気持ちを込めて人気のある献立にしました。給食で好きなメニューは何でしたか？苦手な食べ物にもチャレンジできましたか？卒業生のみなさんがこれからも毎日楽しく食事をして、健康に過ごせるよう心から祈っています。
14 火	さげときのこのピラフ 牛乳 鶏肉のパーベキューソース 大根サラダ ミネストローネ	米 なたね油 上白糖 マカロニ 小麦粉 なたね油 上白糖 緑豆春雨 白いりごま	牛乳 さげ 鶏肉 ベーコン	しめじ 人参 玉ねぎ グリンピース にんにく 生姜 りんご 大根 きゅうり トマト缶詰 キャベツ さやいんげん	734 kcal 39.1 g 19.8 g	
15 水	ご飯 牛乳 ジャンボ餃子甘酢あんかけ 春雨サラダ 中華スープ	米 ごま油 片栗粉 ぎょうざの皮 小麦粉 なたね油 上白糖 緑豆春雨 白いりごま	牛乳 豚肉 鶏肉	にんにく 生姜 キャベツ 長ねぎ なら もやし 人参 きゅうり 大根 白菜 チンゲン菜	758 kcal 23.3 g 22.3 g	
16 木	麻婆豆腐丼 牛乳 ごまだれサラダ 清見オレンジ	米 なたね油 上白糖 片栗粉 ごま油 白いりごま	牛乳 豚肉 赤みそ 押し豆腐	にんにく 生姜 長ねぎ 高菜漬 人参 たけのこ水菜 干し椎茸 なら キャベツ もやし きゅうり コーン 清見オレンジ	785 kcal 32.7 g 26.5 g	
20 月	きつねうどん 牛乳 いかのかりん揚げ じゃが芋とツナの和え物	うどん なたね油 上白糖 片栗粉 じゃが芋 ごま油	牛乳 鶏肉 油揚げ わかめ いか ツナ	人参 玉ねぎ 長ねぎ 生姜 キャベツ もやし きゅうり	774 kcal 45.4 g 28.5 g	給食の食材は皆様の給食費で購入しています。3月分は3月31日にご指定の口座より引き落としいたします。期日までにご入金ください。
22 水	ガーリックブレッド 牛乳 マカロニクリーム煮 ビーンズサラダ	パン なたね油 じゃが芋 マカロニ パター 小麦粉 ごま油 上白糖	牛乳 鶏肉 生クリーム テーズ 大豆	にんにく 玉ねぎ 人参 マッシュルーム水菜 パセリ コーン もやし	752 kcal 29.3 g 31.7 g	
23 木	ご飯 牛乳 鶏肉の香味焼き 梅ドレ揚げ豆サラダ みそ汁	米 上白糖 ごま油 片栗粉 なたね油	牛乳 鶏肉 ひよこ豆 絹豆腐 油揚げ 赤みそ 白みそ	長ねぎ 生姜 しそ葉 キャベツ 玉ねぎ コーン 人参 練り梅 小松菜	771 kcal 38.2 g 22.2 g	



※都合により、一部献立が変更または中止になる場合があります。市内中学校4校共通の献立表になっています。欠食日につきましては、学校のおたより等でご確認ください。

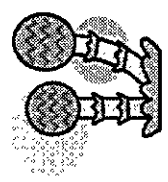
3月

令和5年3月

狛江市教育委員会

学校教育課 学校給食係

給食だよ!

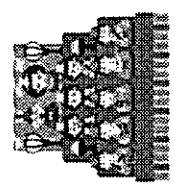


知ってほしい行事か、3月の食文化

3月は「弥生」といいます。「弥(いや)」には「いよいよ、ますます」そして「生(おい)」には草木が芽吹くという意味があります。この「いやおい」が縮まって「やよい」になったといわれます。桃の節句やお彼岸の行事があり、また卒業式のシーズンです。

女の子の健やかな成長と幸せを願う節句のお祭りです。ひな祭りとも呼ばれます。赤・白・緑の3食のひし餅、ちらしずし、はまぐりのお吸い物、ひなあられなどをいただきます、祝います。

桃の節句



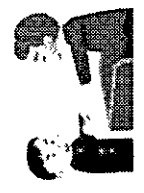
春分の日又は秋分の日を中日にして前後3日ずつの7日間を「彼岸会」といいます。ご先祖様に感謝し、お墓参りなど仏事を行います。お供え物として「ぼたもち」や「おはぎ」を作ります。

お彼岸



入学試験の合格が決まった日や卒業式などには、もち米に小豆やさざげを入れて蒸した「赤飯」を出されることがあります。昔から赤い色には魔除けの力があることさ、お祝い事の食事に用いられました。

卒業式



巣立で、食育の学びとともに!

今年も1年間、食と健康、文化についていろいろ学んできました。3年生はいよいよ卒業ですね。これからは給食もなくなり、自分の食と健康について自分で考え、決めていかなければならない場面がいっそう増えてきます。巣立っていきみなさんへ、学校給食からのメッセージです。

その一食が自分をつくる



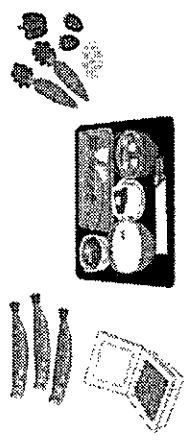
健康と食の強いつながりは毎日の給食を通して伝えてきました。「食べることは生きること」です。決してグルメになる必要はありませんが、食べることをおろそかにせず、いつも大切に考えられる人になってください。

1日3食しっかり食べよう



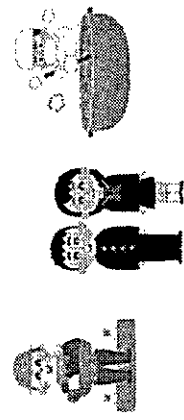
朝・昼・夕の3食を規則正しくとることは、生活に健康的なリズムをもたらします。とくに朝食の大切さについてはおたより等を通して伝えてきました。卒業してからも、そして社会人になってからも忘れないでください。

食べることを通して、世界を見つめる視野を広げて



食事は先人から受け継いできた文化が宿り、調理はとくに一番身近な科学でもあります。そして食べることを通して、私たちは否応なしに社会や世界の問題と真摯に向き合わなければならぬこともあります。一口に「食」といっても、さまざまな切り口があり、学べば学ぶほど、知れば知るほど深くなっていくものです。

食を通して心や気持ちのやりとりを大切にできる人に



おいしいものを食べると、人は笑顔になります。そして毎日の食卓の向こう側には、食べ物となった動植物の命や、たくさんの人たちの働きや努力、また何より食べるあなたのことについて大切に思っている人たちの優しい気持ちがあります。そうした思いをきちんと受け止め、いつも感謝して食べられる人になってください。

