

# 令和元年度 3月分 学校給食予定献立表

<今月の食育目標：一年間の給食を振り返ろう>

日付	献立名	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g)	カルシウム (mg) 鉄 (mg) 塩分 (g)	主な材料					
				血やにくになる	体の調子をととのえる	力や熱のもとになる			
3 (火)	<ひな祭り献立> ちらし寿司 牛乳 あじのから揚げ 菜の花のからしあえ しじみの潮汁 ひなあられ	829 34.8 22.3	527 8.0 3.7	油揚げ 卵 あじ	しじみ 牛乳 糸かまぼこ	人参 トマト 干しいたけ れんこん パプリカ さやえんどう	かんぴょう ほうれん草 ごぼう なばな 紅しょうが	米 きび砂糖 うるち米	米油 でん粉
9 (月)	<ベジマンデー献立※ベスコベジタリアン食> <郷土料理～東京都～> ☆深川めし 牛乳 野菜コロッケ 小松菜ときのこの磯香あえ わかめのみそ汁 みかん	857 31.2 25.0	420 14.8 4.0	あさり 牛乳	豆腐 わかめ	ごぼう もやし しょうが 小松菜 ぶなしめじ	人参 ねぎ もやし さやえんどう みかん エリンギ	米 じゃがいも でん粉 米パン粉	米油 きび砂糖 米粉
10 (火)	麦ごはん 牛乳 とんかつ キャベツ・ミニトマト 海藻サラダ 小松菜のみそ汁	822 40.8 22.9	402 4.1 3.0	卵 ぶた肉 豆腐	牛乳 油揚げ	キャベツ 海藻サラダ ほうれん草 大根	ミニトマト もやし 玉ねぎ 小松菜	米 小麦粉 米油 きび砂糖	おおむぎ パン粉 ごま油 じゃがいも
11 (水)	<防災献立> ☆さつまいもごはん 牛乳 五目厚焼き玉子 引き菜炒り ☆すいとん汁 いよかん	820 28.7 21.7	460 3.1 3.1	卵 牛乳 凍豆腐 ひじき	油揚げ とり肉 大豆	大根 人参 みつば 小松菜 いよかん	ほうれん草 ごぼう ねぎ たけのこ こんにゃく	米 米油 米粉 黒ごま	さつまいも きび砂糖 小麦粉
12 (木)	食パン 牛乳 タンドリーチキン ベーコンと豆のパスタ ブロッコリー 米粉シチュー	902 37.2 37.9	493 2.7 3.4	牛乳 ヨーグルト 大豆 金時豆	とり肉 ベーコン 大福豆	にんにく エリンギ 玉ねぎ いんげん ぶなしめじ グリーンアスパラガス	グリーンピース レモン 人参 ブロッコリー とうもろこし	パン 米油 パスタ さつまいも	いちごジャム きび砂糖 米粉 小麦粉
13 (金)	バターコーンライス 牛乳 白身魚のピザ焼き 枝豆とツナのサラダ コンソメスープ ヨーグルト	853 34.8 29.4	442 2.4 2.8	ベーコン 牛乳 ヨーグルト	チーズ ホキ まぐろフレーク	とうもろこし 玉ねぎ キャベツ 人参	パセリ ピーマン 枝豆 セロリ	米 バター	白ごま
17 (火)	麦ごはん 牛乳 鶏肉とひよこ豆の炒め物 春雨サラダ ピリ辛みそスープ チーズ	852 36.7 25.5	488 5.6 3.1	ハム とり肉 豆腐	牛乳 チーズ	ピーマン しょうが 玉ねぎ 白菜 ぶなしめじ もやし 人参	たけのこ にんにく 赤ピーマン ねぎ えのきたけ 小松菜 きくらげ	米 でん粉 米油 きび砂糖	おおむぎ ひよこ豆 ごま油 春雨
18 (水)	<ふくしまっ子ごはんコンテスト入賞作品献立☆古山寿智さん> ☆抗菌梅シソンスライスごはん 牛乳 ☆ばあちゃんのとまとハンバーグ ☆人参のごまあえ・いんげんのおかかあえ 卵スープ	927 43.2 29.2	426 4.0 3.2	かつお節 牛乳 大豆 とり肉	しらす ぶた肉 卵	ゆめ 枝豆 人参 玉ねぎ トマト たけのこ	しそ パセリ えのきたけ にんにく ねぎ いんげん	米 パン粉 米油 でん粉	白ごま じゃがいも きび砂糖
19 (木)	<卒業・進級お祝い献立> 赤飯・ごま塩 牛乳 かつおの揚げびたし ほうれん草のおひたし こづゆ ケーキ いちご	897 36.3 28.3	312 3.0 2.8	かつお節 カツオ チーズ 大豆	牛乳 ほたて 卵	しょうが 人参 レモン 干しいたけ いちご	ほうれん草 もやし きくらげ しらたき	赤飯 米油 白ごま まめふ	でん粉 きび砂糖 さといも 小麦粉

給食	日計	今月の食育目標について	月平均栄養量	今月の食育 (ひなまつり献立について)
9 回		<p>今年度は、4月からお弁当給食が始まり、5月から立志寮の厨房内で調理した給食、9月からは新しい海風寮の厨房で調理した給食を食べましたね。</p> <p>みなさんは、給食の時間を楽しく過ごすことができましたか？主食・主菜・副菜・汁物・箸は、正しい位置に置くことができましたか？嫌いな食べ物でも、少しずつ食べるよう努力してきたでしょうか。自分の食事に対する姿勢を振り返ってみましょう。</p>	<p>862</p> <p>35.9</p> <p>26.9</p>	<p>441</p> <p>5.3</p> <p>3.2</p> <p>季節の変わり目とされる3月3日ひな祭りに食べる料理は、もともと邪気を払うことを目的に、季節の食べものや植物を食べ生命力をもらう風習がありました。そのため、ひな祭りに食べる「ちらし寿司」には縁起物のえびやれんこんが使用され、「ひなあられ」には春夏秋冬を表す緑・ピンク・黄色・白が使用されているなどの特徴があります。</p> <p>また、今回の行事食も2月の節分献立と同様に自然とベスコベジタリアン食になり、日本食のバランスの良さに感じました。</p>

## 一年間を振り返ってみよう！！

いまだ かくねん、きょうしゅく、た のこ  
今の学年で給食を食べるのも、残すところあとひと月となりました。

みなさんは、食事のマナーや給食当番の仕事はきちんとできていますか？

下のチェック表をもとに、1年間の給食時間や食生活を振り返ってみましょう。



チェック

1年間で振り返って...		いつもできた (10点)	できる時とできない時があった (5点)	できなかった (0点)
1	朝ごはんを毎朝しっかり食べた。			
2	食事の前に、手をきれいに洗った。			
3	給食当番の時、白衣とマスクをきちんとつけた。			
4	食器を正しく置けた。			
5	「いただきます」「ごちそうさま」がちゃんと言えた。			
6	おはしを正しい持ち方で、きちんと使えた。			
7	好き嫌いせず、残さず食べた。			
8	食べ終わった後、きちんと片付けができた。			
9	給食は時間内に食べ終わることができた。			
10	おやつは時間と量を決めて食べた。			
合計				点

◎ 100点満点 完璧！ みんなのお手本です。

○ 95～70点 この調子！ よく頑張りました。

△ 65～40点 残念…もう少し頑張ろう！

× 35～0点 うーん…もっと頑張らなさい！

あなたは何点でした？

できなかったところは、できるものに頑張りますよ！



### どれだけ知識がついたかな??



#### 給食時間に行った給食クイズ

みんなは答えを覚えているかな？

---

→Q1.魚介類も食べるベジタリアン、「ベスコベジタリアン」。「ベスコ」ってもともと何語？  
(What language did "Pescetarian" come from?)

①French フランス語  
②Italian イタリア語  
③Spanish スペイン語

→Q2.お酒を発酵させ続けると何になる？  
(If Japanese sake is fertilized, what will it become?)

①vinegar 酢  
②starch syrup 水あめ  
③sweet cooking sake みりん

---

#### クイズの答え↓

① 20    ② 10