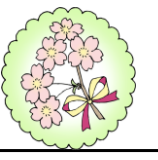


# 3月 献立予定表



平成30年度  
山梨市学校給食運営協議会  
中学校



日	曜日	献立名	主に体の組織をつくる食品群			主に体の調子を整える食品群		主にエネルギーとなる食品群		食べ物ひとくちメモ	平均
			1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 米・パン・麺 いも・砂糖	6群 油脂			
1	金	ちらしずし&たまきのり ひなまつり給食 菜の花の和えもの とうにゅう汁 三色ゼリー	あぶらあげ たまご かまぼこ とりにく みそ とうにゅう	のり	にんじん なのはな ほうれんそう	れんこん しいたけ キャベツ コーン ごぼう えのきたけ はくさい	こめ さとう さとう さつまいも ゼリー	こめ さとう さとう さつまいも ゼリー	3月3日は「ひな祭り」女の子の健やかな成長と幸せを願う行事です。赤・白・緑の3色のゼリーが登場しています。赤は「魔よけ」白は「清らかさ・長寿」緑には「健康と厄除け」の願いが込められているそうです。	775	
4	月	麦ごはん ぶりカツ <b>出世魚！勝つ！</b> れんこんのあまから炒め じゃがだんご汁 いよかんゼリー <b>いい予感♪</b>	ぶり ぶたにく さつまあげ みそ		にんじん こまつな	れんこん こんにやく えだまめ えのきたけ ねぎ	こめ むぎ さとう じゃがだんご ゼリー	あぶら あぶら	「わかしいいなだーわらさーぶり」と成長とともに名前が変わる魚のことを「出世魚」といいます。明日は高校入試です。中学3年生への応援メニュー。出世魚の縁起をかついで、「ぶりカツ(勝つ)」と「いよかんゼリー(いい予感)」が登場しています。	926	
5	火	ガーリックトースト ミートソースパスタ カリフラワーとブロッコリーのサラダ コンソメスープ	ぶたにく ベーコン		パセリ にんじん トマト ブロッコリー	にんにく にんにく たまねぎ セロリ カリフラワー	パン マカロニ さとう じゃがいも	マーガリン バター あぶら ドレッシング	「ガーリック」とは「にんにく」のことです。今日は、6つのにんにくパワーを紹介します。「疲労回復・冷え性改善・がん予防・免疫力アップ・美肌効果・老化防止」小さな体に大きなパワーを秘めている「にんにく」です。	789	
6	水	ゆかりごはん さばの塩焼き 小松菜のごま炒め とん汁	さば さつまあげ あぶらあげ ぶたにく とうふ みそ		こまつな にんじん	しそ もやし キャベツ ごぼう だいこん しいたけ こんにやく ねぎ	こめ むぎ さとう	あぶら ごま あぶら	小松菜は野菜ですが、骨や歯を丈夫にするカルシウムがたくさん含まれています。成長期の皆さんに、しっかりと食べてほしい食材なので、給食ではよく登場します。	869	
7	木	たんたんメン あじのフリッター チンゲンサイの中華和え ミニ黒パンサンド	ぶたにく みそ あじ		にら チンゲンサイ にんじん	にんにくしょうが たまねぎ もやし はくさい ねぎ きりぼしだいこん	ちゅうかめん あぶら ごま あぶら ドレッシング パン	あぶら ごま あぶら ドレッシング	担々麺は、ごま風味で辛味のあるみそ味のスープと中華麺の組み合わせに、ひき肉やニラなどの具が使われます。麺を食べるとき、どんぶりをきちんと持って、上手なはしの使い方をしないと、汁がはねて服がよごれるので注意しましょう。	896	
8	金	カレーライス ふくじんづけ 野菜とウインナーのソテー ぶどうゼリー&ナタデココ	ぶたにく ウインナー	スキムミルク チーズ	にんじん トマト ピーマン	しょうが にんにく たまねぎ ふくじんづけ キャベツ もやし コーン ナタデココ	こめ むぎ じゃがいも ゼリー	あぶら ルウ あぶら	カレーライスといつもセットで登場している「福神漬け」は、7種類の材料を使うことから「七福神」にちなんで名前がついたそうです。辛いカレーを食べている途中で、ちょっと口をさっぱりさせたい時に、甘めの福神漬けがピッタリあったようで、日本のカレーに欠かせない漬物になりました。	908	
11	月	卒業祝い給食 ピビンバ 中華スープ お祝いデザート	ぶたにく たまご みそ なると		にんじん ほうれんそう わかめ	にんにく もやし えのきたけ だいこん ねぎ	こめ むぎ さとう さとう ケーキ	あぶら ごま あぶら ごま	中学3年生にとっては最後の給食です。人気の「ピビンバ」に「お祝いデザート」で卒業のお祝いです。9年間食べた給食を参考に、栄養バランスの食生活をして、新たなステージで元気に活躍してくださいね！	842	
13	水	もち麦ごはん さけのしおこうじ焼き 切り干し大根のピリから炒め きのこ汁 干しいも	さけ ぶたにく とうふ みそ		にら ほうれんそう	にんにく きりぼしだいこん もやし しめじ えのきたけ なめこ ねぎ	こめ もちむぎ さとう さつまいも	あぶら	今回は「もち麦」「切り干し大根」「きのこ」「ほしいも」といった、噛みごたえのある食材を使った「かみかみ給食」です。今日の給食の時間は、おしゃべりはひかえて、よく噛んで、味わって食べることに集中してみましょう。	732	
14	木	ほうれんそうロール しるみざかなのフライ キャベツのサラダ パンプキンクリームスープ きよみオレンジ	ホキフライ ツナ とりにく		にんじん かぼちゃ いんげん	キャベツ きゅうり たまねぎ オレンジ	パン あぶら ドレッシング バター ルウ	あぶら ドレッシング バター ルウ	今日の果物は「きよみオレンジ」です。今から70年前、静岡県で「みかん」と「オレンジ」から誕生しました。みかんのさっぱりした甘酸っぱさとオレンジの風味がうまくミックスされたさわやかな味です。	860	
15	金	ぶたすき焼き丼 まごわやさしい給食 じゃこ豆サラダ ごもく汁	ぶたにく とうふ だいず あぶらあげ		ちりめんぼし わかめ にんじん ほうれんそう	しらたき えのきたけ はくさい ねぎ コーン きゅうり ごぼう	こめ むぎ さとう さとう さといも	あぶら ごま あぶら	もう「まごわやさしい給食」の食材を覚えましたが、「まごわやさしい」食品を、毎日の食事に取り入れれば、自然と栄養バランスのよい食事ができあがり、健康づくりに役立ちます。	771	
18	月	麦ごはん あじのスタミナ焼き 肉じゃが 大根のみそ汁 デコボン	あじ ぶたにく あぶらあげ みそ		にんじん こまつな	たまねぎ こんにやく えだまめ だいこん しめじ ねぎ デコボン	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら	あぶら	「デコボン」は「きよみオレンジ」と「ポンカン」から、誕生しました。てっぺんがポコッとてっぺんがあるので、デコボンと呼ぶられています。ビタミンCが多く含まれ、ストレスの解消や、かぜの予防などに効果があります。普通のみかんより、甘く、中のうすい皮はそのまま食べられます。	745	
19	火	いろどりごはん とりにくのみそ焼き ごもくきんぴら すまし汁 ハスカップゼリー	とりにく みそ さつまあげ かまぼこ とうふ		いんげん にんじん ほうれんそう	しょうが ごぼう れんこん こんにやく えのきたけ	こめ むぎ さとう さとう ゼリー	あぶら ごま	もうすぐ今年度の給食も終わります。給食はみんなと気持ちよく楽しく食べる時間でもあります。そこで大切なのが「食事のマナー」です。「姿勢」「食べ方」「食事にふさわしい話」、自分の様子を振り返ってみましょう。	817	
20	水	ソース焼きそば おにぎり 切り干し大根のナムル にくだんごスープ	ぶたにく とりにく にくだんご		にんじん ビーマン わかめ チンゲンサイ	たまねぎ もやし キャベツ きゅうり きりぼしだいこん しいたけ ねぎ	ちゅうかめん こめ さとう	あぶら あぶら ごま	久しぶりに登場する「ソース焼きそば」です。また、給食センターには、災害時の炊き出し時にも活躍する「おにぎり成形機」があります。今日は、初めて給食に活用して「おにぎり」を作ります。	710	
22	金	ピラフ ワインビーフコロッケ 地産地消給食 せんキャベツ カレーふうみのスープ いちごゼリー	ハム ウインナー ワインビーフ とりにく		にんじん ビーマン	たまねぎ コーン たまねぎ キャベツ ほうれんそう	こめ じゃがいも パンこ マカロニ ゼリー	あぶら あぶら	「ワインビーフ」は、ワインをたくさん作っている山梨県が生み出した牛肉です。ワインの作る時にできる、ぶどうの搾りかすが餌として使われています。ぶどうの搾りかすには、良質な繊維がたくさん含まれ、やわらかくて甘みのある牛肉ができるそうです。	827	

★ 献立は食材などの都合により変更する場合があります。□

旬の野菜

つぼみとやわらかい葉、茎を食べる、花野菜の代表選手です。つぼみには花を咲かせるためのパワーがいっぱい詰まっています。旬は2～3月。つぼみはそのままにしておくと数日で花を咲かせます。つぼみの時だけ食べる期間限定のおいしさも魅力です。

**ビタミンCやカロテン、鉄などが豊富です。ほろ苦い味が特徴です。この「ほろ苦さ」が寒い冬で眠っていた体を刺激して春に向けた活動的な体へと変えてくれます。**

1日の給食にあえ物で登場!

おめでとう

今年度の給食は3月22日で終了します。2学期から給食センターでの給食調理となり、給食の配達から食缶や食器、調理形態や味付けなど、様々な部分で変化を感じたことと思います。この一年、山梨市の学校給食にご理解とご協力をいただきまして、ありがとうございました。

子どもたちが、給食をパワーにして、元気に学校生活を過ごす姿を楽しみに、給食を作ってきました。新年度も、力を合わせて子どもたちの健康を育む安全でおいしい給食づくりに力を注いでいきます。どうぞよろしくお願いいたします。

1年間ありがとうございました!