3月 献立予定表

令和3年度
山梨市学校給食運営協議会
中学校

日	曜日	献立名	牛乳	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	食べ物ひとくちメモ	熱量(Kcal) 基準830
			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			
1	火	みそラーメン	○					ちゅうかめん		きりぼしだいこんは、その名前のとおり、大根を切って干したものです。昔から保存食として作られていました。干すことでうま味も栄養もぎゅっとつまって、風味も増します。煮ても、ゆでてサラダでもおいしいです。	829
		いかのからあげ		ぶたにく みそ			たまねぎ コーン もやし キャベツ ねぎ にんにく しょうが		あぶら		
		わかめときりぼしだいこんのあえもの		いか			しょうが	かたくりこ	あぶら		
		そぼろパン		かまぼこ	わかめ	にんじん	きりぼしだいこん きゅうり	さとう	ごまあぶら		
2	水	むぎごはん 中3合格祈願給食	○					パン		中学3年生は明日いよいよ高校受験です。今日はその応援メニューです。今日は願いのこもった献立です。チキンカツ＝「きちんと勝つように」、れんこん＝「試験に通る！」、もずく＝「ねばり強く勝つ」、いよかん＝「いい予感」 あとはしっかりよく寝て、朝ごはんをしっかり食べて、今までの頑張りを出し切ってきてくださいね！	864
		チキンカツ キチンと勝つ！		とりにく				こめ むぎ			
		ソース						こむぎこ ぱんこ	あぶら		
		せんぎりキャベツ					キャベツ	さとう			
		れんこんのあまからいため		ぶたにく さつまあげ		にんじん	れんこん えだまめ こんにゃく	さとう	ごまあぶら		
		もずくのみそしる		とうふ みそ	もずく		えのきたけ たまねぎ ねぎ				
		いよかんゼリー いい予感♪						いよかんゼリー			
3	木	ちらしずし ひなまつり給食	○	あぶらあげ たまご		にんじん	れんこん しいたけ えだまめ	こめ さとう		ひな祭りは女の子の健やかな成長を祈って、お祝いする日です。縁起のよいたべものを食べて、お祝いします。ひなあられには、ピンク、白、緑の色があり、この色には意味があります。ピンク…生命 白…雪の大地 緑…木々の芽ぶき この3色を食べることで、自然のエネルギーをもらうという意味があるそうです。	851
		さわらのみそマヨコーンやき		さわら みそ			コーン		マヨネーズ		
		なのはなのあえもの				なのはな	はくさい もやし	さとう	ごま		
		とうふのすましじる		とうふ かまぼこ	わかめ		えのきたけ				
		ひなあられ						ひながし			
4	金	ココアあげパン	○					さとう パン	あぶら	あげパンは人気メニューの一つです。家でもかんたんにできます。ぜひおうちの方と挑戦してください！きなこあげパン…①ロールパンを190度の高温の油で1分くらい揚げる。(パンの耳でもできますよ！)②同量のきな粉と砂糖に塩を少し入れて混ぜたものをまぶす。 できあがり！	745
		キャベツとひじきのカレーいため		ぶたにく	ひじき	いんげん	キャベツ もやし		あぶら ごま		
		すいとんじる		とりにく		にんじん こまつな	だいこん しめじ ねぎ	こむぎこ			
		いちごヨーグルト			いちごヨーグルト						
7	月	ビビンバ	○					こめ むぎ		人気のビビンバに、今日はピリ辛のみそだれを付けました。よく混ぜて食べましょう。わかめスープは韓国ではお誕生日などのお祝いには欠かせないそうです。もともとは韓国で赤ちゃんを産むと、お乳の出がよくなるようにわかめスープを飲んだというのが始まりなのだそうです。お誕生日にわかめスープを飲んで、お母さんに感謝をするという意味があるそうです。	860
				ぶたにく			にんにく	さとう	あぶら		
				たまご		にんじん ほうれんそう	もやし	さとう	ごま ごまあぶら		
				みそ				さとう	ごま ごまあぶら		
		わかめスープ			わかめ		だいこん たまねぎ ねぎ				
		しらたまみかん					みかん	しらたま みかんゼリー			
8	火	ピタパン	○					パン		ピタパンは中近東で主に食べられているパンです。中はポケットのように空洞になっているので、ポケットパンともよばれています。サンドイッチのように具をはさんで食べられるようになっています。(今は感染症予防のため、袋のまま食べましょう)	780
		チキンのトマトソース		とりにく		トマト	しょうが にんにく たまねぎ	さとう			
		せんぎりキャベツのサラダ		ハム		にんじん	キャベツ きゅうり		ドレッシング		
		コーンスープ			ぎゅうにゅう	パセリ	たまねぎ コーン		あぶら ホワイトルウ		
9	水	おせきはん 中学校卒業お祝いメニュー	○					こめ もちごめ あまなっとう		明日は中学校の卒業式です。中学3年生は、9年間食べてきた給食とも、今日でお別れですね。心に残っている給食はありますか？時々思い出してくれるとうれしいです。今日はお祝いの心をこめた給食です。共に過ごした仲間や先生と、楽しく食べましょう。	990
		ごましお							ごま		
		まつかぜやき		とりにく ぶたにく みそ			たまねぎ ねぎ しめじ	かたくりこ さとう	ごま		
		カラフルポテトサラダ				にんじん	コーン えだまめ	じゃがいも むらさきいも	マヨネーズ		
		すましじる		かまぼこ とうふ		ほうれんそう	しいたけ				
		おいわいクレープ						いちごクレープ			
11	金	むぎごはん まごわやさしい給食	○					こめ むぎ		今日は「まごわやさしい」給食です。「ま」は豆ですが、今日はどこに入っているでしょうか？油揚げやみそに変身して入っていました。このように、大豆はいろいろな食べ物に変身して、毎日のように食べられています。	792
		サバのねぎしおこうじやき		さば			ねぎ		ごま ごまあぶら		
		ぶたにくとだいこんのにもの		ぶたにく		にんじん いんげん	だいこん こんにゃく	さとう	あぶら		
		じゃがいものみそしる		あぶらあげ みそ	わかめ		えのきたけ	じゃがいも			
14	月	むぎごはん	○					こめ むぎ		「ちくわ」は、何からできているでしょうか？正解は、魚です。白身魚のすり身を棒に巻きつけて焼いたものです。似ているものに、かまぼこやさつまあげがありますが、これも魚から作られます。	816
		ちくわのカレーあげ		ちくわ				てんぷらこ かたくりこ さとう	あぶら		
		ビーフンいため		ぶたにく		にんじん ピーマン	しいたけ たまねぎ キャベツ	ビーフン さとう	あぶら ごまあぶら		
		ちゅうかふうたまごスープ		たまご とうふ		こまつな	しめじ ねぎ はくさい	かたくりこ	ごまあぶら		
15	火	こどもパン	○					パン		給食でおなじみの「ミネストローネ」ですが、これは「具だくさんのスープ」という意味で、イタリアのスープです。イタリアでは各家庭によって入れる具や味付けも違って、日本で言うお味噌汁のようなものなのだそうですよ。	813
		さけのパンこやき		さけ		パセリ		パンこ	マヨネーズ		
		コールスローサラダ				にんじん	キャベツ コーン きゅうり		ドレッシング		
		ミネストローネ		ベーコン だいず		トマト いんげん	にんにく セロリ たまねぎ	じゃがいも	あぶら		
16	水	むぎごはん 全国味めぐり 給食(京都)	○					こめ むぎ		今月の味めぐりは「京都」です。京都の料理はだしを基本に、調味料は色の薄いものを使って、素材の持ち味や色合いを活かした料理が特徴です。デザートには名物の「八つ橋」をつけました。 くわしくはおたよりを見てくださいね！	766
		かしわとくじょうねぎのすきやきふう		とりにく とうふ		にんじん	たまねぎ はくさい しらたき ねぎ しょうが	さとう	あぶら		
		せんまいづけ			こんぶ		だいこん ゆず				
		おあげさんのみそしる		あぶらあげ みそ		みずな	ごぼう しめじ				
		やつはし						やつはし			
17	木	よしだのうどん カミカミ給食	○					うどん		よくかんで食べることを毎日意識して食べていますか？今日はかみごたえのある食材を多く使っています。丈夫な歯のためにも、脳のためにも、体のバランスのためにも、病気予防にも、よくかんでたべることはとても大切です！	735
				ぶたにく あぶらあげ みそ		にんじん	ねぎ たまねぎ キャベツ	さとう	ごま ごまあぶら あぶら		
		ポテトとだいずののりしお		だいず	あおのり			じゃがいも かたくりこ	あぶら		
		カミカミあえ		さきいか	こんぶ		きりぼしだいこん きゅうり もやし	さとう			
		ミニりんごゼリー						りんごゼリー			
18	金	いろどりピラフ	○	ハム ウィンナー		にんじん ピーマン	たまねぎ コーン	こめ	あぶら	マカロニやペンネ、スパゲッティーなどをまとめて「パスタ」と言います。パスタには貝の形をしたもの、アルファベットの形をしたものなど、たくさんありますね。さて、パスタは全部で何種類くらいあるのでしょうか？…だいたい500種位以上あるといわれています！	792
		メンチカツ		メンチカツ				こむぎこ パンこ	あぶら		
		はなやさいのソテー				にんじん ブロッコリー	エリンギ カリフラワー		あぶら		
		ABCスープ		とりにく		いんげん	だいこん はくさい	マカロニ			
		きよみオレンジ					きよみオレンジ				
22	火	さけわかめごはん	○	さけ	わかめ			こめ むぎ		明日は小学校の卒業式です。今日はそのお祝いとして、人気メニューを中心に入れました。すだちゼリーは、果物の「すだち」と、学校を「巣立つ」をかけてあります。	904
		とりにくのカリカリあげ		とりにく			にんにく	こむぎこ パンこ コーンフレーク	あぶら		
		はるさめのあえもの		たまご ハム		にんじん	きゅうり もやし	はるさめ さとう	ごまあぶら ごま		
		おいわいすましじる		なると とうふ		ほうれんそう	えのきたけ				
		すだちゼリー 小学校卒業お祝いメニュー						すだちゼリー			
23	水	ガーリックトースト	○			パセリ	にんにく	パン	バター マーガリン	「ガーリック」とは、にんにくのことです。にんにくはからだの疲れをとったり、元気にしてくれる栄養がたくさん入っています。古代エジプトでは、ピラミッドを作るとき、にんにくを食べてパワーをつけていたといわれています。	808
		ペンネのホワイトソース		ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	ほうれんそう	たまねぎ エリンギ	ペンネ	バター ホワイトルウ		
		ツナサラダ		ツナ		ブロッコリー	キャベツ コーン きゅうり		ドレッシング		
		ミートボールポトフ		にくだんご		にんじん いんげん	はくさい だいこん	じゃがいも			
24	木	キーマカレー まごわやさしい給食	○					こめ むぎ		今年度最後の給食は、皆さんに人気のあった「キーマカレー」です。さて、この一年間、皆さんは給食を何回食べたでしょうか？・・・およそ180回です。食べたものが皆さんの体になっています。来年度も、しっかり食べて、元気な体を作ってくださいね！	981
				ぶたにく とりにく	チーズ	にんじん トマト ピーマン	にんにく しょうが たまねぎ	さとう	あぶら カレールウ		
		キャベツとウインナーのソテー		ウィンナー		いんげん	コーン キャベツ		あぶら		
		バナナヨーグルト&ぶどうゼリー			ヨーグルト なまクリーム		バナナ	ぶどうゼリー			

＊献立は材料等の都合により変更する場合があります。

平 均	833
基準値	830

3月3日 ひな祭り

ひしもち

ひしもちの３色の色には意味がある。赤は「魔除け」、白は「清浄」、緑は「健康」を意味し、『健やかに育ってほしい』との願いが込められている。

ひなあられ

ひなあられの色（赤・緑・黄色・白）は、四季（春・夏・秋・冬）を表現しているといわれ、『1年を通して幸せでいてほしい』との願いが込められている。

はまぐりの吸い物

はまぐりの貝殻は、一組の対の貝殻同士としかぴったり合わないことから、『よい相手と出会い、幸せに過ごせるように』との願いが込められている。

女の子の健やかな成長を願ってお祝いする「ひな祭り」。ひな人形や、桃の花をかざり、ちらし寿司やひなあられなどをいただき、お祝いします。山梨県では、桃の咲く頃の4月3日に行うところが多いようです。

ご卒業おめでとうございます

卒業生の皆さんは、いよいよ卒業…6年生は小学校生活最後の給食、中学3年生は9年間食べてきた学校給食ともお別れです。日々の給食から、どのようなことを感じ、学びましたか？ 食べることを大切にするということは、自分自身を大切にすることにつながります。給食から学んだことを生かし、健康で充実した毎日を送ってほしいと願っています。