

日曜	主 食		料理名	つける物 かける物	主 な 材 料	栄養価		備考
	飲 み 物					エネルギー kcal	たんぱく質 g	
2月	ご飯		大豆と鶏肉のトマト煮 キャベツのペペロンチーノ炒め もずくのスープ		米・牛乳・オリーブ油・油・鶏肉・にんにく・セロリー・玉ねぎ・人参・大豆・トマト・砂糖・パジル・小麦粉・ぼろペコン・キャベツ・もやし・生姜・たけのこ・もずく・木綿豆腐・えのき・澱粉・白ごま・ごま油	714	32.0	<h3>今月の献立紹介</h3> <p>3日(火) 桃の節句(ひな祭り) 子供たちの健やかな成長を願う行事です。昔は身についた災難を人形に移し、川に流しておぼらする風習でした。江戸時代に入り、現在に受け継がれているひな祭りの風習が広まりました。給食では「ちらし寿司」でお祝いします。</p> <p>13日(金) 卒業お祝い献立 卒業生の門出を祝う献立です。赤飯の赤色は小豆やささげなどの赤色の豆を煮た汁とお米と一緒に炊き込むことによつてつきます。赤色には魔除けの力があるとされ、お祝いの席で食べられるようになりました。</p> <p>給食最終日 ★福島中学校3年生 3月17日(火)まで ★福島中学校1・2年生 3月24日(火)まで ★昭和中学校3年生 3月16日(月)まで ★昭和中学校1・2年生 3月23日(月)まで</p> <p>新年度の給食は ★福島中学校 4月9日(木) ★昭和中学校 4月8日(水)からです。お楽しみに!</p>
3火	ちらし寿司		れんこん入りお豆腐つくね うど入り金平 花麩のすまし汁		米・砂糖・かんぴょう・干しいたけ・人参・れんこん・油揚げ・牛乳・木綿豆腐・鶏肉・生姜・たけのこ・小松菜・生パン粉・澱粉・うど・糸こんにゃく・豚肉・さやいんげん・油・ごま油・白ごま・焼きふ・わかめ・長ねぎ	731	32.9	
4水	米粉パン		ほうれん草とベーコンのオムレツ ブロッコリーとコーンの塩ごま 和え さつま芋のシチュー		米粉パン・牛乳・卵・玉ねぎ・ほうれん草・ダイスチーズ・ぼろペコン・生クリーム・油・砂糖・人参・ブロッコリー・ホールコーン・ごま油・すりごま・鶏肉・さつま芋・しめじ・小麦粉・バター	799	36.6	
5木	ご飯		あじの竜田揚げ(揚) 春のサラダ わかめと大根のみそ汁	和風 ドレッシング	米・牛乳・あじ・生姜・砂糖・澱粉・油・なばな・のらぼうな・キャベツ・人参・ホールコーン・玉ねぎ・大根・わかめ・生揚げ・小松菜・長ねぎ・みそ	736	31.6	
6金	ご飯		メルルーサのレモンバター ソース(揚) 大根とパプリカのサラダ 春のスープ	フレンチ ドレッシング	米・ほう酵乳・メルルーサ・澱粉・油・オリーブ油・玉ねぎ・にんにく・砂糖・レモン・バター・パセリ・ 大根 ・赤ピーマン・黄ピーマン・春菊・砂糖・ぼろペコン・ツイストマカロニ・生姜・たけのこ・人参・キャベツ・セロリー・なばな・わかめ・じゃが芋	707	25.0	
9月	給食はありません。							
10火	チキンライス		海苔のスペイン風オムレツ ウインナーとパプリカのカラフル炒め コーンポタージュ		米・鶏肉・玉ねぎ・人参・ピーマン・マッシュルーム・トマト・砂糖・油・牛乳・卵・ショルダーベーコン・あおさ・じゃが芋・ダイスチーズ・生クリーム・ウインナーソーセージ・さやいんげん・キャベツ・赤ピーマン・黄ピーマン・とうもろこしペースト・ホールコーン・バター・パセリ・小麦粉	837	32.5	
11水	チキンカレーライス(麦ご飯)		チキンカレーライス(具) ししゃものパン粉焼き(2本) (柑橘類)はるみ		米・大麦・牛乳・鶏肉・生姜・にんにく・じゃが芋・玉ねぎ・人参・小麦粉・バター・油・りんご・ししゃも・パン粉・パジル・オリーブ油・はるみ	788	32.6	
12木	サンマー麺(麺)		サンマー麺(具) 山椒ポテト(揚) ミックスフルーツ(夏みかん・りんご・桃)		蒸し中華麺・牛乳・豚肉・生姜・にんにく・油・人参・白菜・もやし・きくらげ・ 長ねぎ ・チンゲンサイ・澱粉・ごま油・じゃが芋・夏みかん・りんご・黄桃	713	22.4	
13金	お赤飯		豆腐ハンバーグ和風ソース 筑前煮 なめこ汁 グレープゼリー	ごま塩	米・もち米・小豆・牛乳・鶏肉・木綿豆腐・玉ねぎ・生パン粉・油・しめじ・えのき・にんにく・砂糖・澱粉・里芋・ 大根 ・人参・ごぼう・れんこん・板こんにゃく・さやいんげん・干しいただけ・なめこ・わかめ・絹豆腐・ 長ねぎ ・みそ・黒ごま・水あめ・ぶどう	795	34.2	
16月	玄米ツイストパン(乳・卵なし)		鶏肉の葱ソース(揚) ごぼうとれんこんの炒め煮 ミネストローネ		玄米パン・牛乳・鶏肉・澱粉・油・長ねぎ・砂糖・ごぼう・れんこん・人参・糸こんにゃく・さやいんげん・ぼろペコン・セロリー・玉ねぎ・キャベツ・シェルマカロニ・トマト	707	30.6	
17火	ご飯		チーズダッカルビ 炒めナムル カムジャタン		米・牛乳・鶏肉・油・にんにく・生姜・玉ねぎ・キャベツ・トッポギ・ピザ用チーズ・砂糖・みそ・人参・もやし・ 小松菜 ・ごま油・白ごま・豚肉・じゃが芋・白菜・えのき・すりごま	733	30.7	
18水	卒業式のため給食はありません。							
19木	ご飯		さけの辛みそだれ 室わかめの煮物 げんちゃん汁		米・牛乳・さけ・生姜・長ねぎ・油・みそ・砂糖・澱粉・室わかめ・鶏肉・人参・糸こんにゃく・油揚げ・干しいたけ・ごま油・大根・ごぼう・里芋・木綿豆腐・ 小松菜	700	37.0	
23月	わかめご飯		いわしの唐揚げ(揚) ほうれん草ともやしのナムル 豚汁		米・わかめ・牛乳・いわし・生姜・にんにく・澱粉・人参・もやし・ほうれん草・砂糖・油・ごま油・白ごま・豚肉・じゃが芋・ごぼう・大根・板こんにゃく・木綿豆腐・長ねぎ・みそ	750	31.9	
24火	ご飯		松風焼き ひじきの煮物 湯葉のすまし汁	手作りおからからりかけ	米・牛乳・鶏肉・長ねぎ・生姜・生パン粉・みそ・砂糖・白ごま・油・めひじき・糸こんにゃく・ごぼう・人参・さやいんげん・絹豆腐・湯葉・ 小松菜 ・糸削り	765	41.7	
<small>*材料の都合により、献立を変更することがあります。 *献立に関するご意見、お問い合わせ等ありましたら、栄養士まで お問い合わせをお願いします。</small>						今月の栄養価 (基準値) エネルギー(kcal) 747 (830)		たんぱく質(g) 31.7 (27~41.5)

3年生のみなさん 卒業おめでとございませう

3年生の皆さんが給食を食べる回数も、残りわずかとなりました。小学校と合わせて、9年間の給食はいかがでしたか? 思い出に残っている献立はありますか? 給食はおいしいと思うものだけでなく、少し苦手な野菜、きのこ、味付けなどがあつたかもしれません。しかし、給食でしか味わえない郷土料理や名前も知らないような世界の料理を食べることで、様々な食文化を体験することができます。また、食べ物の苦手意識は、最初に食べた時の印象やちょっとしたネガティブな体験が影響していると思いますが、皆さんはこれからもっと多くの「味」に出会っていきます。友達が勧めてくれた一口、家族が作ってくれた料理、旅先で出会う食文化など、出会いが新たな「味」を知るチャンスだと思って、楽しんで食事をしてみましょう。「きつと苦い」「たぶん無理」と思っていたものが好きだった、と感じるかもしれません。1・2年生の皆さんは、もうすぐ進級ですね。今年度をふり返ってみて、給食時間の過ごし方はいかがでしたか? 先生や友人と過ごす給食時間を有意義な時間にして「食」と向き合ってみましょう。

~今月も皆さんが考案した献立を取り入れました~

- 2日 拝島中学校の3年生が食べたい献立を調査して、考えた献立です。
- 4日 季節の野菜のブロッコリーやほうれん草を取り入れて、栄養バランスが良くなるように考えました。(多摩辺中学校2年生の献立)
- 6日 春野菜を多めに使い、6つの食品群をすべて入れました。(多摩辺中学校2年生の献立)
- 9日 高野豆腐入りフライピーズで白米が進むと考えました。(多摩辺中学校2年生の献立)
- 10日 栄養バランスや彩り、食べたいと思う意欲を向上させるよう意識しました。(多摩辺中学校2年生の献立)
- 16日 栄養バランスが良いだけではなく、味わいの異なる楽しい献立です。(瑞雲中学校3年生の献立)
- 19日 さけ、人参、室わかめを入れて美味しそうに見える色合いを目指しました。(多摩辺中学校2年生の献立)
- 23日 栄養バランスを考えた献立です。(多摩辺中学校2年生の献立)

~今月の地場野菜~ 昭島でとれた新鮮な野菜を使います!
(太字下線表記)

小松菜

長葱

大根