



平成30年 3月 スクールランチ献立表



日(曜)	テーマ 学校行事	主食 汁物	副菜(焼き物、炒め物、揚げ物など) 副菜(野菜の煮物、サラダなど) 副菜(和え物、漬け物、デザートなど)	牛乳	おもな材料			栄養価					
					おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
					魚・肉・卵・大豆	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	種実類・油脂類			
1(木)		麦ごはん みそ汁	チキン南蛮 しらたきの炒め煮 もやしとにらのごま和え オレシジ、パイン	鶏肉 鶏卵 豆腐 みそ	牛乳	リーフレタス プチトマト ニラ にんじん 葉ねぎ さやいんげん	たまねぎ しめじ 糸こんにやく もやし オレシジ パイン	米 押し麦 小麦粉 砂糖 片栗粉	サラダ油 マヨネーズ ごま	913	38.3	41.4	
2(金)	ひな祭りメニュー 中3 給食最終日	ちらし寿司 すまし汁	豚天 かぼちゃの煮物 菜の花のおかか和え ひしもち	鶏卵 かつお節 桜でんぶ えび 豚肉	牛乳 わかめ	にんじん 菜の花 きぬさや 葉ねぎ リーフレタス かぼちゃ	ごぼう れんこん しいたけ	米 押し麦 砂糖 ひしもち 天ぷら粉 ふ	サラダ油	890	36.3	30.0	
5(月)		麦ごはん 中華かきたま スープ	油淋鶏(ユウリンチー) 春雨のピリ辛炒め きゅうりとチリメンのしょうが和え りんご、パイン	鶏肉 鶏卵	牛乳 チリメン	リーフレタス にんじん 葉ねぎ	ねぎ しいたけ しょうが きゅうり たまねぎ りんご パイン	米 押し麦 片栗粉 春雨 小麦粉 砂糖	サラダ油 ごま ごま油	880	37.6	35.2	
6(火)		麦ごはん すまし汁	牛肉と厚揚げのかき油炒め ごぼうのおかか煮 ポテマカサラダ グレープフルーツ、キウイ	鶏肉 鶏卵	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん 葉ねぎ リーフレタス	たまねぎ えのきだけ ごぼう きゅうり キウイ グレープフルーツ	米 押し麦 砂糖 じゃがいも マカロニ	サラダ油 マヨネーズ	843	32.8	33.1	
7(水)		麦ごはん けんちん汁	鮭の照り焼き ★たけのこの卵とじ もやしの中華和え いちご	鮭 鶏肉 鶏卵 くらげ 豆腐	牛乳	リーフレタス プチトマト にんじん 豆腐	たけのこ こんにやく もやし しめじ きゅうり 大根 ごぼう いちご	米 押し麦 砂糖	ごま油	599	33.7	13.8	
8(木)		食パン/ いちごジャム コンソメ スープ	ハンバーグデミグラスソース ミニサラダ れんこんのゴマドレ和え オレシジ、パイン	合ひき肉 鶏卵	牛乳	にんじん ブロッコリー 水菜 パプリカ	たまねぎ キャベツ しめじ れんこん えのきだけ レタス オレシジ パイン	食パン いちごジャム パン粉 砂糖	サラダ油 ごま油 ごまドレ	813	36.2	32.6	
9(金)		チャーハン 中華スープ	あんかけチャーハン きょうさの二色揚げ チキンサラダ 杏仁豆腐	えび 鶏肉 カニカマ 鶏卵 ぎょうざ	牛乳 青のり わかめ	にんじん リーフレタス チンゲンサイ	たまねぎ 白菜 コーン きゅうり たけのこ みかん(缶)	米 押し麦 片栗粉 小麦粉 ぎょうざ 砂糖 天ぷら粉 杏仁豆腐	ごま油 サラダ油 マヨネーズ ごま	758	27.4	25.9	
12(月)	12時~給食	麦ごはん かき玉汁	豚肉のしょうが炒め ★五目きんぴら ほうれん草のピーナッツ和え グレープフルーツ、りんご	豚肉 角天 鶏卵	牛乳	にんじん ほうれん草 ピーマン 葉ねぎ リーフレタス さやいんげん	たまねぎ こんにやく しょうが ごぼう りんご グレープフルーツ	米 押し麦 砂糖	ごま油 ごま ピーナッツ	658	32.3	18.6	
13(火)		麦ごはん すまし汁	チキンのトマト煮 高野豆腐の卵とじ いんげんのツナマヨ和え オレシジ、キウイ	鶏肉 ツナ 高野豆腐 鶏卵	牛乳	トマト(缶) カイワレ ブロッコリー さやいんげん にんじん 菜の花	たまねぎ コーン マッシュルーム しいたけ オレシジ キウイ	米 押し麦 砂糖 そうめん マカロニ	サラダ油 マヨネーズ	790	35.2	31.2	
14(水)		わかめ ごはん みそ汁	★ちくわのポテト詰め天ぷら 大根のそぼろ煮 春雨と山菜の酢の物 フルーツポンチ	ちくわ 鶏卵 鶏肉 みそ 油揚げ	牛乳 わかめ	リーフレタス にんじん グリーンピース 葉ねぎ	きゅうり 山菜 たまねぎ キャベツ 大根 りんご ★フルーツ(缶)	米 押し麦 じゃがいも 春雨 砂糖 天ぷら粉 小麦粉 片栗粉	マヨネーズ サラダ油 ごま油 ごま	834	25.8	25.8	
15(木)	給食最終日	麦ごはん コンソメ スープ	ハヤシライス(リクエスト献立) ミニサラダ 野菜コロッケ パイン、りんご	牛肉	牛乳	水菜 トマト リーフレタス にんじん	たまねぎ きゅうり マッシュルーム コーン 大根 キャベツ りんご パイン	米 押し麦 ハヤシルウ 砂糖	サラダ油	844	23.1	35.4	

※かみかみ献立：★は、よくかんで食べてほしい献立です。かむことを意識して食べましょう。
 ※リクエスト献立：1・2月のアンケート結果を参考に、上位に挙がった献立をリクエスト献立としています。
 「リクエスト献立」は全学年の好きな献立です。
 ※3月14日(水)のフルーツ(缶詰)：内容は「桃、洋梨、ぶどう、パイン、さくらんぼ、みかん」です。

栄養価平均値	802	32.6	29.4
食事摂取基準(3/4歳)			
※12~14歳 女子 生活活動強度ふつう	790	27.5	21.9

3月の給食目標



~1年間のスクールランチをふり返ろう~

今年度も残りわずかとなりました。3月は1年の締めくくりの月です。今年度のスクールランチは、楽しく、おいしく、マナーを守って食べることができましたか?進級・卒業を前に1年間のスクールランチをふり返り、来年度をより良いものにしましょう。

行事食：ひな祭り

3月3日は、ひな祭りです。昔は桃の花が咲く時期で、桃には邪気を払う力があることから、「桃の節句」と呼ばれていました。現在のようにひな人形を飾るようになったことから、ひな祭りと呼ばれるようになり、女の子の健やかな成長と幸せを願う日になりました。

スクールランチでは、3月2日に「ひな祭りメニュー」を提供する予定です。また、3年生最後のスクールランチの日でもあります。みなさんで祝いましょう!



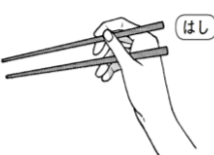
1・2年生のみなさんへ もうすぐ進級!その前に...

今年度も楽しい1年が過ぎましたか?来年度はどんな年になるのでしょうか。元気に修了式を迎えられるよう、毎日のスクールランチでしっかりと栄養を摂りましょう!進級前のみなさんに次のようなお願いがあります。



その1 清潔なハンカチを使おう!

ハンカチを忘れたり、友達のを借りたりしていませんか?食事の前に手を洗うことは、食中毒や風邪の感染予防になります。毎日必ず清潔なハンカチを持参しましょう!



その2 はしを正しく使おう!

みなさんの食べている様子を見ると、正しいはしの持ち方ができていない人がいます。食べ物をつかむとき、つかみにくくはありませんか?はしが交差していませんか?中指の位置は正しいですか?

左の図は正しいはしの持ち方です。自分の持ち方を見直して、中学生のうちに正しくはしを使えるようにしましょう!



その3 残さず食べよう!

残さず食べている人は、進級しても継続していけるようにがんばってください。苦しい献立を残している人は、もう一口食べる努力をしましょう。特に献立を手つかずのまま残している人は、少しずつ食べることを繰り返していくと、食べられるようになります。来年度は、今年度以上に残食が少なくなるよう、みなさんで残さず食べましょう。

3年生のみなさんへ もうすぐ高校生!その前に...

3年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。3月はホームステイ、そして4月からは高校生ですね。素敵な卒業式を迎えられるよう、最後までスクールランチをしっかりと食べましょう!卒業前のみなさんに次のようなお願いがあります。



その1 スクールランチを思い出そう!

3月2日が最後のスクールランチの日です。高校生になったら、もう食べることはできません。この3年を思い出して、最後まで楽しいスクールランチの時間を過ごしてください。



その2 感謝の気持ちを伝えよう!

3年間の感謝の気持ちを調理員さんたちへ伝えるために、最後くらいは、苦しい献立も頑張ってください!残さず食べることで、みなさんの感謝の気持ちが伝わります。



その3 食事のバランスを考えて!

高校生になったら、毎日の昼食を自分で選ぶ機会が増えます。お弁当、学食、コンビニで買うなどさまざまな方法で。スクールランチのことを思い出して、自分で食事のバランスを考えて、偏った食事にならないよう、気をつけましょう。

じゃがいもによる食中毒

近年、学校や家庭等の菜園で栽培したじゃがいもによる食中毒が毎年発生しているそうです。ご家庭で栽培されていたり、採れたてのじゃがいもをもらったりする機会があるときは、気をつけましょう。食中毒の原因や、注意点について紹介します。

天然毒素：ソラニン・チャコニン

ソラニンやチャコニンは、じゃがいもに日光が当たって緑色になった部分や芽に多く含まれます。ソラニンやチャコニンを多く摂取すると、おう吐、下痢、腹痛、頭痛、めまいなどの症状が出ます。じゃがいもを食べた後に、このような症状が出た場合、急いで医師の診察を受けましょう。市販されているじゃがいもは、栽培や保管に十分気を付けていますが皮が緑色のものや、芽が出ているようなものは買わないようにしましょう。買った後は、芽が出る前に食べるようにしましょう。

じゃがいもの注意点

じゃがいもを光に当てない
光に当たると皮が緑色になります。栽培中や収穫・購入後の保管は光が当たらないよう気をつけましょう。

芽や緑色の部分は取り除く
もし芽が出てしまったり、緑色になってしまったときは、その部分を取り除きましょう。

苦みやえぐみを感じたら食べない
ソラニンやチャコニンは苦みやえぐみがありますので、食べるのをやめましょう。

じゃがいもはビタミンが豊富です。上記に注意しておいしく食べましょう。

食中毒の恐れがある状態



緑色に変わったジャガイモ(左)と色が変わっていないジャガイモ(右) 芽が出たジャガイモ

※詳細を知りたい方は、ウェブサイトをご覧ください*
 *農林水産省「食品中のソラニン・チャコニンに関する情報」
 *農林水産省「じゃがいも『そだててみよう!』」