

《中学校》

令和5年度



# 3月分こんだて予定表

※学校給食センターのホームページに、毎日の給食写真と給食メニューレシピーを掲載しています。

\*食品名は、献立ごとに記載しています。加工品は一番多いところに含まれています。



富士見市マスコットキャラクター (ふわっぴー)

学校給食摂取基準	
	中学生
熱量 (kcal)	830
たんぱく質 (g)	34.2

## 富士見市学校給食センター

日曜日	献立	主食	つけるもの かけるもの	牛乳	おかず	箸	食品名		
							主に体を作る	主に体の調子を整える	主に力や熱のもとになる
1金	ごはん			○	なめこ汁 鱈の照焼き ごぼうの味噌炒め		牛乳 鯉節 油揚げ 豆腐 鱈の照焼き 味噌	大根 人参 なめこ 長葱 ごぼう	ごはん 油 砂糖 ごま
4月	ちらし寿司	ひな祭り献立		○	春のすまし汁 ちくわの緑茶揚げ (2こ) ちらし寿司の具		牛乳 豚肉 昆布 鯉節 かまぼこ もずく ちくわ 鶏肉 鯉節 油揚げ	玉葱 人参 糸みつば お茶 人参 蓮根 椎茸 竹の子 絹さや	酢めし 小麦粉 油 油 砂糖
5火	ごはん	※醤油		○	豚汁 カレーそぼろごはん おひたし		牛乳 豚肉 鯉節 豆腐 味噌 鶏肉 豚肉	人参 ごぼう 大根 長葱 生姜 玉葱 とうもろこし キャベツ 人参 きゅうり	じゃが芋 油 砂糖 澱粉
6水	地粉うどん			○	肉うどん 味噌ポテト (2こ) 荳若布のきんぴら		牛乳 豚肉 昆布 鯉節 油揚げ 味噌 荳若布	人参 玉葱 椎茸 こんにゃく 長葱 人参 ごぼう	澱粉 じゃが芋 小麦粉 油 砂糖 油 砂糖 ごま
7木	コッペパン	※ドレッシング		○	白菜と帆立のクリーム煮 (乳) 焼きフランクのチリソース コールスローサラダ		牛乳 ベーコン ガラスープ 調理用牛乳 帆立 チーズ フランクフルト 豚肉	人参 玉葱 白菜 玉葱 トマト キャベツ きゅうり	コッペパン 小麦粉 油 バター 生クリーム 油 澱粉 コールスロードレッシング
8金	ごはん			○	富士見かぶだんご汁 鱈の葉味ソースかけ 切干大根の煮物		牛乳 鶏肉 昆布 鯉節 油揚げ 富士見かぶボール 鱈粉粉付 鯉節 さつま揚げ	人参 玉葱 生姜 長葱 にんにく 生姜 長葱 人参 切干大根 枝豆	ごはん 油 ごま油 砂糖 油 砂糖
11月	キムチごはん			○	中華スープ 鯉の竜田揚げ キムチごはんの具		牛乳 豚肉 鶏ガラ 鯉の竜田揚げ 焼豚 なたと	人参 竹の子 もやし 長葱 キムチ あさつき	ごはん 油 ごま油 油 ごま油
12火	バーガーパン	※ドレッシング		のむヨーグルト	ABCスープ デミグラスハンバーグ ごぼうサラダ ケーキ (3年生のみ)		ヨーグルト ベーコン 鶏肉 鶏ガラ ハンバーグ デミグラスソース	にんにく 人参 玉葱 トマト パセリ ごぼう 人参 きゅうり	バーガー マカロニ 砂糖 澱粉 コーンクリームドレッシング ケーキ
13水	ごはん			○	カレー 豚かつ フルーツポンチ		牛乳 豚肉 ガラスープ スキムミルク チーズ 豚かつ	生姜 にんにく 人参 玉葱 りんご みかん バイリン 白桃	ごはん 油 じゃが芋 小麦粉 バター カレールー りんごゼリー ゼリー
14木	ごはん			○	切干大根の味噌汁 豚肉の甘辛炒め かぶのラー油漬け		牛乳 ベーコン 豆腐 鯉節 味噌 豚肉	人参 玉葱 切干大根 長葱 生姜 絹さや 生姜 きゅうり かぶ かぶの葉	ごはん 油 砂糖 ごま 澱粉 ごま油 ラー油
15金	<h3>卒業式のため給食はお休みです。</h3>								
18月	ごぼうピラフ	※ソース		○	春野菜スープ かぼちゃコロッケ ごぼうピラフの具		牛乳 豚肉 鶏ガラ 鶏肉 ガラスープ	人参 玉葱 竹の子 キャベツ 絹さや 生姜 かぼちゃコロッケ 玉葱 人参 ごぼう とうもろこし 枝豆	ごはん 油 油
19火	ごはん			○	だんご汁 ニシンの塩焼き 鉄火煮		牛乳 鶏肉 昆布 鯉節 油揚げ ニシンの塩焼き 豚肉 鯉節 大豆 味噌	人参 白菜 長葱 小松菜 ごぼう 人参 玉葱 こんにゃく 生姜	ごはん 白玉だんご 油 砂糖
21木	ソフトフランスパン	※ドレッシング		○	ポルシチ (乳) ミートオムレツ (卵) もやしのサラダ		牛乳 豚肉 鶏ガラ サワークリーム ミートオムレツ	にんにく 人参 玉葱 キャベツ トマト パセリ もやし 人参 きゅうり	ソフトフランスパン 油 じゃが芋 ごまドレッシング
22金	帆立ごはん			○	けんちん汁 手作りかき揚げ 帆立ごはんの具 手作りチョコケーキ (1・2年生)		牛乳 鶏肉 鯉節 昆布 豆腐 鯉節 帆立 油揚げ 豆乳	ごぼう 人参 大根 長葱 人参 玉葱 とうもろこし 枝豆 人参	ごはん 油 里芋 小麦粉 油 砂糖 米粉 砂糖 ココア 油 チョコチップ
計14回	●(こ)は個数に分けるものです。 ●(補)は補食の意味です。 ※はクラス分けのものです。 ●入荷の都合で献立を変更することがあります。								
								平均	中学生 熱量 (kcal) 824kcal たんぱく質 (g) 34.4g

献立予定表のアレルギー表示  
 ●(卵)は鶏卵・うずらの卵、(乳)は乳製品を使用しています。 ●そばの使用はありません。  
 ●パンは、同一設備において、卵・乳製品・大豆等のアレルギー物質を含む製品を製造しています。

●献立内容や給食全般についてのお問い合わせは、学校給食センターまでご連絡ください。 Tel (049) 252-2881  
 ●太字の食品名は富士見市で採れたものです。  
 ※給食で使用している食品(含む加工品)は、原則として国内産の材料を優先して使用しています。尚、食材の産地及び放射能検査については、裏面の一覧表をご覧ください。

## 給食だより

寒い日が続きますが、日に日に春を感じられるようになってきました。早いもので今の学年で過ごす日も残りわずかです。給食の準備や食事のマナーなど、クラスで協力して食べることができましたか?1年間を振り返り、「はい」「いいえ」をつけてみましょう

今年度から牛肉および牛の成分を含んだ食品を使用していきます。

①食事の前にはきれいに手を洗った。

②給食の準備を協力してできた。

③きれいなものも少しは食べた。

④よくかんで食べた。

⑤お行儀よく食べることができた。

⑥感謝して食べることができた。

⑦後片付けがきちんとできた。

全部「はい」だといいですね。3月にがんばってパーフェクトにし、来年、クラスが変わってもみんなができてるとすばらしいです!

「いただきます」「ごちそうさま」というのはなぜでしょう?  
 命ある食べものを「いただく」ことや収穫や調理してくれた人に感謝の気持ちをこめて言う言葉です。人間は自然界の動物や植物の命を食べることで生きています。私たちの口に入るまでには、たくさんの人が関わってくれています。感謝の気持ちを込めてあいさつをし、できるだけ残さずに食べることが大切です。食べ物を粗末にせず、きれいなものも少しでも食べられるといいですね。

### 卒業おめでとうございます

今、心も体も成長期の皆さんにとって、食事から栄養をしっかりとること、食事を楽しむことが何より大切です。給食を通して学んだことを思い出しながら、毎日の食生活をより良いものにしてほしいと願っています。

### ～北海道森町より無償提供された帆立を学校給食にて提供します～

世界情勢により日本の水産物の輸入停止措置の影響を受けている北海道産の帆立を使った給食を提供します。帆立の養殖が盛んな北海道森町から無償で提供された大粒の帆立を学校給食センターで軽くほぐし、「白菜と帆立のクリーム煮(7日)」に入れました。お楽しみに!

### 22日は「彩のきずな」の米粉で「手づくりチョコケーキ」を作ります。～富士見市のお米「彩のきずな」は奇跡の1株から誕生!!～

みなさんが給食で食べているごはんは富士見市で穫れたお米「彩のきずな」です。お米を粉にした「米粉」は、小麦に代わるものとして、ケーキやパンなどにも使われています。普段は給食に使っている「味噌」を作っている「手づくり村」さんが、「彩のきずな」を粉にした「米粉」を作ってください、みなさんの給食に出すことができるようになりました。地元の農家さんによると、お米作りは天候の影響を受けるため、田植えをしてからお米になるまで、苦労が多いそうです。「高温障害」といって米粒が白く濁ってしまう現象が起きるため、暑い埼玉県では作るのが難しいそうです。しかし、お米の開発を続ける中、白く濁ってしまったお米の中に奇跡的に濁らなかった1粒を発見!その株から種を増やし、9年間かけて成功し誕生したのが「彩のきずな」です。大切な富士見市のお米「彩のきずな」にこれからも感謝しておいしくいただきます。