

3月 給食たより

5向陽中学校323号

令和6年2月27日

杉並区立向陽中学校

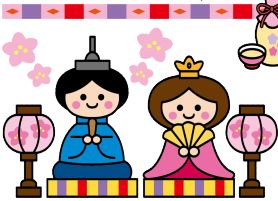
校長 齋藤 耕一郎

栄養士 青地 笑



寒さも少しずつ和らぎ、日に日に春らしさを感じる陽気になってきました。早いもので、今の学年で過ごす日も残りわずかです。みなさんはこの1年の学校生活を通して、大きく成長したとことと思います。進級・卒業を前に1年間のまとめをし、新しい生活への準備をしましょう。

3/3 ひな祭り



〈今月の献立から〉

3月3日は「ひな祭り」。女の子の健やかな成長を願ってお祝いをする日本の伝統行事です。現在のように、ひな人形を飾るようになったのは江戸時代のことです。もとは人形を身代わりにして邪気をはらう「流しびな」が起源とされます。向陽中学校では、行事食として、ちらしずし、豆あじの南蛮漬け、こづゆ、ミルクゼリーを提供します。こづゆとは、ホタテの貝柱でとった出汁で作るお吸い物で、福島県会津地方の郷土料理です。給食では、ホタテの貝柱・鰹節・昆布・干しいたけを使用し出汁をとります。「こづゆ」は会津の最高のおもてなし料理の代表格ともいわれており、何杯でもお代わりをしても良いとされていました。みなさんも味わってみましょう。

6日：ターメリックライス・キーマカレー サクサクサラダ・清見オレンジ

「キーマカレー」は、主に北インドで作られているカレーです。挽き肉や細かく刻んだ野菜などが具材として使われます。給食ではコリアンダー・クミン・ターメリック等のスパイスを合わせ、一からカレールーを手作りしています。

13日：赤飯・鶏の竜田揚げor銀だらの西京焼き き・うったち汁・紅白フルーツポンチ

リザーブ給食の日です。今回は主菜と飲み物を選択してもらいました。3年生の卒業祝い給食として、赤飯や紅白フルーツポンチを提供します。紅色の白玉団子は苺ジャムを使用し色付けをします。

8日：中華丼・にらたまスープ・プーアルパンナコッタ

「プーアルパンナコッタ」は、某中華料理店の味を再現します。プーアル茶のほろ苦さを、甘いパンナコッタが優しく包み込んだ「新デザート」です。プーアル茶シロップの、ビターな味わいを感じさせるちょっと大人なテイストをお楽しみください。

18日：かつおくんわかめちゃんごはん・いそ煮・鶏つくねの豆乳スープ・ヨーグルトと桃のケーキ

国民的アニメから名前をお借りしました。甘辛に仕上げたかつおと、混ぜご飯で人気のわかめを、炊きたてのごはんに混ぜて提供します。

3月は「いちごの食べ比べ」を実施します 品種については当日のお楽しみとさせていただきます。

1月19日から2日間「柑橘の食べ比べ」を実施しました。

今回は1年生の皆さんに気に入った柑橘を聞きました。ご協力ありがとうございました。



甘平 (34人)

でこぼん (22人)

ジューシーな果肉と甘い果汁がたっぷりの甘平が人気でした。

1年間、様々な食品の「体験の場」として食べ比べを実施してきました。

これからも給食を通して、多くの食品を知り、味わってほしいと思っています。

ご卒業おめでとうございます

「食べる」というのは、動物や植物など、いろいろな生き物の命をいただくことです。その命をつないで、私たちは「生きる」ことができます。給食は、「心と体の栄養になるように」「おいしく安心して食べられるように」など、たくさんの思いを込めて作っています。また、多くの人の支えがあって「食べる」ことができます。これからも感謝の気持ちを忘れずに、「食べる」ことを大切にしてください。

栄養バランスよく買おう



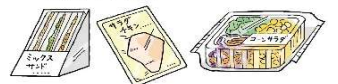
中学校を卒業すると、学校給食は終了します。お弁当や自分で食品を購入して食べる機会が増えると思います。さまざまな情報から、食品を選択する力を身につけましょう。

〈購入例〉

① 主食(おにぎり)+主菜(ソーセージ)+副菜(青菜のごまあえ)



② 主食(サンドイッチ)+主菜(蒸しどり)+副菜(サラダ)



3月 献立表

杉並区立向陽中学校

日	献立	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー タンパク質 脂質
1 金	ちらしずし 豆あじの南蛮漬 こつゆ ミルクゼリーストロベリーソース	○	出し昆布,高野豆腐,たまご,むきえび,刻みのり,牛乳,豆あじ,かつお節,ほたてがし,とり肉,粉寒天,調理用牛乳,ゼラチン	米,米粒麦,さとう,炒め油,でんぶん,白炒りごま,小麦粉,でんぶん,揚げ油,里芋,しらたき,玉ら,いちごジャム	れんこん,かんぴょう,乾しいたけ,にんじん,さやえんどう,ながねぎ,こまつな,	783 kcal 36.0 g 21.5 g
4 月	チキンクリームライス こんにゃくサラダ グレーゼリー	○	とり肉,とり骨,調理用牛乳,あさり,水煮,牛乳,寒天,ゼラチン	米,米粒麦,バター,炒め油,小麦粉,サラダ油,こんにゃく,白炒りごま,さとう,ごま油	にんじん,たまねぎ,しめじ,ピーマン,ホールコーン,にんじん,キャベツ,きゅうり,グレープジュース	750 kcal 22.7 g 25.3 g
5 火	きなこ揚げパン 白菜と肉団子のスープ煮 あおのりポテト 冷凍パイナップル	○	きな粉,牛乳,豚挽き肉,たまご,さば節,あおのり	パン粉,揚げ油,さとう,でんぶん,はるさめ,ごま油,じゃがいも	はくさい,ながねぎ,ニラ,しょうが,にんじん,もやし,木耳,こまつな,パイナップル	738 kcal 25.9 g 26.0 g
6 水	ターメリックライス キーマカレー サクサクサラダ 清見オレンジ	○	牛乳,豚挽き肉,大豆,豚骨	米,米粒麦,強化米,バター,炒め油,じゃがいも,サラダ油,小麦粉,オリブ油,さとう,わんたんの皮,揚げ油	たまねぎ,ホールトマト,にんにく,しょうが,にんじん,キャベツ,にんじん,きゅうり,きゅうりのピクルス,清見オレンジ	798 kcal 24.5 g 26.2 g
7 木 ★	麦ごはん 鮭のあげほの焼き いがり坊や もやしと菜の花のからし醤油和え	○	牛乳,生鮭,調理用牛乳,たまご	米,押し麦,マヨネーズ,さつまいも,さとう,小麦粉,そうめん,揚げ油	にんじん,もやし,なばな,こまつな	886 kcal 32.4 g 28.8 g
8 金	中華丼 にらたまスープ プーアルパンナコッタ	○	豚肉,いか,むきえび,かまぼこ,とり骨,うずら卵,牛乳,とり肉,とうふ,たまご,さば節,出し昆布,生クリーム,調理用牛乳,ゼラチン	米,押し麦,炒め油,でんぶん,でんぶん,ごま油,さとう	たけのこ,ながねぎ,にんじん,はくさい,乾しいたけ,チンゲンサイ,たまねぎ,えのきたけ,ニラ	878 kcal 37.1 g 27.2 g
11 月	チキンドリア ABCカレースープ ほうれん草のサラダ いちご	○	とり肉,とり骨,調理用牛乳,生クリーム,粉チーズ,牛乳,ベーコン	米,米粒麦,バター,炒め油,小麦粉,サラダ油,パン粉,じゃがいも,マカロニ,さとう	スライスマッシュルーム,たまねぎ,にんにく,しょうが,にんじん,キャベツ,ほうれん草,ホールコーン,いちご	762 kcal 28.6 g 29.7 g
12 火 ★	麦ごはん ごぼうの柳川焼き さつまい しらすと小松菜の煮びたし	○	牛乳,豚もも肉,さば節,たまご,かつお節,とり肉,とうふ,淡色辛みそ,赤色辛みそ,しらす干し,油揚げ,かつお節	米,押し麦,炒め油,さとう,こんにゃく,さつまいも	ごぼう,にんじん,ながねぎ,さやいんげん,だいこん,キャベツ,こまつな	789 kcal 38.1 g 24.3 g
13 水	赤飯 鶏の竜田揚げ 銀だらの西京焼き うったち汁 紅白フルーツポンチ	飲みもの 選択	ささげ,牛乳,とりもも肉,銀だら,さば節,豚ばら肉,油揚げ,絹とうふ,ヨーグルッペ,牛乳	米,もち米,米粒麦,黒炒りごま,西京味噌,でんぶん,揚げ油,小麦粉,炒め油,白玉粉,いちごジャム,さとう	だいこん,ごぼう,にんじん,だいこん,ながねぎ,こまつな,みかん,パイナップル,もも,みかん,アップルジュース,オレンジジュース,グレープジュース,	913 kcal 31.2 g 32.6 g
14 木	味噌ラーメン さつまいものフラワーチップ アイス	○	豚骨,とり骨,赤色辛みそ,豚肩肉,牛乳	蒸し中華めん,サラダ油,ごま油,炒め油,でんぶん,白炒りごま,さつまいも,揚げ油,さとう,はちみつ,アイス	しょうが,にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,ながねぎ,もやし,木耳,こまつな,ホールコーン	751 kcal 24.8 g 21.9 g
18 月	かつおくんわかめちゃんごはん いそ煮 鶏つくねの豆乳スープ ヨーグルトと桃のケーキ	○	かつお,たきこみわかめ,牛乳,干ひじき,大豆,とり肉,さつまい揚げ,油揚げ,出し昆布,さば節,とり挽き肉,たまご,豆乳,プレーンヨーグルト	米,米粒麦,でんぶん,米粉,揚げ油,さとう,炒め油,こんにゃく,サラダ油,小麦粉,米粉	しょうが,ごぼう,にんじん,たけのこ,たまねぎ,しめじ,だいこん,はくさい,ながねぎ,万能ねぎ,黄桃	819 kcal 33.4 g 26.5 g
19 火	フレンチトースト フィッシュ&チップス やさいスープ	○	たまご,調理用牛乳,牛乳,ホキ,ベーコン,とり骨	食パン,バター,さとう,小麦粉,揚げ油,じゃがいも,炒め油,マカロニ	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,キャベツ,さやいんげん,ながねぎ,しょうが	754 kcal 33.2 g 27.9 g
21 木	麦ごはん 和風ハンバーグ 根菜汁 野菜のわさび和え	○	牛乳,豚挽き肉,とり挽き肉,豆腐(注文:1割減の押豆腐,赤色辛みそ,たまご,さば節,とうふ,淡色辛みそ)	米,押し麦,生パン粉,さとう,でんぶん,炒め油,こんにゃく,じゃがいも	ながねぎ,しょうが,ごぼう,にんじん,だいこん,もやし,キャベツ,こまつな	754 kcal 38.0 g 22.4 g

※食材購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。

★マークは国内産食材の日です。

