



令和3年 3月分献立表

(給食回数 14回)

北本市教育委員会
北本市立宮内中学校

日(曜)	献立	使用する食品名				アレルギー表示義務7品目 (えび・かに・小麦・そば・卵・乳・落花生)	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
		主に体をつくる食品	主にエネルギーのもとになる食品	主に体の調子を整える食品	調味料他			
1 (月)	ご飯	米				乳	830	34.6
	牛乳	牛乳						
	厚揚げの味噌炒め	豚肉 生揚げ 味噌	米ぬか油 砂糖 片栗粉	生姜 ビーマン キャベツ 人参 干し椎茸	醤油 日本酒 豆板醤 中華だし			
2 (火)	塩麹鶏のスタミナスープ	鶏肉	米ぬか油	キャベツ エリンギ ねぎ にんにく	塩麹 中華だし 日本酒 塩 胡椒		866	35.5
	手巻き寿司	酢飯	米 砂糖		昆布だし 塩 りんご酢			
	厚焼き玉子② いか竜田揚げ② 焼肉 焼きのり	厚焼き玉子 いか竜田揚げ 豚肉 焼きのり	菜種油 ごま油 砂糖	人参 こんにゃく 干し椎茸	醤油 日本酒	小麦 卵 小麦 小麦		
3 (水)	菜の花ご飯	鶏肉 油揚げ 卵	米 砂糖 米ぬか油	筍 人参 菜の花	醤油 塩 日本酒 みりん	小麦 卵	761	29.5
	牛乳	牛乳				乳		
	じゃが芋のそぼろ煮	豚肉	じゃが芋 片栗粉 米ぬか油 砂糖	人参 玉ねぎ 干し椎茸 グリンピース 生姜	醤油	小麦		
4 (木)	肉うどん	豚肉	地粉うどん	人参 ほうれん草 ねぎ 干し椎茸	だし(鰹 鯖 鰯) 日本酒 醤油 塩 みりん	小麦	874	29.5
	牛乳	牛乳				乳		
	かき揚げ	桜えび おから	小麦粉 菜種油	玉ねぎ 人参 とうもろこし 枝豆	清見オレンジ	小麦 えび		
5 (金)	救給カレー	救給カレー					835	17.4
	牛乳	牛乳				乳		
	野菜スープ	豚肉	じゃが芋 米ぬか油	人参 玉ねぎ キャベツ セロリ 干し椎茸	スープストック 塩 胡椒 醤油	小麦		
8 (月)	ご飯	米					755	33.4
	牛乳	牛乳				乳		
	鯉の西京焼き	鯉 西京漬						
9 (火)	五目煮豆	大豆 昆布 さつま揚げ	砂糖 米ぬか油	人参 こんにゃく 干し椎茸 ごぼう	日本酒 醤油	小麦	758	30.2
	豆腐の味噌汁	豆腐 油揚げ 味噌	じゃが芋	絹さや	だし(鰹 鯖 鰯)			
	ピザトースト	ウインナー チーズ	食パン 米ぬか油	玉ねぎ にんにく ビーマン トマト	ケチャップ 中濃ソース	小麦 乳		
10 (水)	牛乳	牛乳				乳	877	30.8
	菜の花サラダ	牛乳						
	和風ドレッシング	キャベツ 小松菜						
11 (木)	キャロットポタージュ	ベーコン 牛乳 白いんげん豆 脱脂粉乳 白花生 チーズ	じゃが芋 小麦粉 米ぬか油 バター	人参 玉ねぎ とうもろこし パセリ	スープストック 塩 胡椒	小麦 乳	861	31.2
	ご飯	米						
	牛乳	牛乳				乳		
12 (金)	鶏のから揚げ②	鶏肉	小麦粉 片栗粉 菜種油	生姜 玉ねぎ	胡椒 日本酒 醤油	小麦	848	28.5
	牛乳	牛乳				乳		
	系ごんの金平	豚肉	ごま油 砂糖	こんにゃく 人参 いんげん	日本酒 醤油	小麦		
16 (火)	どさんこ汁	豚肉 味噌	じゃが芋 米ぬか油 バター	人参 玉ねぎ もやし とうもろこし にんにく 生姜	だし(鰹 鯖 鰯)	乳	895	32.8
	すだちゼリー			すだちゼリー				
	豚骨味噌	豚肉 味噌 なたと 牛乳	ごま油 米ぬか油	ねぎ 人参 とうもろこし もやし めんま 木くらげ 生姜 にんにく	中華だし 塩 胡椒 日本酒	小麦 乳		
17 (水)	ラーメン	ラーメン(汁)					832	31.1 15%
	牛乳	牛乳				乳		
	揚げぎょうざ②	ぎょうざ	菜種油					
18 (木)	こんにゃくサラダ			キャベツ ほうれん草 こんにゃく 人参			832	31.1 15%
	中華ドレッシング	中華ドレッシング						
	ピピンパ丼	豚肉 錦糸玉子	ごま油 砂糖 ごま	人参 干し椎茸 にんにく もやし ほうれん草	醤油 豆板醤	小麦 卵		
19 (金)	牛乳	牛乳				乳	832	31.1 15%
	じゃが芋のチゲスープ	豚肉 豆腐 味噌	じゃが芋 ごま油	玉ねぎ ごぼう 白菜キムチ	コチジャン 醤油 だし(鰹 鯖 鰯)	小麦		
	ブルーベリーマフィン	おから 卵 牛乳 脱脂粉乳	ホットケーキミックス粉 バター			乳 卵 小麦		

17 (水)	蒲桜ご飯	鶏肉 桜えび 油揚げ	米 砂糖 米ぬか油	干し椎茸 人参	塩 醤油 和風だし 日本酒	小麦 えび	779	34.0
	牛乳	牛乳				乳		
	かかれいの竜田揚げ	かかれい 竜田揚げ	菜種油			小麦		
18 (木)	小松菜の	野菜					787	35.0
	ごま和え	ごまだれ	砂糖 ごま			小麦		
	花より団子汁	かまぼこ 豆腐	白玉粉 米ぬか油	えのき茸 ねぎ ごぼう かぼちゃ ほうれん草 筍	醤油 みりん	小麦		
19 (金)	黒パン		黒パン			小麦 乳	916	32.8
	牛乳	牛乳				乳		
	鶏の照り焼き	鶏肉	ごま油	にんにく	日本酒 みりん 醤油 唐辛子	小麦		
3月	野菜サラダ			キャベツ 枝豆 人参			832	31.1 15%
	和風ドレッシング							
	コーンチャウダー	ベーコン 牛乳 脱脂粉乳 白花生 白いんげん豆	じゃが芋 小麦粉 米ぬか油	とうもろこし 玉ねぎ 人参 グリンピース	スープストック 塩 胡椒 ワイン	小麦 乳		
3月	ポークカレーライス	ポークカレー	豚肉 白花生 白いんげん豆 チーズ 脱脂粉乳	じゃが芋 小麦粉 米ぬか油	玉ねぎ 人参 グリンピース カレー粉 ケチャップ ワイン	小麦 乳	832	31.1 15%
	牛乳	牛乳				乳		
	キャベツとウインナーのスープ	ウインナー	米ぬか油	玉ねぎ キャベツ とうもろこし 絹さや	スープストック 塩 胡椒 醤油	小麦		
3月	セルフフルーツ	フルーツ		黄桃(缶) りんご(缶) 梨(缶) パイン(缶)			832	31.1 15%
	ヨーグルト	ヨーグルト				乳		
	ヨーグルト	ヨーグルト						

季節のたより ~ ひな祭り ~

ひな祭り(3月3日)は、桃の節句ともいい、もとは中国から伝わった行事と日本の「ひいな遊び(公家の間で行われていた遊び)」が合わさってきたものといわれています。ひな祭りには、子供に災いが降りかからないように、幸せに暮らせるようにという家族の願いを込めて、ひな人形を飾るようになりました。

ひな祭りにまつわる食べ物

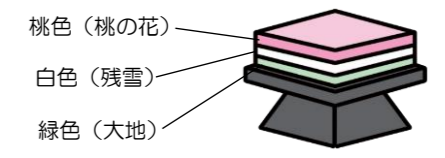
☆ ひなあられ ☆

もともとは、菱餅を細かく砕いて作ったあられでした。時代の移り変わりとともに、関東では、米をはぜたポン菓子(砂糖でコーティングした甘い味付けのもの)が食べられるようになりました。関西では、小さなおかきを醤油などで塩気のある味付けにしたものが食べられるようになりました。



☆ ひしもち 菱餅 ☆

緑、白、桃色の3色の餅を菱形に切って重ねたものが菱餅です。菱形は、「心臓・心」を表しており、それぞれの餅の色には次のような意味があります。緑…健康・厄除け 白…子孫繁栄、長寿 桃色…魔除け また、お餅を重ねる順番によって、春の情景を表しているといわれています。



しろさけ ☆ 白酒 ☆

白酒は、みりんや焼酎などに蒸したもち米や米こうじを仕込み、1ヶ月程度熟成させたもろみを、軽くすりつぶして造った酒のことです。白く濁り甘味があるため、甘酒と似ていますが、アルコール分は9%前後と高めです。



☆ はまぐり ☆

はまぐりは、貝が一對になっていて、決して他の貝とは合わず、平安時代の子供達は「貝合わせ」をして遊んでいたそうです。ひなまつりや結婚式などお祝いの食事で食べるのは、同じ人と一生添い遂げますようにという願いが込められています。



今年度、最後の月となりました。今のクラスの仲間と食べる給食もあとわずかです。この1年間、好き嫌いをせず残さず食べることができましたか? 日々の食事を振り返りながら、給食時間を過ごしましょう。



今年度は、東日本大震災(2011年3月11日)からちょうど10年目にあたる年です。震災後、電気やガス、水道が使えない状況や物流が滞る地域がありました。また、食料が十分に届かない避難所もあり、大変な思いをされた方がたくさんいます。学校給食では防災教育の一環として、今月の5日に非常食(温めずに食べられるカレーライス)を提供します。ご家庭でも再度、連絡方法や避難場所を確認し災害に備えましょう。

参考文献
東日本大震災の概要及び被害発生状況 独立行政法人国立病院機構
農林水産省HP
Hugkum 小学館 児童学習編集局

|