



3月の予定献立表



日	主食	主菜・副菜・デザート	牛乳	主 に 使 用 す る 食 品 と そ の 働 き						摂取量	一口メモ
				血液や筋肉・骨など 体の組織を作る		体の調子を整える		体温や動く力 エネルギーになる		エネルギー たんぱく質	
				1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1 金	五目ちらし寿司	ししゃもの石垣揚げ こぶきいも すまし汁		油揚げ、卵 かまぼこ	牛乳、刻みのり ししゃも	にんじん 絹さや 糸みつば	かんぴょう れんこん、干し椎茸 だいこん	米、きび砂糖 薄力粉、でんぶん じゃがいも 白玉粉	白ごま、黒ごま、油	770 kcal 29.4 g	1日：ひなまつり献立 3月3日は桃の節句とも いい、もとは中国から伝 わった上巳の行事と日本 のひいな遊びが合わさっ たものと言われていま す。ひなまつりに飾る 「ひしもち」の「緑、 白、桃」色は、雪の下か ら新芽が芽吹き、桃の花 が咲くという春の様子を 表現しています。
4 月	豆菜飯	厚揚げとじゃがいものピリ辛ソース むらくも汁		大豆、生揚げ 卵	牛乳 ちりめんじゃこ わかめ	こまつな	にんにく、しょうが 長ねぎ、たけのこ ぶなしめじ	米、きび砂糖 じゃがいも でんぶん、薄力粉	油、ごま油	800 kcal 32.8 g	
5 火	麦ご飯	あかうおの煮つけ 茎わかめとこんにゃくのピリ辛炒め 吉野汁		あかうお、鶏肉	牛乳、茎わかめ	にんじん	しょうが、だいこん ぶなしめじ、長ねぎ	米、押麦 きび砂糖 糸こんにゃく でんぶん じゃがいも	ごま油、白ごま	741 kcal 30.8 g	
6 水	菜の花の クリームスパゲッティ	小松菜とひじきのサラダ 果物(清見オレンジ)		ベーコン、鶏肉 ロースハム	牛乳、ピザチーズ 生クリーム 芽ひじき	にんじん なばな、パセリ こまつな	玉葱、マッシュルーム コーン、セロリー キャベツ 清見オレンジ	スパゲッティ 薄力粉、はるさめ きび砂糖	オリーブ油、油 バター、ごま油	773 kcal 28.8 g	6日：旬の菜の花を使っ たスパゲッティ クリームソースを作り、 仕上げに菜の花を合わせ ます。旬のおいしさを味 わってみてください。
7 木	のりチーズトースト	トマトシチュー 人参ドレッシングのサラダ		ベーコン、豚肉 大豆	牛乳、刻みのり ピザチーズ	にんじん トマト	玉葱、にんにく しょうが、セロリー キャベツ、きゅうり りょうとうもやし	食パン じゃがいも 薄力粉、きび砂糖	バター、油	740 kcal 32.3 g	
8 金	ご飯	☆リクエスト献立☆主菜☆ ひじきとツナのふりかけ いかのレモン醤油 肉じゃが		ツナ、いか 豚肉	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん	レモン、しょうが 玉葱	米、きび砂糖 薄力粉、でんぶん じゃがいも しらたき	白ごま、油	864 kcal 38.5 g	11日：3.11を忘れない 2011年3月11日東日本 大震災が起こりました。 いつとどこで、災害にあっ たかわかりません。日々、 意識しておくことは大切 です。避難訓練もその都 度しっかり意識して行い ましょう。この日の献立 は、備蓄してあるアル ファ化米を使って給食を 作ります。
11 月	α化米わかめご飯	もうかさめのから揚げ ごま入りみそすいとん		もうかさめ 鶏肉、赤みそ 白みそ 絹ごし豆腐	牛乳、わかめ	にんじん	しょうが、ごぼう だいこん、長ねぎ	アルファ化米 薄力粉、でんぶん こんにゃく じゃがいも	油、白ごま	771 kcal 37.1 g	
12 火	担々麺	ごぼうチップサラダ		豚肉、大豆 白みそ、赤みそ	牛乳	チンゲンツアイ にんじん	しょうが、にんにく 玉葱、長ねぎ キャベツ、コーン きゅうり、ごぼう	蒸し中華めん きび砂糖 でんぶん	油、ごま油 白すりごま 練りごま	740 kcal 29.4 g	13日：愛媛県の料理 今日の、少し早めの食育 の日は愛媛県の料理に挑 戦します。名物じゃこ天 を作るのは難しいので、 少し似せて、あじを使っ てさつまあげを作ります 。開めしは、3年生の 卒業祝いも兼ねていま す！
13 水	鯛めし	あじさつま揚げ 石花汁 果物(清見オレンジ)		たい、あじ 卵、絞り豆腐 赤みそ、油揚げ 白みそ	牛乳	にんじん 糸みつば	しょうが、ごぼう 長ねぎ、だいこん 干し椎茸 清見オレンジ	米、きび砂糖 でんぶん、里芋 こんにゃく	油	728 kcal 33.5 g	愛媛県
14 木	チキンカレーライス	アーモンド和え 果物(いちご)		鶏肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん トマトピューレ ほうれんそう	にんにく、しょうが 玉葱、キャベツ コーン、いちご	米、じゃがいも 薄力粉、きび砂糖	油、バター スライスアーモンド	846 kcal 29.2 g	
15 金	黒米ご飯	☆卒業のお祝い献立☆ 珍珠丸子 切干大根とひじきの和え物 黄金汁	ジョア	豚肉、卵、油揚げ 焼き竹輪 うちまめ	ジョア、ひじき	にんじん	しょうが、長ねぎ 玉葱、干し椎茸 切干大根、キャベツ ごぼう、だいこん	米、黒米 でんぶん、もち米 きび砂糖 こんにゃく、里芋	ごま油	773 kcal 30.7 g	15日：3年生卒業おめで どう献立 日野産の黒米を使っ て、ご飯に色をつけて炊きま す。珍珠丸子は、もち米を肉 団子の周りにつけて、煮 して作ります。珍珠と は、中国語で「真珠」を 意味します。卒業のお祝 いということで紅白に仕 上げます。赤色のほう は、もち米を赤ワインに つけ込んで色付けし、ほ んのり赤色にします。
18 月	☆卒業式前日☆給食なし☆										
19 火	☆卒業式☆給食なし☆										
20 水	☆春分の日☆お休み☆										
21 木	ご飯	ポテトオムレツきのこソース キャベツとコーンのサラダ ジンジャースープ		豚肉、卵、 ベーコン	牛乳	にんじん トマトピューレ こまつな	玉葱、マッシュルーム えのきたけ ぶなしめじ、キャベツ コーン、だいこん しょうが	米、じゃがいも きび砂糖	油、オリーブ油	752 kcal 29.2 g	☆今日の日野産☆ トマト、黒米、卵
22 金	スパゲティ アラビアータ	はるさめサラダ ブルーベリーケーキ		ベーコン ロースハム、卵	牛乳、ピザチーズ ひじき、ヨーグルト	とうがらし パセリ にんじん、トマト トマトピューレ	にんにく、玉葱 キャベツ ブルーベリー	スパゲッティ 薄力粉、はるさめ きび砂糖 グラニュー糖	オリーブ油、油 バター	889 kcal 28.8 g	

※納品の都合等により、変更する場合があります。

ご卒業おめでとうございます

3年生、卒業おめでとうございます。

小学校、中学校と給食を食べてきて、皆さんにはどんな思い出がありますか。

卒業して何年もたった今でも、私(栄養士)は何の給食が一番好きだったか、何の献立の時におかわりのじゃんけんに参戦していたか、1年に何回か行くことができるランチルームでの食事を楽しみにしていたことなど、記憶に残っています。きっと皆さんにも、色々な記憶が残っていることでしょう。

日野二中での給食も、思い出の一つとして残ってくれたら嬉しいです。

これから、色々な人と会食の機会が増えます。相手を思いやる気持ちを大切に、「食」を楽しんでください。食は人を良くします。体も、心も。心身ともに、健康第一！

