



こんだてひょう

いよいよ令和3年度の最後の月になりました。

【中3思い出献立を楽しもう！】

今月は、恒例の中3思い出献立があります。

9年間の給食から卒業する中3に、生徒会給食委員がアンケートをとりました。

ご飯の部、パンの部、麺の部、汁の部、主菜の部…

時代により少しずつ変化していく給食メニューの中で、不動の1位は何でしょうか？



思い出献立を

(おもいでこんだて)
楽しもう (たのしもう)



【一年間の給食の反省をしましょう】

手洗い・みじたく、給食当番は衛生的にできましたか？ 嫌いな食べ物は減りましたか？

三角食べ、箸使い、姿勢はよくできましたか？ 食品ロス、マナーのことを考えましたか？

一年間の給食を振り返ってみましょう。

	栄養摂取基準目標量		3月の平均値	
	小学校	中学校	小学校	中学校
エネルギー	640Kcal	820Kcal	652	800
たんぱく質	26g	34g	27	33
脂質	18g	23g	22	26
食塩相当量	2g未満	2.5g未満	2.2	2.7

日曜日	こんだてめい 献立名	こんだて 献立のポイント	材 料 名						エネルギー Kcal		
			赤のなかまのたべもの(さくすくレッド) おもに体をつくるものになる食品		緑のなかまのたべもの(あたすけグリーン) おもにからだの調子をととのえる食品		黄色のなかまのたべもの(ほかほかイエロー) おもにエネルギーのもととなる食品		たんぱく質 g	脂質 g	塩分相当量 g
			1群/たんぱく質	2群/無機質	3群/ビタミン	4群/ビタミン	5群/炭水化物	6群/脂質			
1	ごはん 豚肉のファヒータス 火 ツナサラダ ごぼうとベーコン和風スープ 牛乳	【小6年生製作献立】 野菜たっぷり、栄養バランスもかんがえました。冬の旬のごぼうのあったかスープで体がポカポカします。彩も考えました。(南小6年)	豚肉 ツナ ベーコン 牛乳	ピーマン、トマト缶 にんじん	にんにく、玉ねぎ、エリンギ キャベツ、玉ねぎ、もやし ごぼう、しょうが、玉ねぎ、もやし、ねぎ	米 砂糖、米粉	油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	637 27 23 1.8	782 32 28 2.2	
2	うぐいす揚げパン 水 コーンサラダ 貝だくさんポトフ せとか 牛乳	【中3思い出の献立】 【パンの部】恒例の中3思い出献立パンの部の1位は「揚げパン」です。学校給食ならではの味と形。大人になっても食べたい味。よく味わってくださいね！	きなこ ウィンナー 牛乳	にんじん にんじん、いんげん 湘南ゴールド	キャベツ、きゅうり、コーン えのき、にんにく、キャベツ、玉ねぎ	コッペパン、砂糖 じゃがいも	ノイグマ 3ネーズ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	637 22 27 2.2	801 26 33 2.8	
3	ちらしずし 春巻き (小1個中2個) 木 野菜とじゃこのおひたし 富士山なるとわかめのすまし汁 牛乳 ひな祭りゼリー	【ひな祭り&中3思い出】 【主菜の部】春巻きは安定感がありますね。春を呼ぶ食べ物として、ひな祭り献立の中でいただきます。富士山なるとは縁起かっこです。	錦糸卵 春巻き (キャベツ、玉ねぎ、にんじん、筍、春雨、砂糖、しょうゆ、てんぷら、塩、ごま油、椎茸、にら、にんにく) じゃこ とうふ、なる わかめ 牛乳	ちらしずしもと (にんじん、巻、れんこん、かんぴょう、しいたけ、砂糖、酢、しょうゆ、みりん) 小松菜、にんじん にんじん	キャベツ、もやし 干しシイタケ、えのき、大根、ねぎ	精白米 砂糖 ごま ひな祭りゼリー	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	596 19 16 2.8	801 26 33 2.8		
4	ごはん ハンバーグ&ソース 金 青菜とハムのサラダ たまご 卵のふわふわフープ 牛乳	【1月から移動しました】 コロナ禍、冷凍食材で助けられました。近年、廃棄のない無駄が省け、高且つおいしい冷凍食材が利活用がとても見直されています。	ハンバーグ (鶏肉、たまねぎ、豚肉、砂糖、食物繊維、酵母エキス、ブドウ糖、にんにく、しょうが、澱粉) ハム ベーコン、卵 チーズ 牛乳	小松菜、にんじん にんじん、チンゲン菜	玉ねぎ 玉ねぎ、えのき	精白米 砂糖 パン粉	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	608 25 21 1.5	734 29 24 1.7		
7	ごはん サバのみそ煮 月 きりぼしたいんじょうどろり 切干大根彩サラダ せんべい汁 牛乳	【中3思い出の献立】 【汁部門2位】せんべい汁は、中3思い出の汁となりました。岩手、青森にまたがる南部地方の郷土食です。体の芯をあたためますね。	サバ、みそ ホタテ水煮 鶏肉 牛乳	にんじん にんじん	しょうが 切干大根、きゅうり ごぼう、しょうが、えのき、白菜、ねぎ	精白米 砂糖 ごま油 かやきせんべい	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	632 30 19 1.8	794 38 24 2.2		

日曜日	献立名	献立のポイント	材 料 名						エネルギー Kcal		
			赤の谷かまのたべもの(すくすくレド)		緑の谷かまのたべもの(おたすけグリーン)		黄色の谷かまのたべもの(ほかほかイエロー)		たんぱく質 g	脂質 g	
			おもに体をつくるものとなる食品		おもにからだの調子をととのえる食品		おもにエネルギーのもととなる食品		塩分相当量 g		
1群/たんぱく質	2群/無機質	3群/ビタミン	4群/ビタミン	5群/炭水化物	6群/脂質		小学校	中学校			
8	ごまじゃこご飯 鶏の山賊焼き ひじきの炒め煮 厚揚げと白菜のみそ汁	長野県中値メニュー 「鶏の山賊焼き」は、塩尻、松本を中心とした長野県中地方の郷土食です。全国的には「鶏の唐揚げ」地方によって「竜田揚げ」「ザンギ」などの別名があります。	鶏肉 さつま揚げ、大豆 厚揚げ、みそ、きなこ	いりごなめし(広島菜、砂糖、塩、しらす、ごま、昆布1粒、みそ、調味料) ひじき 小松菜	にんじん、さやいんげん えのき、白菜	すりりんご、しょうが、にんにく	精白米 米粉、てん粉 つきごん、砂糖 じゃがいも	油 油 油	エネルギー たんぱく質 脂質	627 28 19	762 33 22
9	中華めん 揚げシューマイ 干草あえ 白馬のみそラーメンスープ デコボン	中3思い出献立 【鶏の部】みそラーメンの発祥地は札幌。寒い所ほどおいしく感じるのは、みそ味だからでしょうか。白馬には白馬みそがびったりですね。	シューマイ(たまねぎ、豚肉、でんぷん、砂糖、しょうゆ、しょうが、塩、調味料、小麦粉、鉄分) 錦糸卵 豚肉、みそ	にんじん、小松菜 にんじん	キャベツ ご、干しシイタケ、もやし、ねぎ デコボン	中華めん	油 油 油	エネルギー たんぱく質 脂質	674 25 24	836 30 29	
10	ごはん 厚揚げの肉みそあんかけ じゃこあえ 豚汁	中3思い出献立 【汁の部1位】豚汁は、ゲレンデ食ともいえるほど、雪の中にも含む献立です。地元肉野菜やいもを煮て、最後に白馬みそで締まります。	厚揚げ、豚肉、みそ わかめ、じゃこ みそ、豚肉	にんじん にんじん にんじん	しょうが、ねぎ、すりりんご きゅうり、大根 大根、エノキバースト、ねぎ、ごぼう	精白米 てん粉 砂糖 じゃがいも、しらたき ミルクメイイチゴ	油、ごま ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質	664 30 25	778 34 27	
11	信州キムタクご飯 鮭のレモン風味焼き 寒天ひたし豆サラダ かきたま汁	中3思い出献立 【ご飯部門1位】圧倒的な支持をうける「キムタクご飯」がポイントです。ぜひお家でもやってみてください!	ベーコン 鮭 ひたし豆、ハム 寒天 卵、なんと、鶏肉	にんじん、小松菜 にんじん、小松菜	つぼ漬、白菜キムチ キャベツ 玉ねぎ、えのき	精白米 砂糖 でん粉	ごま オリーブ油	エネルギー たんぱく質 脂質	634 34 24	774 42 28	
14	ごはん 炒り卵と青菜のサラダ 白馬米粉ポークカレー 元気ヨーグルト	白馬玄米のルー カレーは国民食と言われるほど、全国各地でご当地カレーが研究されています。白馬カレーは、白馬の米を材料に作られたルーです。	炒り卵 豚肉 ヨーグルト	にんじん、小松菜 パセリ、トマト 缶、にんじん	キャベツ 玉ねぎ、しょうが、にんにく、しめじ、すりりんご	精白米 じゃがいも	油	エネルギー たんぱく質 脂質	706 25 22	856 29 26	
15	お赤飯 キンメダイの照り焼き 彩こんぶサラダ 紅白だんごのすまし汁	祝ご卒業献立 小6、中3のみなさん、ご卒業おめでとうございます!ハレの日の主食は、お赤飯が和食文化の基本で「おめでとう」の意味が込められています。	きんめだい 昆布 なんと	にんじん、パプリカ、ピーマン	しょうが キャベツ えのき、大根、ねぎ	アルファ化米 砂糖 でんぷん 紅白だんご 米粉豆乳ロールケーキ	ごま 油	エネルギー たんぱく質 脂質	758 27 18	933 34 21	
16	米粉パン カップたんぼほ蒸 チーズインサラダ クリームシチュー	今年度最後の給食 早くたんぼほが咲く明るい春が来るようにと願う、令和3年度最後の給食です。骨太になるように、カルシウムが強化されています。	豚肉、鶏肉、錦糸卵 チーズ 鶏肉、豆乳	にんじん にんじん	白菜、ねぎ、しょうが キャベツ、きゅうり 玉ねぎ、しめじ、にんにく、グリーンピース	米粉パン 砂糖、でん粉 じゃがいも、米粉	ごま油 油	エネルギー たんぱく質 脂質	824 39 32	3.3	

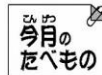
『赤飯(せきはん)』

なぜ、お祝いには赤飯を食べるのでしょうか?

【赤い色には、邪気を払うパワーがあるから】



日本では、古くから赤い色には邪気を払う力があると考えられ、また米は命をつなぐ重要な食材であることから、神に赤米を炊いて供える風習があったようです。そこから、災いを避け順風に事が運ぶようにと願いを込めて、お祝いの主食として振舞うようになりました。江戸時代後期に定着したようです。卒業生の皆さんの行く先には、災いがなく順風な日々になるように祈ります。卒業おめでとうございます。



たい

「くさってもたい」とか、「えびでたいをつる」などといわれるように、たいは、とってもおいしい魚です。色も赤くて、えんぎがいいので、おかしら(尾頭)つきのたいはおいわいに欠かせないそんざいになりました。ほねは太くてさきると大変なので、くれぐれも気をつけてね!

