



3月 給食献立表



今月の目標・・・1年間を振り返ろう

西条市立東予西中学校

日	曜	牛乳 無機質	献立名	主 な 材 料					調味料	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)		
				【赤】おもに身体をつくる		【緑】おもに体の調子をととのえる		【黄】おもにエネルギーになる				
				たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物			脂質	
1	金		ちらし寿司	油揚げ えび		にんじん さやいんげん	ごぼう 干し椎茸	米 さとう		酢 塩 酒 しょうゆ	800 32.5	
			さばの竜田揚げ	さば			しょうが	かたくり粉	油	酒 しょうゆ		
			菜の花のからしあえ			菜の花	白菜			しょうゆ みりん からし		
			すまし汁	かまぼこ 豆腐		ねぎ	えのきたけ 玉ねぎ			塩 しょうゆ けずり節 昆布		
			ひなあられ						ひなあられ			
4	月		救給カレー（非常食）	救給カレー							846 20.0	
			ずいとん	鶏肉 豆腐		にんじん ねぎ	ごぼう 大根 しめじ	ずいとん		しょうゆ 塩 みりん けずり節		
			バナナ					バナナ				
			ヨーグルト		ヨーグルト							
5	火		わかめご飯					米 わかめごはんの素			817 29.1	
			とりから揚げ	鶏肉				片栗粉		にんにく 酒 しょうゆ 油		
			かみかみあえ	さきいか		小松菜 キャベツ				米酢 うすくちしょうゆ 三温糖		
			味噌汁	木綿豆腐 油揚げ 麦みそ		にんじん	玉ねぎ 葉ねぎ					
			伊予柑ゼリー									
6	水		ご飯					米			783 32.2	
			あじの南蛮漬	あじ		にんじん	玉ねぎ	かたくり粉 さとう	油	塩 こしょう 酢 しょうゆ みりん		
			しそあえ				キャベツ きゅうり あかしそ			しょうゆ		
			豆乳豚汁	豚肉 厚揚げ 豆乳 みそ		にんじん ねぎ	ごぼう もやし	じゃがいも（こんにゃく）		煮干し		
7	木		背割りパン					パン			838 30.5	
			ウインナー	ウインナー								
			キャベツソテー			こまつな	キャベツ		油	塩 こしょう カレー粉		
			パンプキンポタージュ	ベーコン	牛乳	かぼちゃ パセリ にんじん	玉ねぎ		油	ホワイトルウ 鶏だし 塩 こしょう		
			小袋ケチャップ							ケチャップ		
8	金		ご飯					米			814 31.1	
			若鶏のから揚げ	鶏肉				しょうが	かたくり粉	油		しょうゆ 酒
			即席漬	かつお節		こまつな	白菜 たくあん		こま	しょうゆ		
			磯煮	豚肉 大豆 平天	ひじき	にんじん	枝豆	じゃがいも（こんにゃく） さとう	油	しょうゆ みりん 煮干し		
11	月		カレーライス（麦ご飯）					米 麦			846 20.0	
			カレーライス（ルウ）	豚肉		にんじん	玉ねぎ グリンピース	じゃがいも	油	カレールウ ソース ケチャップ しょうゆ		
			野菜オムレツ	たまご ハム	牛乳	かぼちゃ にんじん ほうれんそう	玉ねぎ	さとう		塩		
			キャベツのレモンあえ			にんじん	キャベツ レモン	さとう		しょうゆ		
12	火		コッペパン					パン			881 36.2	
			おからバーグ	豚肉 豆腐 おから たまご				玉ねぎ	パン粉 さとう	塩 こしょう ケチャップ ソース		
			ポイル野菜			ブロッコリー にんじん				塩		
			春キャベツとベーコンの Pasta	ベーコン			キャベツ 玉ねぎ コーン にんにく	スパゲティ	油	塩 しょうゆ コンソメ こしょう		
			マーシャルビーンズ							マーシャルビーンズ		
13	水		わかめご飯		わかめ			米			784 24.4	
			大豆とひじきのかき揚げ	大豆 たまご	ひじき		玉ねぎ コーン	小麦粉	油	塩		
			磯香あえ		のり	こまつな	キャベツ えのきたけ	さとう		しょうゆ		
			みそ汁	豆腐 油揚げ みそ		にんじん ねぎ	玉ねぎ	じゃがいも		煮干し		
14	木		パンパン					パンパン			845 35.4	
			若鶏とレバーの揚げ煮	鶏肉 鶏レバー竜田揚げ		にんじん さやいんげん	しょうが	かたくり粉 さとう	油	しょうゆ 酒 みりん		
			ブロッコリーソテー			ブロッコリー	コーン		油	塩 こしょう		
			レンズ豆のスープ	豚肉 レンズ豆		にんじん こまつな	玉ねぎ	じゃがいも マカロニ	油	鶏だし しょうゆ 塩 こしょう		
15	金		ご飯					米			794 27.7	
			豆腐のつくね揚げ	すりみ 豆腐 たまご			玉ねぎ きくらげ		油	酒		
			白菜のおかかあえ	かつお節		にんじん	白菜 もやし	さとう		しょうゆ		
			さつま汁	鶏肉 油揚げ みそ		にんじん ねぎ	ごぼう 大根	さつまいも		煮干し		

日	曜	牛乳 無機質	献立名	主 な 材 料					エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	
				【赤】おもに身体をつくる		【緑】おもに体の調子をととのえる		【黄】おもにエネルギーになる		
				たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物		脂質
19	火		コッパン					パン		809 38.4
			ハニーマスタードチキン	鶏肉				はちみつ	塩 こしょう マスタード しょうゆ	
			大根ツナソテー	ツナ		こまつな 大根			塩 こしょう しょうゆ	
			ポークビーンズ	大豆 豚肉		にんじん さやいんげん トマトピーマン	玉ねぎ	じゃがいも さとう 油	塩 こしょう ケチャップ ソース	

* 材料の都合により、献立を変更することがあります。

1年間を振り返ってみましょう。

○ (できた) △ (まあできた) × (できなかった) の印をつけてみよう!

① 毎日朝ご飯を食べましたか? 	<input type="checkbox"/>	④ 正しくお箸を使えましたか? 	<input type="checkbox"/>	⑦ 残さず食べられましたか? 	<input type="checkbox"/>
② 食事の前には石けんで手を洗いましたか? 	<input type="checkbox"/>	⑤ 正しい姿勢で食べられましたか? 	<input type="checkbox"/>	⑧ 後片づけをきちんとできましたか? 	<input type="checkbox"/>
③ 感謝の気持ちを込めて食事の挨拶ができましたか? 	<input type="checkbox"/>	⑥ 1口30回以上噛めましたか? 	<input type="checkbox"/>	できなかったことは、 4月からできるようにがんばりましょう 	

3月3日はひな祭り!



ひな祭りは、女の子の健やかな成長と幸せを願う行事です。ひな人形を飾ることで、ひな人形が女の子の代わりに病気などを引き受けてくれるという伝えがあります。また、ひな祭りに食べられるひなあられやしもちなどには、様々な願いが込められています。

ひなあられ

お米を蒸して乾燥させたものを煎って膨らませ、色をつけたものです。主に桃色、緑、黄色、白の4色でそれぞれ四季を表し、一年を通じて健康でいられますようにという願いが込められています。



ひしもち

厄を払うとされる「よもぎ」入りの草もちをひし形にしたのが始まりとされています。春の景色を表す「桃色・緑・白」の3色が使われることが多いですが、地域によって色や形はさまざまです。



ちらしずし

ちらしずしは昔から祭事によく用いられてきましたが、ひな祭りに食べられるようになったのは、最近のことのようです。おせち料理と同じように、えびやれんこんなど、縁起の良い食べ物が使われます。



はまぐりのお吸い物

はまぐりは、対になっている貝殻でないと形がぴったり合わないため、「将来良い相手と出会って幸せになれるように」という願いを込めて使われます。



お祝いのときに「赤飯」を食べるのはなぜ?

おめでたい日やお祝いのときに食べる「赤飯」は、もち米に「小豆」または「ささげ豆」を混ぜて蒸したご飯で、日本の伝統的な料理です。

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ており、神様に赤飯を炊いて供える風習があったようです。そこから、魔よけの意味でお祝いのときに振る舞われるようになったといわれています。



防災クイズ

災害時に必要な食料品や水は、最低何日分といわれていますか。

- 1日分
- 3日分
- 5日分



答え②

国では、最低でも3日分、できれば1週間分の食料品と水を備蓄することが勧められています。地震などの災害が起こると、電気やガス、水道が使えなくなることがあります。おうちの人と相談して、もしものときに備えておきましょう。

今月の予定