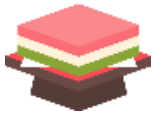




平成30年度 3月献立表



文京区立第一中学校

日	献立名	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 たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 金	鮭入りちらし寿司	○	昆布 油揚げ 鮭 のり	米 ごま	人参 れんこん かんぴょう 絹さや	810 kcal 29.8 g 22.9 g 2.8 g
	ごま和え			ごま	小松菜 人参 キャベツ もやし	
	かきたま汁		昆布 豆腐 卵	でん粉	生姜 葉葱	
	キャロットケーキ		卵 牛乳	小麦粉 油 バター アーモンド	人参 オレンジジュース	
4 月	チキンライス	○	鶏肉	米 油	玉葱 人参 マッシュルーム	771 kcal 28.9 g 29.4 g 2.7 g
	キッシュ風オムレツ		ベーコン 卵 生クリーム チーズ	油	玉葱 マッシュルーム ほうれんそう	
	コールスロー			油	キャベツ 人参 きゅうり コーン 玉葱	
5 火	ごはん	○		米		830 kcal 29.1 g 30.8 g 2.6 g
	鯖の味噌だれかけ		さば	でん粉	生姜	
	切干大根のゴマ酢和え		油揚げ	白ごま	切干大根 小松菜 人参	
	沢煮わん		豚肉	油	ごぼう 大根 人参 えのき みつば	
6 水	ピビンパ丼	○	豚肉	米 押麦 ごま油 こんにゃく ごま	生姜 にんにく 玉葱 しめじ 大豆もやし 人参 小松菜	860 kcal 34.6 g 29.1 g 2.8 g
	春雨スープ		豚肉 卵	春雨 油 ごま油	長葱 人参 白菜 にはら	
	いちご				いちご	
7 木	沖縄野菜そば	○	豚肉	沖縄そば 黒砂糖 油	生姜 長葱 人参 もやし キャベツ にはら	845 kcal 30.5 g 29.8 g 3.1 g
	にんじんしりしり炒め		ツナ	アーモンド 油	大根 人参 レモン	
	サーターアランダギー		卵	揚げ油 小麦粉 油 黒砂糖		
8 金	フレンチトースト	○	卵 生クリーム	食パン バター		833 kcal 34.1 g 32.9 g 2.8 g
	ポークビーンズ		大豆 豚肉	油 じゃが芋	にんにく 玉葱 人参 セロリ トマト缶 いんげん	
	しらぬひ				しらぬひ	
11 月	うなぎ入り混ぜご飯	○	油揚げ うなぎ	米	人参 ごぼう れんこん 絹さや	847 kcal 37.1 g 31.8 g 2.9 g
	北割と竹輪の磯辺揚げ		メヒカリ 焼き竹輪 卵 青のり	揚げ油 小麦粉		
	豚汁		豚肉 豆腐	油 里芋 こんにゃく	ごぼう 大根 人参 長葱	
12 火	手作りドイツパン	○		強力粉 バター		778 kcal 31.4 g 29.1 g 2.7 g
	白菜のクリームシチュー		ベーコン 鶏肉 牛乳	油 じゃが芋 バター 小麦粉	玉葱 人参 マッシュルーム 白菜 ブロッコリー	
	フルーツヨーグルト		ヨーグルト		みかん缶 バイン缶 もも缶 りんご缶	
13 水	ホイコーロー丼	○	豚肉	米 油 でん粉 ごま油	にんにく 生姜 長葱 人参 れんこん しめじ キャベツ ビーマン	855 kcal 32.0 g 24.9 g 2.8 g
	トックスープ		豚肉 卵 豆腐	油 トック ごま油	長葱 人参 小松菜	
	冷凍パン				沖縄パン	
14 木	ジャージャー麺	○	豚肉	めん 油 でん粉	もやし 人参 きゅうり にんにく 生姜 長葱 えのき	862 kcal 36.9 g 28.2 g 2.9 g
	青のりビーンズ		大豆 青のり	揚げ油 でん粉 じゃが芋		
	せとか				せとか	
15 金	チキンカレーライス	○	鶏肉 生クリーム	米 押麦 油 じゃが芋 バター 油 小麦粉	生姜 にんにく 玉葱 人参 トマト缶 りんご	861 kcal 24.8 g 23.6 g 2.6 g
	青菜のコーンサラダ			油	キャベツ 人参 小松菜 コーン 玉葱	
	いちご				いちご	
18 月	味噌ラーメン	○	豚肉	めん 油 ラード ごま ごま油	にんにく 生姜 長葱 人参 玉葱 大豆もやし キャベツ コーン にはら 小松菜	805 kcal 29.8 g 23.5 g 3.4 g
	三色ナムル			ごま油 ごま	もやし 人参 小松菜 にんにく	
	杏仁豆腐		粉寒天 牛乳		レモン みかん缶 バイン缶 もも缶	
19 火	赤飯	○	小豆	米 もち米 黒ごま		819 kcal 38.9 g 14.6 g 2.9 g
	ミックスフライ		豚肉 えび 卵	揚げ油 小麦粉 パン粉		
	のらぼう菜の磯和え		のり		ノラぼう菜 人参 もやし	
	すまし汁		鶏肉 飾りかまぼこ		大根 小松菜	
	サイダーゼリー		アガー		みかん缶	
20 水	 卒 業 式					
22 金	麦ご飯	○		米 押麦		808 kcal 32.7 g 22.6 g 2.8 g
	豆腐ハンバーグ甘酢あん		鶏肉 豆腐 ひじき 卵	油 パン粉 でん粉	玉葱	
	五色和え			ごま 砂糖	小松菜 人参 もやし キャベツ コーン	
	みそ汁		油揚げ	じゃが芋	えのき	
	はるか				はるか	

※「表示設定」を行ったアレルギー食品には★を表示しています

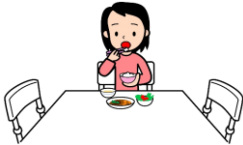






😊 このマークのメニューは3年生からのリクエストです。

	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
今月分 1日当たり平均	810kcal	29.8g	22.9g	2.8g
学校給食摂取基準	840kcal	34.2g	27.7g	2.5g

気をつけましょう7つの「こ」食

時代背景の変化とともに、「こ」食が増えています。

「こ」食は、偏食の助長による栄養バランスの偏り、マナーや社会性の低下、咀嚼力の低下など様々な問題の原因になります。週に1回でも、「こ」食解消を意識して食事をしてみましょう。

<p>孤食 1人だけで食べる →偏食・栄養バランスの偏り マナーや社会性の低下</p> 	<p>固食 同じものばかり食べる →栄養バランスの偏り・塩分過多</p> 	<p>子食 子どもだけで食べる →偏食・栄養バランスの偏り マナーや社会性の低下</p> 	<p>濃食 濃い味付けにして食べる →塩分過剰・味覚異常 生活習慣病のリスク増</p> 
<p>個食 みんなで食事をして、違うものを食べる →偏食・栄養バランスの偏り 社会性や協調性低下のおそれ</p> 	<p>小食 ダイエットのために、必要以上に食事を減らす →栄養不足による 無気力・貧血・代謝低下 骨粗しょう症のリスク増</p> 	<p>粉食 パンやめん類など、粉から作られたものばかり食べる →咀嚼力の低下 栄養バランスの偏り 塩分過剰</p> 	

給食レシピ紹介

以前、2年生から抹茶ミルク寒天の作り方を聞かれました。抹茶蒸しケーキもリクエストが多いので、今回は2種類の抹茶デザートのレシピを紹介します。ぜひ春休み中に作ってみてください。

抹茶ミルク寒天（6人分）

ゼリーカップ	6個	① 牛乳、練乳、生クリームは合わせて温めておく(沸騰しない程度)。
粉寒天	2g	② 抹茶はお湯で溶かしておく。
水	60g	③ 水に寒天を溶かし、1~2分沸騰させ、砂糖を煮溶かし、抹茶を加える。
さとう	45g	④ ③に温めた①を加えてよく混ぜる。
抹茶	3g	⑤ カップに注ぎ、冷やし固める。
お湯	3g	
牛乳	300g	
無糖練乳	60g	
生クリーム	30g	

※ 練乳や生クリームを使うとコクが出ますが、牛乳でもおいしくできます。加糖練乳を使用する場合はさとうを減らしてください。

抹茶蒸しケーキ（6人分）

マドレーヌカップ	6個	① 粉は合わせて振るっておく。
薄力粉	90g	② 牛乳を少し温めて、砂糖を溶かし、卵を加えてよく混ぜる。
ベーキングパウダー	6g	③ ①の粉を加えて混ぜ合わせる。
抹茶	2~3g	④ 溶かしバターを加えて混ぜ、カップに分けて甘納豆を散らす。
たまご	45g	⑤ 30分~40分蒸して仕上げる。
さとう	45g	
牛乳	72g	
バター	11g	
甘納豆(小豆)	40g	

※ 蒸し器がない場合は、深めの鍋にお湯を数cm入れて、深めの耐熱皿において蒸すこともできます。

江戸野菜の紹介 【のらぼう菜】



西多摩地方で古くから栽培されていた菜花の一種。明和4(1767)年に関東郡代官が、食用・油用としてオランダから持ち込まれた『關婆菜(じゃばな)』の種を五日市村など12村に配布するように命じた古文書が残っています。

寒さに強く、放っておいても生育する強い野菜で、この菜が天明・天保期の飢饉の際に人命を救ったことを伝える碑があります。

3月19日の磯和えにのらぼう菜を使用します

強くたくましく生きていってほしいという願いを込めて、卒業式前日の献立に取り入れています。