令和５年度　３月予定献立表

文京区立第一中学校

日	献立名	牛乳	●血や肉になる食材	●熱や力の元になる食材	●体の調子を整える食材	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 金	ちらしずし	○	鶏肉 油揚げ 焼きのり	米 砂糖 ごま	人参 れんこん なばな	761 kcal 33.0 g 24.3 g 2.8 g
	たらの唐揚げ 大根あんかけ		まだら　和食 給食	揚げ油 でん粉	大根 糸みつば	
	赤だしみそ汁		豆腐 赤だしみそ 白みそ わかめ	手まり麸　ひなまつりメニュー	玉葱 なめこ ほうれんそう	
	ひなまつりゼリー		粉寒天 調理用牛乳	砂糖 いちごジャム		
4 月	焼きカレーパン	○	豚肉 大豆 卵	マーガリンパン 油 小麦粉 パン粉	玉葱 人参	786 kcal 32.9 g 33.2 g 3.1 g
	かぶと白菜のクリーム煮		鶏肉 調理用牛乳	油 じゃが芋 油 バター 小麦粉	玉葱 人参 コーン かぶ かぶの葉 白菜 ブロッコリー	
	いちご				いちご	
5 火	たこめし	○	たこ 油揚げ	米 油 砂糖	ごぼう 人参 糸みつば　地産地消	813 kcal 36.0 g 27.9 g 3.3 g
	めひかりと 鶏肉のから揚げレモンソース		めひかり 鶏肉	揚げ油 でん粉 小麦粉 砂糖	生姜 八丈フルーツレモン	
	野菜のごま和え			砂糖 ごま	小松菜 人参 キャベツ もやし	
	じゃがいものそぼろ煮		豚肉	油 じゃが芋 砂糖 でん粉	人参 玉葱 白菜 わけぎ	
6 水	ミックスピラフ	○	えび 鶏肉	米 バター 油	玉葱 人参 マッシュルーム缶 コーン ピーマン	780 kcal 31.9 g 26.0 g 2.3 g
	ミネストローネ		ベーコン 豚肉 ウィンナー　地産地消	ＡＢＣマカロニ 油 じゃが芋 砂糖	にんにく 玉葱 人参 セロリー キャベツ トマト缶 トマト ブロッコリー	
	蒸しプリン		調理用牛乳 豆乳 生クリーム 都内産卵	砂糖		
7 木	きつね卵とじうどん	○	鶏肉 卵 油揚げ	冷凍うどん 砂糖 でん粉	大根 しめじ 人参 長葱 チンゲンツァイ	771 kcal 32.7 g 30.3 g 3.4 g
	和風ツナサラダ		ツナ	油 ごま油 砂糖	キャベツ もやし 人参 小松菜 生姜	
	きなこおはぎ		きな粉	米 もち米 甘納豆 砂糖		
8 金	ご飯	○		米		821 kcal 31.7 g 28.1 g 2.5 g
	家常豆腐		豚肉 赤みそ 生揚げ	油 砂糖 でん粉 ごま油	にんにく 生姜 長葱 人参 キャベツ エリンギ	
	小松菜サラダ		ひじき	春雨 ごま油 砂糖	小松菜 もやし 人参	
	パインゼリー		粉寒天	砂糖	パインジュース パイン缶	
11 月	きなこ＆ココア揚げパン	○	きな粉 スキムミルク	揚げ油 ミルクパン 砂糖		757 kcal 31.9 g 33.3 g 3.1 g
	肉団子と春雨のスープ		鶏肉 豆腐 うずら卵	でん粉 春雨 ごま油	生姜 人参 大豆もやし 白菜 長葱 小松菜	
	じゃがいもの中華サラダ			じゃが芋 ごま ごま油 油 砂糖	人参 きゅうり コーン	
12日(火)は、ミュージカル鑑賞(全校)のため、給食はありません。						
13 水	ごはん	○		米		745 kcal 30.2 g 28.5 g 2.6 g
	ごぼうふりかけ		豚肉	油 砂糖 ごま油 ごま	ごぼう 生姜	
	銀だらの西京焼き		ぎんだら 西京みそ	砂糖	生姜　地産地消	
	かぶとキャベツの生姜あえ				キャベツ 人参 かぶ かぶの葉 きゅうり 生姜	
	吉野汁		鶏肉 生揚げ	こんにゃく でん粉	大根 人参 白菜 長葱 都内産小松菜	
14 木	ジャージャー麺	○	豚肉 赤みそ	むし中華めん 油 砂糖 でん粉	もやし 人参 きゅうり にんにく 生姜 長葱 えのきたけ	818 kcal 34.7 g 24.0 g 3.5 g
	わかめスープ		鶏肉 豆腐 わかめ	ごま油	人参 玉葱 都内産小松菜　地産地消	
	白玉タピオカサイダーポンチ		豆腐	砂糖 タピオカパール 白玉粉	ナタデココ もも缶 みかん缶 パイン缶	
15 金	牛丼	○	都内産牛肉　地産地消	米 押麦 油 しらたき 車麸 砂糖	玉葱 長葱 わけぎ	779 kcal 29.4 g 28.0 g 2.7 g
	かぶとじゃがいものみそ汁		豆腐 赤みそ	じゃが芋	かぶ 人参 長葱 かぶの葉	
	清見オレンジ				清見オレンジ	
18 月	お赤飯	グレープジュース	あずき	米 もち米 黒ごま		809 kcal 34.2 g 17.3 g 3.0 g
	えびフライ＆豚かつ		えび 豚肉 卵　卒業お祝いメニュー	揚げ油 小麦粉 パン粉	地産地消	
	五色和え			ごま 砂糖	人参 もやし キャベツ コーン 都内産小松菜	
	お祝いすまし汁		鶏肉 わかめ	生ふ	大根 たけのこ水煮 ほうれんそう	
	サイダーゼリー		アガー	砂糖	みかん缶	
19 火	**卒　業　式**					
21 木	わかめご飯	○	炊き込みわかめ	米 ごま		770 kcal 29.5 g 31.2 g 2.9 g
	さばのおろしポン酢かけ		さば	砂糖 でん粉	生姜 大根 レモン　地産地消	
	カレーきんぴら		豚肉	油 こんにゃく 砂糖	ごぼう 人参 ピーマン	
	キャベツのみそ汁		赤みそ 油揚げ	じゃが芋	人参 えのきたけ キャベツ 長葱 都内産小松菜	
22 金	フレンチトースト	○	卵 調理用牛乳 生クリーム	食パン バター 砂糖		822 kcal 32.9 g 36.2 g 3.1 g
	ビーンズシチュー		いんげんまめ ベーコン 豚肉	油 じゃが芋 バター 小麦粉	にんにく セロリー 玉葱 人参 ブロッコリー	
	いちご				いちご	

★　食材料の仕入れの都合や学校行事により、やむを得ず献立を変更する場合があります。

学校給食摂取基準	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
	780～880kcal	21.1～41.5g	27.7g	2.5g

※ 日本食品標準成分表（文部科学省）の改訂に伴い、文京区学校給食摂取基準の運用を見直しております。

今年度も、リクエスト最後の月となりました。
3年生が卒業までに食べたいリクエストメニューを
給食に取り入れています。 マークが目印です。
楽しみにしてくれていて、ありがとうございました。

春が来る！

食べられる花、探そうよ

野菜には、葉や茎、実を食べるものが多いですが、中には、花や花のつぼみを食べるものがあります。とくに冬から春への季節の変わり目に出回る「菜の花」や「ふきのとう」は、ほろ苦い味で、ひと足先に春の訪れを知らせてくれます。他にも、どんな「食べられる花」があるのか、探してみましょう。

菜の花

アブラナの花のつぼみや花芽のついた穂先のくきを食べます。すでに咲いた小さな花びらも食べられます。緑黄色野菜でビタミンＡのほか、ビタミンＣや成長期に欠かせない鉄もたっぷりです。

ふきのとう

ふきの花のつぼみを食べます。雄花と雌花のつぼみがあります。このふきのとうが伸びて花が咲くと、今度は地下茎から葉が別に伸びてきます。そのくきも食べます。

さくら

八重桜の花びらを塩漬けにして食べます。桜茶や桜湯、また塩ぬきをして、お吸い物のたねに使って春を演出したり、あんぱんなどの上にあしらったりします。また大島桜の葉も塩漬けにして、桜もちなどに使います。

給食から、どんなことを学びましたか？

卒業や進級など節目を迎える時期となりました。給食は、「心と体の栄養になるように」「おいしく安心して食べられるように」など、たくさんの思いを込めて作っています。皆さんは、給食を食べながら、どんなことを感じ、学んだでしょうか？
今年度の給食もあと少しで終わりです。この１年を振り返るとともに、残りの日々も給食をしっかり食べて、元気に学校生活を送りましょう。

ご卒業おめでとうございます

「食べる」というのは、動物や植物など、いろいろな生き物の命をいただくことです。その命をつないで、私たちは「生きる」ことができます。また、多くの人の支えがあって「食べる」ことができています。これからも食べることを大切に、体を大事にして、目標や夢に向かって頑張ってください。

日本の伝統的なお祝い料理　「お赤飯」

日本では、昔から、お祝いのときにお赤飯を食べます。お赤飯は、もち米やうるち米に、小豆やささげを入れて炊いたものです。

なぜ「赤はおめでたい色」になったの？
なぜ小豆を入れて炊くの？

昔、日本で食べていたお米は、「赤米」と呼ばれる赤色の米でした。

赤米は、少ししか収穫ができなかったので、いつもは雑穀や木の実を食べ、おめでたいことや、いいことがあったときだけ、大切な赤米を食べて祝いました。

時がたち、白米がたくさん作られるようになると、赤米は減っていきました。

しかし、「祝うときは、赤い米が食べたい」という思いは変わらず、白米に小豆を入れることで、米を赤くすることを考えついたのです。

あなたはどんな１年になりましたか？

3/3 ひな祭り

ちらしずし　はまぐりのお吸い物

３月３日は「ひな祭り」。女の子の健やかな成長を願ってお祝いをする日本の伝統行事です。現在のように、ひな人形を飾るようになったのは江戸時代のことで、もとは人形を身代わりにして邪気をはらう「流しびな」が起源とされます。行事食として、ちらしずし、はまぐりのお吸い物、ひしもち、ひなあられなど、華やかな食べ物が並びます。

ひしもちの意味

ひなあられ

地域によって違いが見られますが、「緑・白・桃」の３色のもちを重ねたものが定番です。これ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。また、緑色には健康、白色には清浄、桃色には魔除けの願いが込められています。ひなあられは、もとはひしもちを砕いて作られていました。

ひな祭り３択クイズ

Q1 3月3日のひな祭りは、「○○の節句」とも呼びます。○に入る言葉は？

①
きく

②
もも

③
うめ

Q2 ひな祭りにお供えするひしもちの色は、何を表しているでしょう？

①
昔の子どもが好きな色

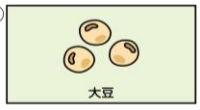
②
ひな人形の着物

③
春の風景

Q3 ひなあられは、おもに何からできているでしょう？

①
米

②
小麦

③ 
大豆

Q4 ひな祭りに食べられる料理には、どんな願いがこめられているでしょう？

①
子どもの健やかな成長

②
米がたくさんとれるように

③
お金がかせげるように

Q5 愛知県でひな祭りに供えられているお菓子はどれでしょう？

①
金花糖

②
おこしもん

③
うすまきもち

こたえ Q1=②　Q2=③（雪を白、新芽を緑、桃の花を赤・ピンクで表す）　Q3=①（うるち米から作るポン菓子や、もち米から作るあられなどがある）　Q4=①（特に女の子の健やかな成長を願って、ちらしずしやハマグリの潮汁が作られる）　Q5=②（①は石川県金沢市、③は香川県で、ひな祭りに供えられている伝統的なお菓子）

給食時間を振り返ろう「食育」チェックシート

この１年の給食時間を振り返り、できたことに○を付けましょう。

給食の前に手をきれいに洗えた	給食当番の身支度をきちんとできた	食事のあいさつを心を込めて言えた
食器を正しく並べることができた	お箸を正しく持ち、上手に使うことができた	よくかんで味わって食べることができた
地域の産物や食文化を知ることができた	日本の伝統行事と行事食について知ることができた	バランスのよい食事の組み合わせがわかった