
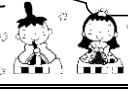







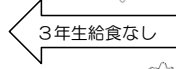






3月 予定献立表

日	曜日	献立名	牛乳	材料名と主なはたらき			栄養価 たんぱく質	
				体の組織をつくるもの <1群・2群>	体の調子を整えるもの <3群・4群>	エネルギーとなるもの <5群・6群>		エネルギー
1	木	◎あんかけえび焼きそば じゃがいものおかかあえ  先生からリクエスト!	○	牛乳 豚肉 えび かつお節	にんじん チンゲンサイ しょうが にんにく だけのこ もやし 玉葱 キャベツ	中華麺 でんぷん じゃがいも 油 ごま	761 33.2	
2	金	◎五目ずし 菜の花のからしあえ たら入り根菜汁 ◎桃入り牛乳寒天  桃の節句 (3/3)	○	牛乳 鶏肉 油揚げ タラ 高野豆腐 のり 生クリーム ム 調理乳 寒天	にんじん さやいんげん 菜の花 小松菜 干しいたけ れんこん かんぴょう もやし キャベツ にんにく しょうが 大根 ねぎ もも 田 みかん 缶	米 さとう じゃがいも ごま 油	780 29.2	
5	月	スパイシーピラフ ひじきサラダ カブとベーコンのスープ ◎かぼちゃ入りスイートポテト  1年生からリクエスト!	○	牛乳 鶏肉 大豆 豚肉 ベーコン ひじき 調理乳 生クリーム	にんじん ビーマン カブ かぼちゃ 玉葱 マッシュルーム きゅうり もやし キャベツ しょうが にんにく 白菜	米 さとう さつまいも 油 バター	814 25.7	
6	火	◎きつねうどん じゃがまるくん じゃこあえ  23年生からリクエスト!	○	牛乳 鶏肉 油揚げ 調理乳 じゃこ	にんじん 小松菜 水菜 しょうが 玉葱 ねぎ キャベツ きゅうり	うどん さとう じゃがいも ホットケーキミックス 油	802 26.5	
7	水	きびごはん 鯖(サバ)のみそ煮 アーモンドあえ 鶏だんご汁	○	牛乳 サバ みそ 鶏肉 おから	ほうれん草 にんじん 小松菜 しょうが ネギ もやし 白菜	米 きび さとう でんぷん じゃがいも アーモンド 油 ごま	809 36.8	
8	木	ピロシキサンド カレーポトフ ココアプリン  合唱祭	○	牛乳 豚肉 ウィナー 豆乳 調理乳 生クリーム	にんじん ニラ しょうが にんにく もやし キャベツ 玉葱	パン 春雨 くす粉 じゃがいも さとう 油	785 28.3	
9	金	豆わかめごはん 野菜とこんにゃくの煮物 ハタハタの唐揚げ くだもの  全学年残食調査	○	牛乳 大豆 鶏肉 生揚げ ハタハタ わかめ	にんじん さやいんげん 干しいたけ 大根 くだもの	米 こんにゃく じゃがいも 車麩 さとう でんぷん 油	793 31.8	
12	月	◎パインパン ビーンズスープ マカロニグラタン  先生からリクエスト!	○	牛乳 豚肉 いんげん豆 ベーコン 調理乳 粉チーズ	にんじん 小松菜 パセリ にんにく えのきたけ 玉葱 セロリ マッシュルーム	パインパン 小麦粉 マカロニ パン粉 油 バター	844 31.2	
13	火	焼肉丼 チゲスープ くだもの  卒業祝い給食	コーヒ 牛乳	牛乳 豚肉 豆腐 みそ	にんじん ニら にんにく しょうが だけのこ 玉葱 もやし キャベツ えのきたけ キムチ ネギ くだもの	米 さとう でんぷん ごま 油	768 30.2	
14	水	◎お赤飯 ◎イナダの照り焼き じゃがいもの金平 沢煮椀  卒業祝い給食	○	牛乳 ささげ イナダ さつま揚げ 豚肉	にんじん さやいんげん 水菜 しょうが だけのこ 干しいたけ 大根 えのきたけ	もち米 米 さとう でんぷん ごま 油 じゃがいも	790 35.1	
15	木	焼き豚チャーハン 揚げ餃子 トックスープ  3年生給食なし	○	牛乳 焼き豚 豚肉 タラ 鶏肉	ビーマン ニら にんじん ネギ 干し椎茸 キャベツ 玉葱 にんにく しょうが 白菜	米 餃子皮 小麦粉 でんぷん トック(もち) 油	783 28.1	
16	金	卒業式						
19	月	チキンカレーライス マカロニサラダ  1.2年のみ	○	牛乳 鶏肉 レンズ豆	にんじん にんにく しょうが セロリ 玉葱 きゅうり キャベツ コーン	米 小麦粉 じゃがいも マカロニ さとう 油 バター	845 25.8	
20	火	ゆかりごはん 鶏の唐揚げ 梅ドレサラダ みぞれ汁	○	牛乳 鶏肉 かつお節 豚肉 油揚げ 豆腐	にんじん 小松菜 しょうが にんにく キャベツ きゅうり 梅干し なめこ えのきたけ ネギ 大根	もち米 米 でんぷん 小麦粉 さとう ごま 油	891 31.7	
22	木	あんかけ堅焼きそば(イカ、うずら卵入り) じゃがいもの中華炒め くだもの  1.2年のみ	○	牛乳 豚肉 イカ うずら 卵	にんじん チンゲンサイ にんにく しょうが だけのこ もやし 玉葱 キャベツ くだもの	中華麺 でんぷん じゃがいも 油	835 30.7	

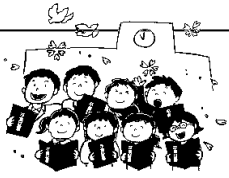
・食材料購入の都合により、献立を変更する場合があります。



マークの火は、各学年からのリクエストメニュー実施日です。

※今月のくだものは、種類を明記していません。みかん(オレンジ)、りんご、いちごのいずれかが登場予定です。お楽しみに!

今月の平均	807kcal 30.3kcal	学校給食摂取基準(12~14歳)	820kcal 25~40g
-------	------------------	------------------	----------------



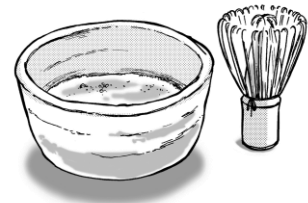
3月の献立をたてながら、「もう年度末なんですね。早いですね。」と調理員とともにしみじみしてしまいました。生徒の皆さんにとって、今年はどうな1年でしたか？笑顔で今年度を締めくくりたいですね。

給食レシピの紹介～黒蜜抹茶プリンの作り方～

リクエスト給食として2月に作ったデザートです。「当日休んでしまって、食べられませんでした…。」「1個じゃ足りないです！もっと食べたい！」という声にお答えして、レシピをご紹介します。春休みに家で作って、心ゆくまで食べてください。

■材料（90ccカップ10こ分）

- ・抹茶…8g
- ・上白糖…100g
- ・水…1カップ（200ml）
- ・調製豆乳…550ml
- ・アガー…20g
- ・黒砂糖（粉末）…25g
- ・水…大さじ1と1/2



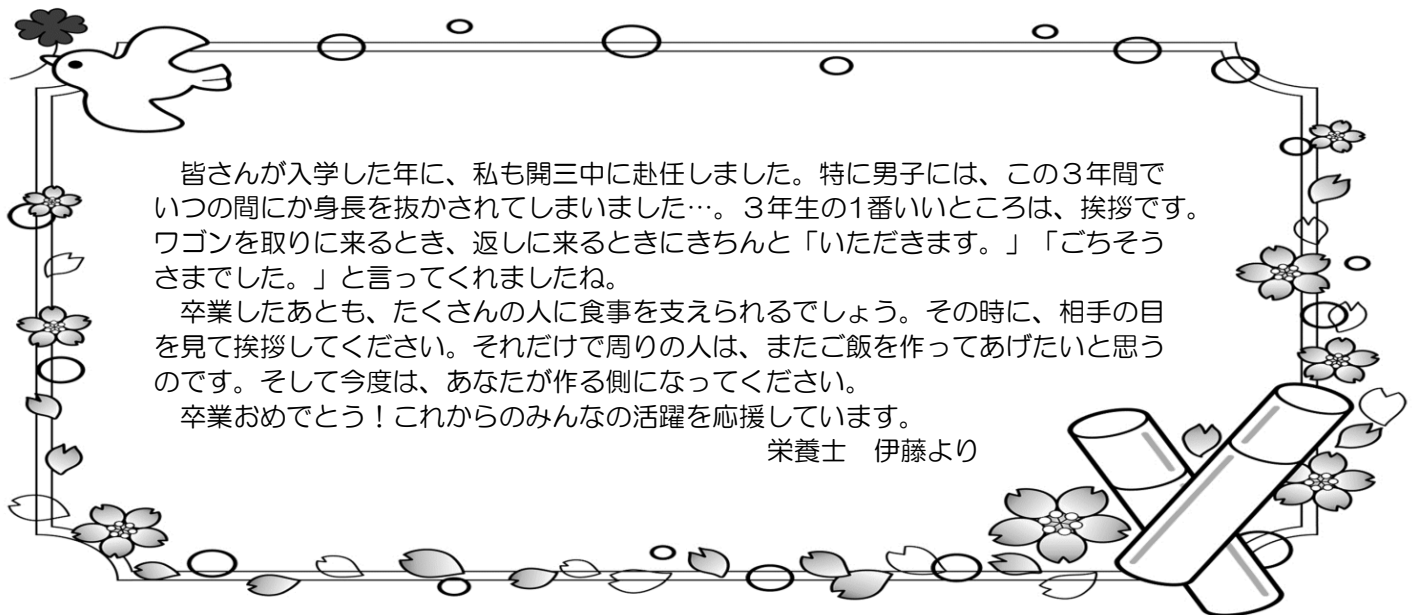
■作り方

- ①抹茶を茶こしで漉す。
- ②抹茶、上白糖、アガーを混ぜ合わせる。
- ③鍋に水と②を加え、火にかける。
- ④アガーが溶けたら、調製豆乳を少しずつ加える。
- ⑤沸騰する手前で止め、カップに注ぎ分ける。
- ⑥黒蜜を作る。黒砂糖と水を合わせて火にかける。
- ⑦黒砂糖が溶け、とろみがついてきたら火を止める。
- ⑧抹茶プリンに黒蜜をかけて、召し上がれ！

アガーは給食で使用している海藻由来の凝固剤です。ゼラチンに変更しても作ることができます。使用量はアガーと同じか、やや増やすとよいでしょう。

ですが、アガーはとても食感のよい凝固剤です。ぜひ機会があれば、ご家庭でもお試しください。製菓材料店やインターネットで手に入ります。

卒業する3年生へ



皆さんが入学した年に、私も開三中に赴任しました。特に男子には、この3年間でいつの間にか身長を抜かされてしまいました…。3年生の1番いいところは、挨拶です。ワゴンを取りに来るとき、返しに来るときにきちんと「いただきます。」「ごちそうさまでした。」と言ってくれましたね。

卒業したあとも、たくさんの人に食事を支えられるでしょう。その時に、相手の目を見て挨拶してください。それだけで周りの人は、またご飯を作ってあげたいと思うのです。そして今度は、あなたが作る側になってください。

卒業おめでとう！これからのみんなの活躍を応援しています。

栄養士 伊藤より

給食食材の
主な産地
(2月使用分)

米…青森県産「まっしぐら」
きなこ、玉葱…北海道
鶏肉…宮崎
豚肉…群馬
ちりめんじゃこ…兵庫

メカジキ…静岡
ネギ…埼玉
にんじん…千葉
もやし…栃木
じゃがいも…鹿児島、長崎

大根…神奈川
なめこ…山形
れんこん…茨城
生姜…高知
にんにく…青森