



寒さが和らぎ始めました。春はすぐそこまで来ています。

「健康」の基本は「栄養」「運動」「休養」です。1年間のまとめをする3月、「食事・栄養」について見直してみましょう

## 自分の健康を自分で作り守っていくために・・・

### ★朝食は毎日きちんと食べていますか？

- ・朝食は頭（脳）と体を目覚めさせます。朝食はその日の体調のバロメーターになります。
- ・毎日続けることでその日の自分の体調がわかるようになりますよ。

### ★野菜を毎食、とっていますか？

- ・ビタミン類、ミネラル類、食物繊維のそれぞれの健康効果は大切なものばかりです。
- ・組み合わせればより効率よく栄養がとれます。
- ・肉・魚・卵などタンパク質の3倍量の野菜類をとるようにしましょう。

### ★脂肪分の摂取量は適量ですか？

- ・過剰な摂取は生活習慣病のもとです。
- ・スナック菓子やインスタントラーメンなどは脂肪分が多く含まれたものがあります。
- ・食べすぎには注意しましょう。

### ★塩分を控えめにしていますか？

- ・外食や加工食品には塩分の多いものがあります。塩分を控えめにすると、素材そのものの味を楽しむことができ、食生活が豊かになります。高血圧や脂質異常症などの血管系の病気の予防にもなります。

### ★よくかんで食べていますか？

- ・消化が良くなる、味覚が発達する、脳の血流が良くなる、ダイエット効果がある、虫歯の予防になる…などなど、良いことがたくさんあります。よくかんで食べましょう。



## 3月の給食は・・・

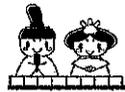
- ・2日(月)・・・人気メニューのセットです。「豚キムチ丼」「わんたんスープ」はもちろん、デザートには手作りの「チーズケーキ」!
- ・3日(火)・・・桃の節句、ひなまつりの行事食「ちらしずし」の献立です。デザートも桃の節句でピーチソースです。
- ・4日(水)・・・まろやかな「チキンクリームライス」に野菜たっぷりの「ジュリアンスープ」。「マセドアンサラダ」はお弁当のおかずにもなる、コロコロに切ったじゃがいも、にんじん、きゅうり、コーンのサラダです。
- ・5日(木)・・・しょうが醤油で下味をつけた「たら」に、炒り卵、塩こしょう、茹でた小松菜とマヨネーズを混ぜたソースをかけて焼いた「たらの菜の花焼き」。春の彩のおかずです。
- ・6日(金)・・・チリのピリッとした辛さの「チリコンカン」は中学校らしい給食のメニュー。前回大好評だった「野菜サラダ」のドレッシングはオリーブオイルやピクルスを使って手作ります。
- ・9日(月)・・・野菜たっぷりのスープで「つけ麺」で食べる人気の「みそラーメン」が登場! サイドメニューはインドの軽食「サモサ」とさっぱりした味わいの「ピクルス」です。
- ・10日(火)・・・月に2回実施している「国産給食」の日。山椒の効いた「白滝の有馬煮」、「さつま汁」の地方色もとりました。
- ・11日(水)・・・保健給食委員会と生徒会のコラボレーション企画「リザーブ給食」です♪主菜、デザート、飲み物を各自で選んで予約しました!
- ・12日(木)・・・3年生にとっては富士見丘中学校での、そして、1・2年生にとってもこの校舎で最後の給食は「お赤飯」でお祝いを。「うったち汁」は佐賀県で「旅立ち」を意味する料理です。

『3年生の皆さんにとって、給食が中学校の思い出の一つでありますように・・・!』(\*^-^\*)

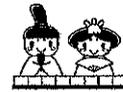
進級・卒業してからも・・・!

栄養のバランスの良い食生活を心がけましょ





3月 献立予定表



杉並区立富士見丘中学校 (実施 9回)

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	たんぱく質 脂質 食塩相当量	備考
2月	豚キムチ丼 ごはん	○	豚肩肉	米, 米粒麦	にんにく, 切干大根, ながねぎ, たまねぎ, キムチ (白菜), ニラ, 万能ねぎ	774 koal	豚キムチ丼 デザート ♡
	わんたんスープ		ごま油, さとう, ★白すりごま	ごま油, さとう, ★白すりごま	にんにく, 切干大根, ながねぎ, たまねぎ, キムチ (白菜), ニラ, 万能ねぎ	28.9 g	
	チーズケーキ		豚肉, とり骨 (スープ)	わんたんの皮, 炒め油, ごま油	にんにく, もやし, ながねぎ, こまつな, ながねぎ切り落とし, しょうが (スープ)	25.7 g	
			★クリームチーズ, ★プレーンヨーグルト, ★たまご	さとう	レモン果汁	3.5 g	
3月	ちらしずし	○	出し昆布, ★たまご, 刻みのり	米, 米粒麦, さとう, 炒め油, ★白炒りごま	れんこん, かんぴょう, 乾しいたけ, にんじん, しょうが甘酢漬, さやいんげん	724 koal	ちらしずし ♡
	きびなごの南蛮漬		★きびなご	小麦粉, でんぷん, 揚げ油, さとう	ながねぎ	25.6 g	
	すまし汁		さば節 (だし), とうふ, わかめ	焼き鮭	ながねぎ, えのきたけ, こまつな	18.2 g	
	ミルクゼリーピーチソース		粉寒天, ★調理用牛乳, ゼラチン	さとう	もも (缶), もも (缶汁)	3.0 g	
4月	チキン クリームライス ごはん	○	とり肉, とり骨 (スープ), ★調理用牛乳, ★あさり	米, 米粒麦, ★バター		736 koal	チキン クリームライス マセドアン マセドアン
	ジュリアンスープ		炒め油, 小麦粉, ★バター, サラダ油	にんにく, たまねぎ, しめじ, ピーマン	23.8 g		
	マセドアンサラダ		ベーコン, とり骨 (スープ)	じゃがいも, サラダ油	たまねぎ, にんにく, えのきたけ, キャベツ, セロリー (スープ), こまつな	28.1 g	
					にんにく, きゅうり, ホールコーン (缶)	3.4 g	
5月	麦ごはん	○	★たら, ★たまご	米, 米粒麦		784 koal	麦ごはん 春 ♡
	たらの菜の花焼き		炒め油, ★マヨネーズ	しょうが, こまつな	38.1 g		
	野菜のごまあえ		★白炒りごま, ★白すりごま, さとう	もやし, キャベツ, こまつな, にんにく, 切干大根	27.9 g		
	白菜と肉団子のスープ煮		豚挽き肉, ★たまご, さば節 (ダシ)	でんぷん, はるさめ, ごま油	はくさい, ながねぎ, ニラ, しょうが, にんにく, もやし, 木耳, こまつな	3.0 g	
6月	ホットドッグ	○	ウイオナーソーダ	★コッペパン 粉60g	キャベツ	743 koal	ホットドッグ 辛い チリコンカン
	チリコンカン		赤いんげん豆, 豚肩肉, ベーコン, 豚骨 (スープ)	炒め油, じゃがいも, サラダ油, ★バター, 小麦粉	セロリー, たまねぎ, にんにく, エリンギ, ホールトマト (缶), セロリー (スープ)	30.0 g	
	野菜サラダ			オリーブ油, さとう	キャベツ, にんにく, きゅうり, たまねぎ, きゅうりのピクルス	31.3 g	
9月	みそラーメン 麺 スープ	○	豚骨・とり骨 (スープ), 赤みそ, 豚肩肉	蒸し中華めん, サラダ油, ごま油		721 koal	みそラーメン ♡
	サモサ		炒め油, でんぷん, ★白いりごま	しょうが (スープ), にんにく, しょうが, たまねぎ, にんにく, 長ねぎ, もやし, 木耳, 小松菜	30.8 g		
	三色ピクルス		ジャボギョウザの皮, 炒め油, じゃがいも, 小麦粉, 揚げ油	たまねぎ, グリンピース (冷)	21.9 g		
10月	麦ごはん	○		米, 米粒麦		722 koal	麦ごはん 和食 国産 給食 ♡
	卵焼き		★たまご, さば節 (だし)	炒め油, さとう	にんにく, 万能ねぎ	27.7 g	
	白滝の有馬煮		豚肩肉, さば節 (だし)	炒め油, しらたき, さとう	ごぼう, ★たけのこ水煮, にんにく, さやいんげん	20.2 g	
	さつま汁		さば節 (だし), とり肉, とうふ, 白みそ, 赤みそ	炒め油, こんにゃく, さつまいも	ごぼう, にんにく, だいこん, ながねぎ	3.1 g	
11月	カレーピラフ	牛乳 or ジュ or お茶	ウイオナーソーダ	米, 米粒麦, ★バター, 炒め油	たまねぎ, ホールコーン (缶), グリンピース (冷), エリンギ	884 koal	カレーピラフ ♡ ♡
	★魚のハーブ焼き		★ホキ	オリーブ油, パン粉 (乾)	レモン果汁, にんにく	33.8 g	
	★ハンバーグ		豚挽き肉, とり挽き肉, ★たまご	生パン粉, 炒め油	たまねぎ, しめじ	24.6 g	
	ミネストローネ		豚肩肉, とり骨 (スープ)	炒め油, じゃがいも, スパゲティ	セロリー, にんにく, たまねぎ, キャベツ, ホールトマト (缶)	3.5 g	
	♡カスタードプリン		★たまご, ★調理用牛乳, ★生クリーム	さとう			
	♡フルーツゼリー		粉寒天, ゼラチン	さとう	もも (缶), パインアップル (缶)		
12月	お赤飯	○	あずき	米, もち米, 米粒麦		838 koal	お赤飯 ♡ ♡
	とり肉のから揚げ		とりもも肉	でんぷん, 小麦粉, 揚げ油	しょうが	32.7 g	
	野菜のおろし和え				こまつな, もやし, にんにく, えのきたけ, だいこん	27.8 g	
	うったち汁		さば節 (だし), 豚ばら肉, 油揚げ	小麦粉, 炒め油	ごぼう, にんにく, だいこん, ながねぎ, こまつな	2.3 g	
	抹茶ミルクゼリー		ゼラチン, 粉寒天, ★調理用牛乳	さとう			

☆ 国内産の材料 (調味料は除く) を使用した「国産給食」を実施しています。実施日は備考欄に記載しています。  
★印は、アレルギー対応の対象食品です。

令和7年度も、本校の給食・食育活動へのご理解ご協力ありがとうございました。

