



[配布用献立表]

2024年 3月

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	1杯あたりたんぱく質 脂質
1 金	あなごちらし寿司		油揚げ、鶏肉、あなご、たまご、刻みのり	精白米、米粒麦、上白糖、サラダ油	にんじん、れんこん、干し椎茸、カットかんぴょう(乾)、さやいんげん	771 kcal
	紅白あらげ汁	○	厚削り、木綿豆腐	てまり麩	ねぎ、こまつな	30.9 g
	ひな祭りゼリー	○	粉寒天、牛乳(調理用)、生クリーム(乳脂肪35%)	砂糖	いちごジャム	23.0 g
4 月	ジャージャー麺	○	豚ひき肉、大豆(水煮)、八丁みそ、テンメンジャン	蒸し中華麺、ごま油、砂糖、でんぷん(ジャガイモ)	しょうが、にんにく、干し椎茸、たけのこ、ねぎ、もやし、テンゲン菜	953 kcal
	青菜のスープ		無添加ベーコン		にんじん、こまつな	35.0 g
	チョコ付きドーナツ	○	たまご、牛乳(調理用)	薄力粉、有塩バター、砂糖、油、カッピングチョコレート		29.8 g
5 火	豚肉のねぎ塩丼	○	豚肉	精白米、米粒麦、サラダ油、ごま油、でんぷん(ジャガイモ)	にんにく、ねぎ、にんじん、玉葱、もやし、にら、レモン	750 kcal
	バリバリサラダ	○		ワンタンの皮、油、白いりごま、ごま油、砂糖	キャベツ、こまつな、にんじん、きゅうり	29.6 g
	ビーフンスープ	○	豚肉	ビーフン	にんじん、もやし、ねぎ、こまつな、しょうが	21.1 g
6 水	ごはん			精白米、米粒麦		881 kcal
	ヤンニョムチキン	○	鶏モモ肉切り身	でんぷん(ジャガイモ)、薄力粉、油、ごま油、砂糖	にんにく、しょうが	32.3 g
	もやしのサラダ			ごま油、砂糖	にんじん、きゅうり、もやし	33.0 g
	きのこスープ		無添加ベーコン、鶏肉、木綿豆腐	サラダ油	玉葱、えのきたけ、ぶなしめじ、こまつな	
7 木	2色揚げパン ココア・シュガー	○		ショートニング(ねじり)・30、油、砂糖、グラニュー糖、グラニュー糖		751 kcal
	ポトフ	○	無添加ベーコン、豚肉	サラダ油、じゃがいも	セロリー、にんじん、玉葱、キャベツ、ブロッコリー	25.3 g
	海藻と春雨のサラダ		カットわかめ	緑豆はるさめ、ごま油、砂糖	キャベツ、にんじん、きゅうり	31.6 g
8 金	ごはん			精白米、米粒麦		728 kcal
	魚の味噌佃煮	○	ぶり、白みそ	砂糖		33.3 g
	塩昆布和え 統一		塩昆布	ごま油、砂糖	にんじん、キャベツ、はくさい、きゅうり	21.1 g
	けんちん汁		鶏肉、木綿豆腐、厚削り、こんぶ	サラダ油、板こんにゃく	ごぼう、だいこん、にんじん、干し椎茸	
11 月	スパゲティミートソース	○	豚ひき肉、牛ひき肉、大豆(水煮)、粉チーズ	スパゲティ、サラダ油、砂糖	にんにく(りん茎)、セロリー、玉葱、にんじん、ホールトマト缶詰	815 kcal
	ひよこ豆と野菜のスープ		ひよこまめ(ゆで)		にんじん、玉葱、キャベツ、こまつな	31.6 g
	バナナブラウニー	○	たまご、牛乳(調理用)	薄力粉、砂糖、カッピングチョコレート、有塩バター	バナナ	24.8 g
12 火	豚玉チーズお好み焼き風 トースト	○	豚肉、干しえび、かつお節(粉)、あおのり(国産)、プロセスチーズ	無塩食パン(給食会)、サラダ油、マヨネーズ(全卵型)	キャベツ、とうもろこし缶詰	717 kcal
	春雨と豆腐のスープ		鶏肉、木綿豆腐、たまご	緑豆はるさめ、でんぷん(ジャガイモ)、ごま油、ごま	干し椎茸、にんじん、玉葱、こまつな	31.6 g
	フルーツヨーグルト		ヨーグルト(無糖)		もも(缶詰)、みかん(缶詰)、パイナップル(缶詰)	32.6 g
13 水	わかめごはん		炊き込みわかめ	精白米、米粒麦		776 kcal
	ツナとじゃがいもの煮物	○	ツナ	サラダ油、バター、じゃがいも、砂糖、でんぷん(ジャガイモ)	にんにく、玉葱、にんじん	27.6 g
	鶏と豆腐のスープ		鶏肉、木綿豆腐	ごま油	にんじん、えのきたけ、はくさい、こまつな	22.6 g
14 木	味噌ラーメン	○	豚肉、豚ひき肉、赤みそ(国産)	冷凍ラーメン、サラダ油	玉葱、にんじん、もやし、ホールコーン、キャベツ、しょうが、にんにく、にら	777 kcal
	揚げ餃子	○	豚ひき肉、大豆(水煮)	ごま油、でんぷん(ジャガイモ)、ぎょうざの皮、油	にんにく(りん茎)、しょうが、キャベツ、にら	34.3 g
	果物(いちご)	○			いちご	26.9 g
15 金	セルフオムライス	○	鶏肉、たまご	精白米、米粒麦、バター、サラダ油、でんぷん(ジャガイモ)	トマトジュース、にんじん、玉葱、ホールコーン(缶詰)、マッシュルーム(水煮)、青ピーマン	780 kcal
	もやしのサラダ			ごま油、砂糖	にんじん、きゅうり、もやし	33.0 g
	豆入り野菜スープ		無添加ベーコン、大豆(水煮)		にんじん、玉葱、もやし、こまつな	26.3 g
18 月	ビーフカレーライス	○	生クリーム(乳脂肪35%)	精白米、米粒麦、サラダ油、じゃがいも、バター、薄力粉	にんにく、しょうが、玉葱、にんじん、チャツネ、パセリ	954 kcal
	福神漬	○			福神漬	22.9 g
	白玉フルーツポンチ			砂糖、白玉もち	レモン(果汁)、みかん(缶詰)、パイナップル(缶詰)、もも(缶詰)	32.4 g
21 木	さくらえびと青菜のごはん		さくらえび(煮干し)	精白米、米粒麦、上白糖、サラダ油	こまつな	753 kcal
	飲み物(緑茶)					33.8 g
	魚の西京焼き	×	ぎんだら 西京みそ	でんぷん(ジャガイモ)、薄力粉、油、砂糖	しょうが、だいこん、だいこん葉	28.4 g
	ツナサラダ		ツナ	サラダ油、白いりごま	キャベツ、にんじん、こまつな	
	豚汁		厚削り、豚肉、油揚げ、白みそ(国産)、赤みそ(国産)	油、つきこんにゃく	だいこん、にんじん、ねぎ	

裏面に22日(金)の献立が書いてあります。

22 金	バインパン	○	バインパン		848 kcal	
	ポークシチュー		豚肉、生クリーム(乳脂肪35%)	サラダ油、じゃがいも、バター、薄力粉、上白糖	にんにく(りん茎)、セロリ、にんじん、玉葱、しょうが、パセリ	28.0 g
	春雨サラダ			緑豆はるさめ、上白糖、サラダ油、ごま油	もやし、こまつな、にんじん	34.4 g

給食だより

今年度最後の給食になりました。3年生は中学校生活最後の給食となります。高校ではお昼ごはんが給食ではないところも多いと思います。3年生の良い思い出にして欲しいと思い、3年生からリクエストを取りました。また、1年生の家庭科で実施した献立作成の給食も出ます。

1年生の家庭科での取組として「KOJIYA給食コンテスト」を行いました！

1年生に家庭科の冬休みの課題として、給食の献立を考えてもらいました。テーマは、「トーストとトーストに合う料理の給食献立を考える」として行いました。給食の新メニューとして斬新で面白いトーストを考えて欲しいということでこのテーマとしました。1年生の皆さんから提出されたメニュー案は、アイデア豊富で面白いものが多くありました。実際に給食で提供するメニュー以外にも給食に取り入れたいものが多く、今後の給食で提供を考えています。さて、今回のコンテストでは提出された献立から、1年生の生徒と教員の投票で、3月の給食に実際に提供する案を決めました。まずA～Dの各クラスから優秀献立を1作品、栄養士と家庭科教員で選出しました。下の図が優秀作品4献立になります。その後、この4作品から最優秀作品を、1年生生徒と教職員の投票で決定しました。給食では3月12日(火)の提供となります。

KOJIYA 給食コンテスト! 最終選考献立(優秀4献立)

①【お好み焼き風トースト 春雨スープ フルーツヨーグルト 牛乳】

【おすすめポイント】
 ・食パンでも野菜やタンパク質などの栄養を摂れるようにしたくて、お好み焼き風にした。
 ・スープもタンパク質やいろいろな野菜で栄養も摂れてお腹もいっぱいになるので、おすすめです。
 ・フルーツヨーグルトも一緒に摂れば栄養素を補えるのでおすすめです。
 栄養士から
お好み焼き風のアイデアが珍しく面白い。

②【エビグラタントースト ジュリエンスープ 白菜のチーズサラダ みかん 牛乳】

【おすすめポイント】
 ・冬なので、あたたかいメニューのグラタンにしました。
 ・白菜など冬の旬の食材を使っています。
 ・チーズが好き人が多いのでチーズをたくさん使っています。
 ・簡単に作れるようなメニューにしました。
 ・食材数が多くバランスがとれています。
 栄養士から
パンに人気のあるグラタンが乗っていておもしろ。

③【春野菜のチーズトースト ジャがいもとウインナーの炒め和え ちくわとわかめのマヨサラダ 牛乳】

【おすすめポイント】
 ・1-6群すべてをバランスよくするように選びました。
 栄養士から
春が旬のキャベツとえんどうが使われていて季節感が良い。

④【マッシュポテトトースト ツナサラダ マカロニスープ 牛乳】

【おすすめポイント】
 ・3月や春に旬のじゃがいもを使ったトーストを作りたいと思いました。
 ・トーストでは3群、4群がなかったのでツナサラダで補いました。
 ・ポテトやツナに合いそうなスープにマカロニを入れました。
 栄養士から
マッシュポテトに乗せるアイデアが面白い。

「KOJIYA 給食コンテスト!」結果発表!!

最優秀賞

『お好み焼き風トースト・春雨スープ・フルーツヨーグルト』
 1年〇組 〇〇〇さんのアイデア

★投票者のコメント
 ○お好み焼きとトーストの組み合わせは食べたことがなく美味しそうだから。
 ○お好み焼きが好きだから!
 ○見た目がすごく気に入ったから。
 ○アレンジが完璧で美味しそうだなと思いました。

優秀賞

「マッシュポテトトースト・ツナサラダ・マカロニスープ」
 1年〇組 〇〇〇さんのアイデア

★投票者のコメント
 ○旬の食材を使っていて普通のポテトじゃなくて違ったポテトが良かったと思った。
 ○マッシュポテトが好きだから、栄養も申し分ないと思った。

「春野菜のチーズトースト・じゃがいもとウインナーの炒め和え・ちくわとわかめのマヨサラダ」
 1年〇組 〇〇〇さんのアイデア

★投票者のコメント
 ○季節感が感じられて食べてみたいと思った。
 ○1群から群まで使われていて栄養にも健康にもいいから。

「エビグラタントースト・ジュリエンスープ・白菜のチーズサラダ・みかん」
 1年〇組 〇〇〇さんのアイデア

★投票者のコメント
 ○あたたかい給食でグラタンという発想が面白くて食べてみたいかったです。
 ○エビグラタンがトーストに合うと思ったからです。

ひなまつり

3月3日は桃の節句ともいい、もとは中国から伝わった上巳の行事と日本のひな遊び(公家の間で行われていた)が合わさったものといわれています。災いなどをはらうために、人形を海や川に流したり、はまぐりのうしお汁やひしもちなどを食べたりします。また、古代の中国では、桃は邪気をはらう神聖な木ともいわれていて、桃の花を浮かべる桃花酒なども飲まれていました。

**1年間の給食を
ふりかえろう**

学校給食は、みなさんが元気に成長できるように、エネルギーや栄養素を考えてつくられています。毎日残さずに食べましたか? また、給食当番の仕事がきちんとできましたか? 自分自身のことをふりかえってみましょう。

祝☆卒業

3年間をふりかえってみましょう。