



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つく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。



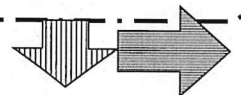
## 3月の給食は・・・

## 3年生の最後の給食は・・・

お祝いの気持ちを込めた「お赤飯」が主食です。佐賀県の郷土料理の「うったち汁」は旅立ちの時によく作られ、食べられています。主菜の「とり肉のねぎ塩だれ」はリクエストのたくさんあった料理です。  
給食の思い出の1つになりますように...!(^^)/



下の献立表の続きは、裏面をご覧ください。



### リクエスト給食♡

保健給食委員会の皆さんがとってくれたアンケートをもとに、1月からリクエスト給食を実施しています！「主食」「主菜」「副菜・スープ」「デザート」の4部門の各クラスの1位を実施しています。栄養価等の関係で残念ながら取り入れられなかった料理もありますが、2月に実施できなかった料理が3月にたくさん入っています！

### ♪ お弁当給食 ♪

9日(土)は合唱祭です♪  
給食室で心を込めてお弁当を作ります。  
楽しみにしていてください！(^^)♪

## 3月 献立予定表

杉並区立富士見丘中学校 (実施 14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	1杯たんぱく質 脂質 食塩相当量	備考
1 金	ちらしずし	○	昆布(だし)、★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	722 kcal	3年生給食なし
	にぎすのから揚げ		★にぎす	小麦粉、でんぶん、揚げ油		29.0 g	山崎
	いもだんご汁		さば節・昆布(だし)、とり肉	じゃがいも、でんぶん	しょうが、だいこん、にんじん、ながねぎ、しめじ	18.9 g	Xニュー
4 月	麦ごはん	○		米、米粒麦		769 kcal	タイピ-エン
	さばのしょうが煮		さば、さば節(だし)	さとう	しょうが	39.4 g	太平洋
	野菜のおかかあえ		かつお節		こまつな、もやし	25.7 g	は
	タイピ-エン		豚肉、とり骨(スープ)、かまぼこ、★えび、★いか、★うずら卵水煮	炒め油、はるさめ、ごま油	しょうが、たまねぎ、にんじん、乾しいたけ、木蓮、はくさい、ながねぎ、こまつな	2.9 g	熊本の料理!



# 3月 献立予定表



杉並区立富士見丘中学校 (実施 14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	アレルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	備考
5 火	フレンチトースト	○	★たまご, ★調理用牛乳	★無塩食パン, ★バター, さとう		726 kcal	ちよと 甘い トースト♡
	トマトシチュー		とり肉, ★あさり, とり骨(スープ)	炒め油, じゃがいも, 小麦粉, サラダ油	にんにく, しょうが, セロリ, たまねぎ, にんじん, ホールトマト(缶), グリンピース(冷)	29.5 g	
	パスタソテー		ボンレスハム	炒め油, マカロニ	たまねぎ, キャベツ, にんじん, ピーマン	25.5 g	
6 水	クッパ	○	豚肩肉, ★あさり	米, 米粒麦, ごま油, さとう, ★白炒りごま	しょうが, にんにく, ★たけのこ, にんじん, ながねぎ, キムチ(白菜), ニラ	772 kcal	ごはんは 具をのせて, スープを かけて...
	カクテキキムチ		とり骨・豚骨(スープ), ★たまご	でんぷん	しょうが(スーフ), しめじ, ほうれんそう	27.0 g	
	変わり大学芋		★かえり煮干し	ごま油	だいこん	20.8 g	
				さつまいも, 揚げ油, さとう, 水あめ, ★白炒りごま		3.5 g	
7 木	麦ごはん	○		米, 米粒麦		854 kcal	争うより, デザート <b>国産 給食</b> ★
	鮭の塩焼き・野沢菜炒め		甘塩鮭	ごま油	野沢菜漬け, こまつな	38.5 g	
	豚汁		煮干し(だし), 豚肉, ★とうふ, 白みそ, 赤みそ	炒め油, こんにゃく, じゃがいも	ごぼう, にんじん, だいこん, ながねぎ, こまつな	29.2 g	
	カスタードプリン		★たまご, ★調理用牛乳, ★生クリーム	グラニュー糖		3.2 g	
8 金	コーンピラフ	○		米, 米粒麦, ★バター	ホールコーン(缶), たまねぎ, にんじん, エリンギ	801 kcal	あさりの 入った クリーム スープ
	チーズオムレツ		★たまご, ★ダイスチーズ	炒め油, さとう	たまねぎ	30.9 g	
	クラムチャウダー		★あさり, ベーコン, とり骨(スープ), ★調理用牛乳, ★生クリーム	炒め油, じゃがいも, 小麦粉, ★バター, サラダ油	たまねぎ, にんじん, エリンギ	30.1 g	
9 土	合唱祭応援!	お茶	たきこみわかめ, とり肉, ★牛乳, ★たまご, ベーコン, ★生クリーム, ★粉チーズ	米, 米粒麦, 小麦粉, コーンフレーク, 揚げ油, じゃがいも, 炒め油, ★バター, ★白炒りごま	もやし, 菜花, 小松菜, にんにく, たまねぎ, きざみたくあん	756 kcal	どんた お弁当 どうしよう??
	☆お弁当給食☆		☆給食室で心を込めて「お弁当」を作ります! 楽しみにしててください!! (A^O^A) /				
12 火	キムチチャーハン	○	豚肩肉	米, 米粒麦, 炒め油, ★白炒りごま	にんじん, キムチ(白菜), ピーマン	728 kcal	人気が 高い いっぱい !
	ぱりぱりひじき		干ひじき, ★ダイスチーズ	さとう, ★白炒りごま, 小麦粉, 春巻きの皮, 揚げ油	にんじん	23.9 g	
	中華酢あえ		★たまご	はるさめ, ごま油, さとう, 炒め油	キャベツ, もやし, にんじん	22.8 g	
	抹茶ミルクゼリー		ゼラチン, 粉寒天, ★調理用牛乳	さとう		3.1 g	
13 水	カレーライス	○		米, 押し麦		813 kcal	サラダに サクサクを トッピング
	サクサクサラダ		豚肉(コマ), 豚骨(スープ), ★ブロセスチーズ	炒め油, じゃがいも, 小麦粉, サラダ油	にんにく, しょうが, セロリ, たまねぎ, にんじん, ホールトマト(缶), ★りんご, グリンピース	22.0 g	
	フルーツポンチ			オリーブ油, さとう, わんたんの皮, 揚げ油	キャベツ, にんじん, きゅうり, たまねぎ, きゅうりのピクルス	24.7 g	
14 木	麦ごはん	○		米, 米粒麦		710 kcal	体に やさしい <b>和食</b>
	さわらのおろし炊き		さわら	でんぷん, 小麦粉, 揚げ油	しょうが, だいこん	32.3 g	
	野菜のごまあえ			★白炒りごま, さとう	もやし, キャベツ, こまつな, にんじん	23.4 g	
	沢煮椀		さば節・昆布(だし), 豚もも肉	でんぷん	ごぼう, にんじん, ★たけのこ水蒸, 乾しいたけ, だいこん, ながねぎ, こまつな	3.1 g	
15 金	みそラーメン	○		蒸し中華めん, サラダ油		713 kcal	1A, 2A, 2C, 3A 1体の みそ ラーメン
	さつまいものフラワーチップ		豚骨(スープ), とり骨(スープ), 赤みそ, 豚肩肉	ごま油, 炒め油, でんぷん, ★白炒りごま	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, ながねぎ, もやし, 木茸, こまつな	25.5 g	
	果物			さつまいも, 揚げ油, さとう, はちみつ	果物	21.9 g	
18 月	お赤飯	○	あずき	米, もち米, 米粒麦, ★黒炒りごま		806 kcal	<b>国産 給食</b> ★
	鶏肉のねぎ塩だれ		とりもも肉	炒め油	しょうが, ながねぎ	31.0 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, にんじん, だいこん, ながねぎ, こまつな	29.7 g	
	デザート					2.4 g	
21 木	わかめうどん	○	昆布・さば節(だし), 豚肩肉, ★油揚げ, かまぼこ, 生わかめ	生うどん	乾しいたけ, にんじん, ながねぎ, こまつな	859 kcal	19日(火) 卒業式
	ぼたもち		あずき, ★きな粉	米, もち米, 米粒麦, さとう		33.7 g	
	ちくわの磯辺揚げ		焼ちくわ, ★たまご, あおのり	小麦粉, 揚げ油		21.7 g	
22 金	麦ごはん	ジョア		米, 米粒麦		714 kcal	いり卵を 菜の花に 見立て します♡
	ホキの菜の花焼き		ホキ, ★たまご	炒め油, ★マヨネーズ	しょうが, こまつな	35.7 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, ★たけのこ水蒸, にんじん, さやいんげん	20.2 g	
	あつめ汁		さば節(だし), つみれ, ★とうふ	炒め油, こんにゃく	ごぼう, だいこん, にんじん, えのきたけ, ながねぎ, こまつな	3.1 g	

☆ 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5年度も、本校の給食・食育活動へのご理解  
ご協力をお願いいたします。