

3月給食だより

令和8年2月27日
 北区立明桜中学校
 校長 菊池 修一
 栄養士 ○○ ○○
 ○○ ○○

1年間ありがとうございました!

いよいよ3月、今の学年で過ごす日も残りわずかとなりました。今年度は、給食時間の牛乳指導やランチルーム給食など、様々な場面で「食」についてお話しさせていただきました。来年度も、この先ずつかかわっていく「食」について、給食を通して学んでいくサポートができていれば嬉しいです。



3月の給食目標: 1年間の食生活を振り返ろう

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、元気に学校生活をおくりましょう!!

地域でとれる食べ物を
 知ることができましたか?



今年度は小松菜や
 糸寒天、滝野川ごぼう
 千寿ねぎ、東京X豚、
 八丈島レモンなど、
 様々な東京産の食材を
 使用しました!

行事食や郷土料理に
 ついて知ること
 ができましたか?



よくかんで味わって
 食べられましたか?



1口30回以上
 噛みましょう!!

食事のあいさつは
 心を込めて
 言えましたか?



楽しい給食時間を過
 ぎましたか?



ご卒業おめでとうございます

3年生の皆さんは、小学校から今まで9年間、だいたい1700食の給食を食べてきました。これからは、自分で食事を選択する場面が増えていくと思います。そんな時には、ぜひ給食を思い出して、「バランスの良い食事」や「自分に必要な量」を考えてみてください!

バランスの良いお弁当作りに! 「3・1・2弁当箱法」

お弁当をざっくりと6等分にします。
 そのうちの3を主食のごはん、
 1を主菜の肉や魚類、
 2を副菜の野菜となるように詰めます。
 バランスの良いお弁当を作るコツなので、
 この比率を覚えてみてください!



給食通信 感想紹介コーナー

2/4(2-2)千寿ねぎおいしかったです!!(苦手なものがおいしく食べられました)(3-4)普段あまりねぎを食べないのですが、ねぎま丼とてもおいしかったです!!いつもおいしい給食ありがとうございます!!→東京都産の千寿ねぎを使った焼き鳥ねぎま丼を作りました!千寿ねぎは甘みがあることが特徴で、糖度が高いものだとなんとメロンに匹敵する甘さなんです!そんな千寿ねぎの水分までたっぷり使ったので、ねぎの辛みが苦手な人でも食べやすかったのではないかなと思います♪

2/5(1-1)今日の二色揚げパンが、2つの味があって楽しめたしおいしかったです!!(ココアが好きです)(3-1)どちらもとてもおいしかったです、私はココアの方が好きでした!!いつもおいしい給食ありがとうございます!!(3-5)二種類の揚げパンが味も形もちがくておいしかった→二色揚げパン、大好評です!元々は、リクエスト給食できな粉揚げパンとココア揚げパンの票数がほとんど同じだったので特別に2種類にしたのですが、1つのパンが小さめで食べやすい!という声もあったので、来年度も給食に出そうと考えています♪食べてみたい味があればぜひ教えてください!ちなみに、今回はココアが大人気でした!

2/13(1-3)チョコケーキめっちゃおいしかったし、人気でした!(1-4)バレンタインにちなんだケーキがとってもおいしかったです。甘くてふわふわでした♡(2-4)明日はバレンタインなので、チョコケーキ嬉しかったです♡給食室からのチョコケーキは、なんと小麦粉の3倍の量のおからをつかった栄養たっぷりケーキでした♡残菜率0.1%!調理実習後の2年生もチョコケーキは完食でした!喜んでもらえてうれしいです!

2/18(1-4)セレクト給食がとても良かったです!(3-2)さつまくんがめっちゃおいしかったです!!セレクトもおいしくてうれしかったです!いつもありがとうございます!→久しぶりのセレクト給食、楽しんでもらえて良かったです!コーヒー牛乳が313人、りんごジュースが262人、牛乳が28人でした!

2/19(3-5)ごはんと具たくさん汁の組み合わせがもう圧巻でした。鮭・ごはん・味噌汁という「和」の三銃士の最強を存分に見せつけられました!→すごい食レポかですね!みなさんの感想が私たちのちからになっています!この日のちゃんちゃん焼きは、魚が苦手な子でも食べられる!と大好評でした!



3月予定献立表

3月の給食目標
1年間の食生活を振り返ろう

日にち	牛乳	献立名	除去対応食材	主に体の組織となる食品群		主に体の調子を整える食品群		主に体のエネルギー源となる食品群		エネルギーたんぱく質	ランチルーム	
				1群 たんぱく質	2群 乳・海藻・小魚	3群 緑黄色野菜	4群 淡色野菜	5群 炭水化物	6群 油脂類			
2月	○	厚揚げのオイスターソース丼 もずくスープ いちご	卵	豚肉 生揚げ 卵	牛乳 もずく	にんじん 小松菜	しょうが にんにく 玉ねぎ だけのこ もやし キャベツ 干し椎茸 いちご	米 米粒麦 砂糖 片栗粉	炒め油 ごま油 白いりごま	757 kcal 31.6 g		
3火	○	ひなまつりちらし 菜の花といまの酢みそ和え お祝いすまし汁 ももゼリー	行事食 ももの節句	卵 いか ネクター もも缶	油揚げ 卵 うなぎ(は焼き) いか 絹ごし豆腐 あらははんぺん	刻みのり 牛乳 くきわかめ 粉寒天	にんじん さやえんどう 菜の花 小松菜 ほうれん草	干し椎茸 かんぴょう キャベツ ネクター もも缶	米 三温糖 砂糖	サラダ油	768 kcal 36.9 g	3-1
4水	○	ごまビスキュイパン チキンと野菜のトマト煮 マゼドアンサラダ	世界の料理 フランス ビスキュイパン	丸パン バター 卵	卵 大豆 白いんげん豆 鶏肉	牛乳	にんじん ホールトマト缶	玉ねぎ かぶ にんにく グリーンピース きゅうり ホールコーン	丸パン 砂糖 小麦粉 じゃがいも マカロニ	バター 白すりごま サラダ油	813 kcal 29.3 g	3-2
5木	○	ごはん 銀だらの西京焼き 切り干し大根煮 練りごま入りみそ汁			銀だら 油揚げ 大豆	牛乳	にんじん さやいんげん ほうれん草	しょうが 切干しだいこん 干し椎茸 ふなしめじ 大根	米 砂糖 板こんにやく さつまいも	サラダ油 練りごま	804 kcal 30.8 g	
6金	○	鮭ピラフ ツナチーズオムレツ 小松ツナサラダ		ウインナー 卵 サラダチーズ 調理用牛乳	生鮭 ウインナー 卵	牛乳 サラダチーズ 調理用牛乳	にんじん パセリ 小松菜	にんにく 玉ねぎ ホールコーン キャベツ 八丈フルーツレモン	米 砂糖	サラダ油 炒め油	768 kcal 36.7 g	
9月	○	塩ラーメン さつまいものハニエーサラダ バイクドチーズケーキ	リクエスト給食 1位ラーメン 9位チーズケーキ	豚肉 卵 うずらの卵 クリームチーズ 生クリーム ヨーグルト	豚肉 うずらの卵 卵	牛乳 クリームチーズ 生クリーム ヨーグルト	にんじん 小松菜	しょうが にんにく キャベツ 玉ねぎ もやし 長ねぎ 八丈フルーツレモン	蒸し中華めん さつまいも はちみつ 砂糖 小麦粉	サラダ油 炒め油 揚げ油	781 kcal 26.8 g	3-4
10火	○	ごはん 東京Xと春キャベツのハンバーグ 糸寒天のサラダ ピーンスポタージュ		豚肉 卵 調理用牛乳 生クリーム バター	東京X豚ひき肉 調理用牛乳 卵 大豆 鶏肉	牛乳 糸寒天 海藻ミックス 調理用牛乳 生クリーム	にんじん パセリ	キャベツ 玉ねぎ きゅうり クリームコーン	米 パン粉 砂糖	サラダ油 ごま油 白いりごま 炒め油 バター	866 kcal 35.2 g	3-3
11水	○	ツナの照り焼きトースト ポークビーンズ ブロッコリーサラダ	世界の料理 アメリカ ポークビーンズ	無塩食パン ビスチーズ 豚肉 バター	ツナ ひよこ豆 大豆	ビスチーズ 刻みのり 牛乳	にんじん トマトピューレ パセリ ブロッコリー	玉ねぎ ホールコーン にんにく セロリ キャベツ きゅうり	無塩食パン 砂糖 じゃがいも	炒め油 バター サラダ油	763 kcal 35.6 g	3-5
12木	○	キムチチャーハン ジャンボ揚げぎょうざ 野菜のナムル せとか	リクエスト給食 9位ジャンボ揚げ ぎょうざ	豚肉 豚ひき肉 せとか	豚肉 豚ひき肉 鶏ひき肉	牛乳	にんじん ピーマン にら チンゲン菜	にんにく しょうが 白菜キムチ キャベツ 長ねぎ きゅうり 大豆もやし せとか	米 米粒麦 小麦粉 ぎょうざの皮 砂糖	サラダ油 白いりごま ごま油 揚げ油	802 kcal 29.8 g	3-6
13金	○	チキンカレーライス 海藻サラダ フルーツヨーグルト		バター 粉チーズ もも缶 ヨーグルト	鶏肉 ツナ	粉チーズ 牛乳 海藻ミックス ヨーグルト	にんじん ホールトマト缶	にんにく しょうが 玉ねぎ セロリ キャベツ もやし もも缶 みかん缶 ハイン缶	米 米粒麦 小麦粉 じゃがいも 砂糖	炒め油 バター 白いりごま	825 kcal 33.2 g	
16月	○	ごまみそうどん ししゃものフライ ほうれん草のごま和え 卒業お祝いフルーツパフェ	卒業お祝い デザート	白桃缶 黄桃缶 冷凍ホイップ クリーム	鶏肉 油揚げ かきほろ 調理用牛乳	牛乳 ししゃも 冷凍レトルト	にんじん 小松菜 ほうれん草	玉ねぎ 大根 干し椎茸 長ねぎ もやし いちご 国産ミカドフルーツ (りんご、白桃、 黄桃、洋梨)	冷凍うどん 小麦粉 パン粉 砂糖	白すりごま 揚げ油 白いりごま	850 kcal 33.6 g	
17火	○	明桜めし チーズ入りじゃがまるくん サクサクおあげサラダ	卒業お祝い献立 リクエスト給食 5位じゃがまるくん	豚肉 サラダチーズ	豚肉 油揚げ	牛乳 サラダチーズ ちりめんじゃこ	さやえんどう にんじん 小松菜	ごぼう にんにく もやし キャベツ	米 米粒麦 砂糖 じゃがいも 片栗粉 小麦粉 三温糖	炒め油 揚げ油 サラダ油 ごま油	888 kcal 32.1 g	
18水	○	ごはん 鮭の塩こうじ焼き えのき和え 豚汁 みかん			鮭 豚肉 木綿豆腐	牛乳 ちりめんじゃこ 刻みのり	ピーマン 小松菜 にんじん	キャベツ もやし えのき ごぼう 大根 玉ねぎ みかん	米 砂糖 三温糖 じゃがいも 板こんにやく	ごま油 白いりごま 炒め油	760 kcal 41.8 g	
19木	卒業式(給食なし)											
20金	春分の日											
23月	○	深川めし いかのかりんとがらめ 磯和え	郷土料理 東京都 深川めし	あさりの水煮 いか	あさりの水煮 油揚げ いか	牛乳 刻みのり	にんじん さやえんどう ほうれん草	しょうが キャベツ もやし	米 砂糖 片栗粉	炒め油 揚げ油 白いりごま	731 kcal 36.3 g	
24火	3校時終了後下校のため、給食なし											
25水	○	麦ごはん のりの佃煮 里芋のそぼろあん さつまいもの中華和え 進級お祝い抹茶ミルクゼリー	進級お祝い デザート	調理用牛乳 生クリーム 冷凍ホイップ クリーム	東京X豚ひき肉 大豆 生揚げ さつまいも	牛乳 焼きのり めかぶわかめ 粉寒天 調理用牛乳 生クリーム 冷凍レトルト	にんじん 小松菜	玉ねぎ たけのこ 干し椎茸 もやし いちご	米 米粒麦 砂糖 里芋 じゃがいも しらたき 片栗粉 三温糖	炒め油 揚げ油 ごま油	855 kcal 29.6 g	

- ・献立は学校行事や天候、納品によって変わることがございます。ご了承ください。
- ・アレルギーが心配な方は食材材料を注意してご覧ください。
- ・東京都産を使用する食材は太字になっています。
- ・3月は3学年の生徒に対して「ランチルーム給食」を実施します。※感染症の流行により中止する場合があります。
- ◇2日(月)・18日(水)・23日(月)・25日(水)：3年生は給食がありません。

3月に出るリクエスト給食

- 3/9 (月) 塩ラーメン (1位)、バイクドチーズケーキ (5位)
- 3/12 (木) ジャンボ揚げぎょうざ (9位)
- 3/17 (火) チーズ入りじゃがまるくん (5位)

リクエスト給食の献立は
献立名が太字+下線になっています！



材料 (4人分)
米 2合 砂糖 大さじ1と1/2
炒め油 適量 日本酒 大さじ1
豚肉 100g しょう油 大さじ2と1/2
ごぼう 100g さやえんどう お好みで
にんにく 6.5g

~明桜めし~

3年生にもう1度レシピをのせて~!リクエストをもらいました。卒業してもこのレシピで明桜めしをたのしんでね!

- ①米を少し固めに炊く
- ②ごぼうはささがき、にんにくはみじん切りにする
- ③フライパンに油をしき、にんにくを炒め、香りがでたら豚肉とごぼうを入れて炒める
- ④調味料をいれてさらに加熱し、味をしみこませる
- ⑤炊きあがったご飯に④を汁ごと混ぜる
- ⑥下ゆでして斜めに切ったさやえんどうをのせて完成!