

2021  
3月



# 献立表



新渡戸文化高等学校

日	曜日	献立名	食べ物の働き			
			赤色の食べ物 血や肉になる	黄色の食べ物 熱や力になる	緑色の食べ物 体の調子をととのえる	エネルギー (kcal) たんぱく質(g)
1	月	わかめごはん・鯖の竜田揚げおろしソース 筑前煮・あったか生姜汁・りんごゼリー・牛乳	まさば 鶏肉 油揚げ 豆腐 ゼラチン わかめ 牛乳 寒天	米 片栗粉 こんにゃく じゃがいも 砂糖 油	万能ねぎ にんじん さや いんげん ほうれんそう レモン だいこん ごぼう たけのこ 椎茸 玉ねぎ しょうが ねぎ りんご	831 32.9
2	火	カレーライス・シーフードイタリアンサラダ・デコボン・牛乳	鶏肉 エビ いか 牛乳 チーズ	米 じゃがいも 小麦粉 油 バター オリーブ油	どうがらし にんじん トマト パセリ にんにく しょうが りんご 玉ねぎ キャベツ きゅうり デコボン	818 26.4
3	水	ちらし寿司・鯖の西京焼き・野菜の生姜醤油和え・すまし汁・ジョア	たまご エビ たら さわら みそ 豆腐 ジョア	米 砂糖	にんじん さや えんどう デンゲンツアイ ほうれんそう かんぴょう 椎茸 たけのこ しょうが もやし きゅうり しめじ ねぎ	704 30.9
15	月	きのこ入りミートソーススパゲティ・ポテトサラダ・スペシャルデザート・牛乳				
16	火	卒業式				
19	木	修了式				

栄養士 池田昌代

2021  
3月



## 献立紹介



1	月	『鯖の竜田揚げおろしソース』は、下味をつけた鯖に片栗粉をまぶして油で揚げます。そこに大根おろしをたっぷりつけてつくった、さっぱりとしたソースをかけます。ごはんがともすむ味で、揚げ物でもさっぱりと食べることができます。『あったか生姜汁』は名前のおろし生姜がたっぷりに入った汁です。生姜は身体を温めてくれる食べ物なので、まだ寒い今の季節にピッタリです。
2	火	給食の『カレー』は、ルウから手作りします。バターをたっぷりつけて時間をかけてブラウンルウをつくります。そしてたくさんの玉ねぎを炒め様々なスパイスをつけて作るベースがポイントとなります。鶏肉・玉ねぎ・にんじんなどの具材を、豚骨でとったスープとベースで煮ることおいしいカレーができます。スパイスのきいたカレーをごはんにたくさんかけて食べてください。
3	水	今日は「ひな祭り」です。ひな祭りとは女の子の健やかな成長と幸せを願う行事で、行事食として『ひしもち』や『はまぐりのお吸い物』『ちらし寿司』があります。今日の給食では行事食の一つ『ちらし寿司』を出します。すし飯に、にんじん・しいたけ・かんぴょう・たけのこなどを甘辛く煮たものを混ぜ、炒り卵やえび・でんぶ・絹さやなどをトッピングして彩りの美しいお寿司をつくります。
15	月	今日の給食は、『きのこ入りミートソーススパゲティ』です。新渡戸のミートソースは、ひき肉・玉ねぎ・にんじん・ピーマン・セロリ・トマトをじっくりと煮込んでつくります。たくさんの食材を長い時間かけて煮込むことで、様々なうま味がとけ合いおいしいミートソースになります。ここにマッシュルームなどのきのこ類が入ります。スパゲティにたっぷりかけて食べてください。デザートはスペシャルなデザートを用意しています。お楽しみに。
16	火	卒業式
19	金	修了式

今年度も最後の月となりました。今年度は新型コロナウイルスにより生活が変わり大変な1年でしたね。ですが学校生活が始まり、みんなの元気な顔を見ることができてとても嬉しく思いました。給食にデザートが無い日などもあり、いつもの給食と違うこともありましたがみんながよく食べてくれて良かったです。まだまだ大変な毎日が続きますが、みんなの元気を作るためおいしい給食を届けます。今月も新型コロナウイルス感染防止に考慮した献立となっています。